

67岁胖友 入圈两个多月 健康减重7公斤 高血压药减量

专家：一群人一起减肥
可以减得更从容更持久

“徐医生，我肌肉量上来了！”“徐医生，感谢你指导，我没饿肚子，这个月瘦了4斤了”……7月1日，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，该院营养科主任徐斌斌经常给大家提供减肥指导，是圈里“胖友”们最熟悉的医生之一。

徐斌斌感慨，一个人减肥可能短时间内难瘦下来，一群志同道合的人一起在减肥圈减肥，可以减得更健康更从容更持久。

记者 王颖 通讯员 郑轲

A 故事：网友“快乐湖”分享减肥体会

近日，网友“快乐湖”在“甬上宁波二院减肥圈”微信群里和大家分享了他入圈两个多月的减肥体会。

“快乐湖”是位67岁男性，身高173厘米，入圈时体重82公斤，有慢性高血压和颈动脉斑块，减肥的初心是为了健康。他尝试过各种减肥方式。比如，曾在街头美容店尝试“加热吸脂”。第一次，没有明显感受；第二次、第三次后，整个人非常疲惫。这违背了他为健康而减肥的初衷。

入圈后，“快乐湖”去了徐斌斌的门诊。根据交流情况，排除了肝肾功异常后，徐斌斌为他制定了每天的饮食方案。每天的主食摄入量为200克，分为8份，平均每份25克，早餐两份，中餐和晚餐各3份。考虑到“快乐湖”还在健身，且年纪较大，徐斌斌强调一定要注重蛋白质的摄入。

“快乐湖”减肥心切，回去后，将每天的8份碳水化合物减为了6份。半个月后复诊，虽然体重减少了3公斤，但肌

肉下降非常明显。徐斌斌对其“自作主张”的节食方案提出批评，要求其严格按方案执行。她解释，减肥增肌也要保证主食的摄入，肌肉的合成离不开足量碳水化合物。

一个月后再复诊，“快乐湖”的体重减少了1.2公斤。可喜的是，人体成分分析显示，这次他的肌肉在上升，脂肪在下降。徐斌斌表扬了他，并提出可以增加户外运动，晒太阳。这次，“快乐湖”还在医院做了心肺功能测试，该院康复师林鸣媛为其进行了心肺功能的评估，针对性地调整了运动处方，还纠正了他的一些动作姿势。

“快乐湖”目前的空腹体重是75公斤。他感慨：减肥要到正规专业有资质的医院，在相关专业专家指导下进行。

据“快乐湖”介绍，目前血压基本正常，原本一直服用的降压药当中的利尿剂也减掉了。还有个明显变化是——上下楼梯轻松了，膝关节压力减轻。家属说，晚上的呼噜声轻了。

B 提醒：减肥途中莫踩坑

结合减肥圈里“胖友”们日常的咨询和提问以及在营养科多年的临床实践，徐斌斌提醒减肥人士，不要步入以下误区。

1. “医生，怎样能最快减肥”

“怎样能最快减肥？”这可以说是大家最关心的问题。

徐斌斌打趣：一口口吃出来的肉，总要一点点减下去。她说：减肥最忌讳求速成。想速成，就会不可避免地走偏门，尝试极端方法。有些方法可能在短期内有明显减重效果，但往往以牺牲健康为代价，而且减的往往是水分，容易反弹。营养科门诊中，速成减肥导致脱发、贫血、闭经、严重胃病的患者很常见。

2. “都是米饭惹的祸”

徐斌斌说，很多“胖友”在减肥过程中认为主食是罪恶的，肥胖都是米饭惹的祸。

这是个误区，减肥过程中，需要包括米饭在内的碳水化合物，主食的范围也远不止米饭。比如，有“胖友”认为吃米饭长胖，于是从吃一碗米饭改吃名为“杂粮”的盐烤土豆，一口气吃十来个，热量反而更高。

她建议减少精白米饭，增加粗粮杂粮豆薯类以增加饱腹感和微量营养素。但是前提是要控量，更不能把这些杂粮豆薯类当菜随意吃。

3. “不吃晚饭瘦得快”

“不吃晚饭”是很多胖

友的常见做法。

徐斌斌表示，这不可取。一来，不吃晚饭难以满足人体正常活动的能量需求；二来，一天的蛋白质等营养素的摄入应该均匀分配到三餐。她建议，减肥一族可以适当将晚饭时间前移。

令她啼笑皆非的是，经常有“胖友”抱怨不吃晚饭体重却上升了。比如，减肥圈的刘小姐在入圈前一个月没吃过晚饭却胖了两公斤。原来，她每天用半个大西瓜代替晚餐。

4. “减肥必须要饿肚子”

