



## “为什么我总是减不下去？” “减肥为什么容易反弹？”

.....  
“甬上宁波二院减肥圈”开圈一个多月了，减肥路上还有哪些困惑？来这里就对了！

7月1日起，由宁波晚报携手宁波市第二医院打造的“甬上宁波二院减肥圈”正式上线。在一个多月的时间里，已有230多位“圈友”响应加入！近期，我们还在“减肥圈”组织了医生团队在线答疑，让我们来看看广大“圈友”都有哪些问题吧！

### 1 减肥难的原因是什么？ 内分泌科医生这样建议

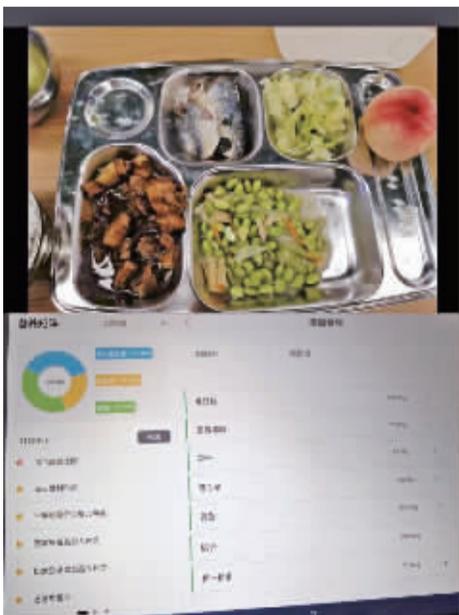
“医生，为什么我总是减不下去？”

“医生，减肥为什么容易反弹？”

在每周二晚上的问答环节，广大“圈友”最爱问的就是减肥难的问题：为什么用同一个方法，朋友能瘦，自己却瘦不下去？为什么网上学的减肥法这么难坚持？对此，宁波市第二医院内分泌科夏金盈医生为大家做了解答。

“减肥难和减肥反弹是大家最烦恼的问题。这就涉及大家是怎么正确减肥的？有

没有制定合理有效可持续的减肥方案？如果减肥一开始很有毅力，靠不吃或者靠剧烈运动的，很多人往往难以坚持，或者说出现反弹。建议大家在减肥开始前，先到医院了解一下自己的身体状况，是超重还是肥胖。同时最好评估一下肥胖的原因，生理性的还是病理性的；不同的肥胖类型采取的措施也不一样，包括饮食、运动、药物，需要进行针对性的治疗，制定相应的科学有效的减肥方案，才能持续下去。”夏金盈说。



营养师对“圈友”发布在甬上APP“甬上宁波二院减肥圈”话题下的饮食打卡，进行点评分析。

### 2

### 三餐这样吃可以吗？ 营养师建议饮食这样搭配

为了帮助广大“圈友”在减肥路上事半功倍，宁波市第二医院营养科的营养师陈萌萌在每周四晚对“圈友”发布在甬上APP“甬上宁波二院减肥圈”话题下的饮食打卡，进行点评分析。

“饮食结构单一，缺少优质蛋白质食物，极低能量膳食。长期来说，难以坚持，易发生报复性进食，此外还会引起肌肉丢失、脱发、蛋白质营养不良等危害。”

“中餐能量过高，油盐过多。毛豆子含碳水化合物高，要和米饭等主食类相互替换。在减重期间，重油重盐的食物会增加食欲，不利于减重。在外就餐，可拿一碗清汤或开水涮一下再吃。水果建议放在两餐间食用。”

在线问答环节，有圈友问：“网上很火的生酮饮食靠谱吗？”

对此，宁波市第二医院营养科主任徐斌斌回答：“生酮饮食的特点是严格控制对碳水的摄入，碳水占摄入总能量的10%左右。这种饮食原本是由于治疗某些神经系统肿瘤或儿童难治性癫痫的，需要在医生严格监督下执行，如果你在家减肥时轻易尝试，可能会带来严重后果。高脂肪、低碳水、低蛋白的饮食结构不合理，微量营养素缺乏，可能导致肝肾负担加重，也会出现脾气暴躁、便秘、低血糖等情况，严重的会发生心血管疾病。建议大家还是要到医院营养科，在专业营养师的指导下，合理搭配饮食。”

