

贾玲一年暴瘦100斤！普通人可以“抄作业”吗？

1月11日上午，贾玲发文“官宣”，证实自己在过去的一年里成功减重100斤。随即，话题#贾玲减了100斤#“冲”上热搜第一，引发网友热议。

短短一年，减掉100斤，这真的靠谱吗？有人替贾玲担心：这样极速瘦身会对身体有害吗？反弹的风险有多大？



减肥后的小丽(左)和刘佳宁。

1 28岁女孩一年内瘦98斤

11日一大早，宁波大学附属第一医院慢病科营养师刘佳宁也留意到了这条新闻。她曾遇到一位1年内减重98斤的女孩，这位“大基数”女孩的减肥历程，值得90%的减肥者参考。

小丽(化名)是一位公司白领，身高1米7的她体重常年维持在128斤左右，穿风衣和大衣时常被同事称赞“又美又飒”，谁也不会把她和几年前226斤的胖女孩联系在一起。

“我初高中时上的都是寄宿学校，当时学业压力大，吃成了我缓解压力的唯一方法。”小丽特别喜欢吃各种炸鸡、薯条。上大学时，她的体重保持在约180斤。毕业后，由于经常要加班，小丽饮食上很不规律，晚上回家晚了就吃宵夜。毕业后，她的体重从180斤涨到220多斤。“体型上的胖倒在其次，要命的是情绪上的黑洞，一旦觉得焦虑或者心情不好，我就把自己的胃塞得满满当当。”渐渐地，她的皮肤变得粗糙，人也很容易疲劳。一次单位体检，她被查出脂肪肝。在不安和恐惧中，小丽找到宁大一院的肥胖俱乐部，在励丽主任的帮助下开始学习科学减重。小丽的肥胖和压力有很大的相关性，医疗团队通过调整饮食结构、增加快走等运动方式，让小丽在一年左右减重98斤！此外，她的内脏脂肪也下降了，生化指标正常了，人也变得开朗、积极向上。

2 明星的“作业”不能随便抄

刘佳宁说，从临床营养师角度来看，普通人群通过饮食调整和运动锻炼，月瘦4斤是一个比较合理的范围；而对大体重和肥胖人群，女性1个月内建议减重6斤-7斤，男性一个月内建议减重8斤-10斤。“演员在短时间内增肥减肥是因为角色需要，我们普通人减肥一定要在保证安全的前提下，循序渐进，不能盲目追求速度。”如果减肥过快，可能会导致免疫力下降、肌肉流失、容易反弹，还可能对心脏、肾脏等器官造成伤害。

3 速成减肥反弹风险较大

虽然贾玲并未提及她减重100斤使用的是何种方法，但另一位明星袁弘提到：“贾玲跟我同一个健身教练，但每天的训练量却是我的3倍。”因此，有网友推测她采用的减肥方式还是“少吃、多练”。贾玲也发文感慨减肥心路历程，透露自己练成了拳击手的样子，这个过程全文概括就是一个字：苦！“这一年真的好饿好累……杀青那天我光着膀子吃了五包巧克力威化。”

通过这个细节，刘佳宁认为贾玲存在着“自我奖赏”的行为，“很多人想通过运动减肥，到最后都倒

很多人往往会在减重开始前把期待值拉满，“巴不得一个月就瘦到目标体重，有这种想法的人心态很容易崩。”她说，其实减肥最好的方法，就是按照减重周期慢慢减。所谓的减重周期，就是在减重前先做好自我评估，列一个至少持续3个月的减重计划。“比如想减重30斤，计划在一年内完成，那么不要拘泥于一周、一个月的平均减重速度，而要放眼全年，这样身体相对容易接受体重的变化，减重也更有持续性。”

在“自我奖赏”和“超量恢复”上。如果贾玲未来没有严格按照专业团队为她制定的方式方法保持，那么反弹的风险还是挺大的。”