都说减肥就是要做两件事：管住嘴和迈开腿。因此，很多胖友开始了“苦行僧”式的饿肚子减肥。

徐斌斌表示，减肥不是盲目严苛节食。相反，可以通过合理的膳食搭配，改变进餐方式，既不饿肚子，又有效减肥。过度节食并不可取，也很难有人可以一辈子节食。

成功切除 长达1.5米的病变肠段 专家：千万别不把便秘当病！

近日，宁波市第一医院结直肠外科成功完成一例成人后天性巨结肠的手术，患者周女士恢复良好，现已痊愈出院。

43岁的周女士自小受便秘折磨，反复腹痛、腹胀症状已有20年，但近几年逐渐出现肛门停止排气、停止排便、腹痛等肠梗阻症状，辗转多家医院就诊，但效果不佳。今年3月，周女士的肠梗阻症状再次发作，与往常不同的是，此次腹胀加重，经常15天解大便一次，人也日渐消瘦，半年内三进急诊室就诊，却找不到原因。

近日，她慕名来到宁波市第一医院结直肠肛门外科曹跃鹏主任医师门诊。凭借多年的工作经验并结合病史，曹跃鹏做出初步诊断——成人巨结肠病，该结果也被随后的CT、结肠传输试验所验证。

“周女士的结肠蠕动功能严重丧失，结肠传输试验显著滞后，现在手术是唯一的治疗手段。”曹跃鹏介绍。在得到充分详细的病情告知后，患者及家属当即决定手术。

腹腔镜探查发现周女士大部分大肠需要切除，考虑到传统开腹手术存在切口大、创伤大、恢复慢的问题，曹跃鹏决定为其实施腹腔镜下微创手术。

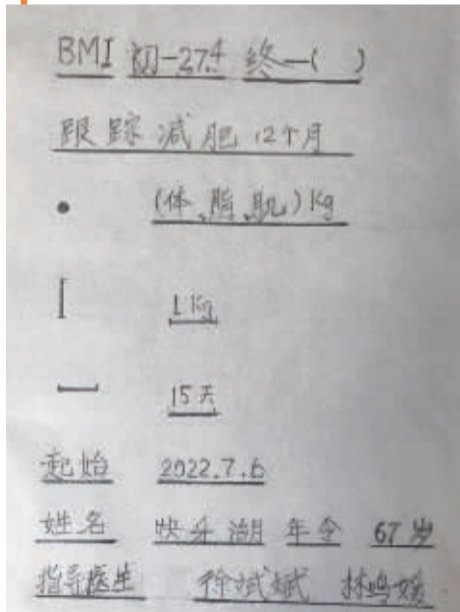
手术切口仅4个约5mm的小戳孔。经3个多小时的紧张手术，周女士末端结肠至直肠上段约1.5米长的病变肠段连同系膜被完整切除，随后医生为其进行了结肠端吻合，重建了消化道，为高质量康复创造了有利条件。

宁波市第一医院结直肠肛门外科自2016年开始开展腹腔镜下全结肠切除术，至今已有10余名患者受益。

成人巨结肠是一种肠壁肌层间神经丛和黏膜下神经丛内缺乏神经节细胞所致的结肠病变，是一种比较折磨人的疾病，多存在于顽固便秘病史的人群中。

曹跃鹏医生提醒，千万别把便秘不当病，平时要多吃蔬菜瓜果，多喝水；不论有无便意，每天都要定时、定点去蹲厕所。一旦出现长时间排便困难的情况应引起重视，尽早前往医院检查。

记者 任诗好 通讯员 俞水白



“快乐湖”的减肥记录本。受访者供图

加入“减肥圈” 减肥路上 医生为您保驾护航

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了“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！



拍卖公告栏

刊登热线：

13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、企业类、招聘等公告，欢迎垂询！

宁波市产权拍卖有限公司 拍卖公告

受委托，本公司将于2022年10月31日10时在中拍平台上(<https://paimai.caa123.org.cn>)举行拍卖会，现将有关事项公告如下：

一、**拍卖标的**：堆放于海曙区章水镇某堆场内的一批砂卵石，重量约12万吨，起拍价：39.8元/吨，保证金：40万元。

注：竞买人须为具有完全民事行为能力的自然人或法人企业。

二、**标的咨询、看样**：即日起至2022年10月27日16时前可与本公司联系看样及咨询相关事项和查阅相关文件。

三、**保证金缴纳及竞买登记**：竞买人须于2022年10月28日16时前将拍卖保证金缴入拍卖人指定账户(户名：宁波市产权拍卖有限公司，账号：12010122000870493，开户行：宁波银行总行营业部)。届时缴付保证金后，请于2022年10月28日17时前，法人持银行进账单、营业执照副本、法人身份证、公章等(自然人持银行进账单、身份证)原件至本公司办理拍卖登记手续或由竞买人自行在中拍平台完成网上报名手续。未尽事宜详见拍卖专场资料，或登录本公司网站查询(www.nbcqpm.com)。

四、**拍卖方式**：有底价的网络增价拍卖。

五、**咨询电话**：0574-87319000

公司地址：宁波市江北区江安路钻石商业广场18号8-4室