### 3

### 什么减肥方法反弹概率最低？ 减重代谢手术医生建议这么做

“医生，我目前体重是195斤，身高165厘米，尝试了很多减肥方法都失败了，这可怎么办？”“圈友”在周六晚上询问道。

宁波市第二医院减重代谢外科周斌医生回答：“可以先计算您的BMI（身体质量指数），即体重（千克）/身高（米）的平方（kg/m<sup>2</sup>），目前您的BMI达到了35，已经达到推荐手术标准了，如果在运动、饮食控制方面鲜有成效，可以尝试减重代谢手术的方式。对于中重度肥胖患者来说，手术有着较低的复胖率，尽可能从根源上解决肥胖问题。”

“我现在体重大了负担特别重，跑两步都喘，睡觉打呼也贼厉害，脖子也发黑，胃口越来越大了。”这位“圈友”

继续说道。

“您目前的状态，怀疑有肥胖引起的睡眠呼吸暂停、糖代谢异常及胰岛素抵抗等并发症，食欲大增、爱重口味、出现黑棘皮就是胰岛素抵抗的表现。袖状胃切除以后，意味着分泌饥饿激素的胃底也被切除了，食欲以及食量会有明显下降。”周斌医生针对“圈友”目前的身体情况进行了细致分析，并介绍：“BMI指数在37.5以上的患者，我们建议积极手术，在32.5到37.5的患者一般推荐手术，如果是在27.5到32.5的范围内，且在改变生活方式和内科治疗都难以控制的情况下，有至少符合2项代谢综合征或存在并发症的患者，经过综合评估可以考虑手术。”

### 4

### 哪些运动减肥效果最好？ 心肺康复治疗师建议这么选

在减肥路上，运动也是广大“圈友”关注的话题，常有圈友问：“跑步、跳绳、游泳……究竟哪些运动减肥效果好？”

在周日的在线问答环节，宁波市第二医院心肺康复治疗师林鸣媛介绍：“其实大家所说的最能减肥的运动，实际上是指维持中高强度心率的运动强度，此时的燃脂效果最佳。大家可以先通过心率法计算适合的运动心率范围：(220 - 年龄) × 60% 到 (220 - 年龄) × 80%。例如，30岁减

肥人群，建议运动心率保持在114-152次/分钟之间。然后按照自己喜欢的运动方式，只要心率维持在这一范围之内，都可以起到很好的减脂效果。需要注意的是，有心血管疾病的患者，因为涉及安全性的问题，运动强度要做单独测算，不在常规运动强度计算的范围内。在进行运动减肥前，还是要提醒大家，可以到医院进行必要的体格检查和运动负荷试验，以明确是否存在限制运动的因素，通过检查，还可以明确个体适宜的运动强度。”

### 5

### 每周二、四、六、日晚，在线医生答疑不要错过！

减肥路上，我们为您保驾护航！由宁波市第二医院胃肠外科中心及减重代谢外科中心、内分泌科、营养科等多学科组成的“甬上宁波二院减肥圈”医生团队，为“圈友”们提供专业减肥建议、饮食搭配指导、运动处方指导，告诉您科学有效的减肥方式。每周二、四、六、日19:00-19:30，如果您有关于减肥的问题，可以到“减肥圈”里提问，医生专家将实时答复。

还等什么，赶紧加入“甬上宁波二院减肥圈”，让我们一起开启减肥之旅吧！

甬上·宁波二院减肥圈			
医生专家线上答疑时间表			
周二 19:00-19:30 内分泌科	周四 19:00-19:30 营养科	周六 19:00-19:30 减重代谢外科	周日 19:00-19:30 康复科

入群请扫码  
加减肥圈小助手→