刘佳宁说：“管住嘴、迈开腿”的方法并不适用于多数大体重人群，想要获得长期稳定的减重效果，很多患者需要强化干预治疗。一份安全、长效的减肥方案，需要包括为病人制定合理的饮食计划、个体化的运动计划，也要给予病人行为干预，包括体重、饮食、运动的自我监督等，更要为病人定期监测控制慢性并发症。

4 普通人怎么样才能健康瘦下来？

“我们以前常说‘七分吃三分练’，其实减重人群要做到‘九分吃一分练’，饮食的重要程度超乎我们的想象。”刘佳宁表示。

很多人说到减肥，第一个想到的办法就是节食，“长期节食，身体在巨大的‘饥荒’压力下，会开启‘自我保护’模式，基础代谢会下调，脂肪分解效率降低，而肌肉消耗会增加。即使体重减轻，体脂率下降却不多，人看上去也会显胖。一旦正常进食，很容易快速复胖。”

那么，普通人怎么样才能健康瘦下来？她建议，科学减肥要从以下几个方面做起：

首先要保证正确的饮食结构。很多人减肥减掉的不是脂肪而是肌肉，这就会导致一系列问题产生。可以多选择富含蛋白质的鱼虾、禽、蛋、瘦肉及新鲜蔬菜，注意进餐秩序，放慢就餐速度；其次，规律作息；适度锻炼，运动时循序渐进，切忌用力过猛；最后，要有健康的心理状态，减肥不是一蹴而就的事，不能因为几天没有变化或效果就轻言放弃。

“对于减重者来说，他们需要的不仅是身体塑型，更重要的是心理行为方式的重建。要减肥，就是要将原来不合理的生活方式、饮食习惯、运动习惯，改变为合理健康、可持续的状态。”刘佳宁说。

记者 庞锦燕 通讯员 庞赞

分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880

法律服务

●离婚、房产、经济纠纷 87295238

声明公告

●陈琳遗失太平洋保险执业证一本，证号020002330200800 02015024921 声明作废
●宁波市鄞州区文宁教育培训学校遗失公章一枚，声明作废
●宁波晋至文化传媒有限公司遗失宁波市鄞州区市场监督管理局2017年8月1日核发的营业执照正本各一本，统一社会信用代码：91330212MA2932473E，声明作废

●陈蓉遗失执业证02000233020 080002014003397 声明作废
●鲁亚萍遗失执业证，编号000 00233020080102021000073 发证时间：2021-3-23，声明作废
●绍兴市上虞舜和照明电器有限公司遗失正本提单三正三副一套，船名航次OOCL GDYNIA 001W，提单号LNBRTM23101 512，目的港ROTTERDAM，声明作废
●宁波质安咨询服务有限公司遗失公章(编号：33021110 017713)一枚，声明作废
●宁波甬信华纳工业设备有限公司遗失财务专用章一枚，编号3302110087690，声明作废

●梅崇苏遗失太平洋保险执业证一本，证号02000233020 080002014001354 声明作废

●余姚市文亨航程五金齿轮加工厂遗失财务专用章一枚，编号33028110056234，声明作废

●余姚市钰娜模具厂遗失公章编号33028110138121 财务章编号33028110138122 声明作废
●朱远洲烟草专卖执法检查证(证号：11020352019，国家烟草专卖局监制)原件遗失，特此声明作废

●宁波智捷电脑科技有限公司遗失公章一枚，编号：330206 0137537，声明作废

●宁波绿保农业发展有限公司遗失公章一枚，编号：330282 10030508，声明作废

关于雷公巷(箕漕街-彩虹北路)段施工期间交通管制延期的公告 2024年第4号

受雷公巷地下管线施工影响，根据《中华人民共和国道路交通安全法》第三十九条的有关规定，决定对雷公巷(箕漕街-彩虹北路)段交通管制延长至2024年1月31日，原管制措施不变。

请社会各界和广大群众给予理解和支持，受交通管制影响的单位和市民请提前选择好出行线路，遵照现场交通标志指示通行。

特此公告

宁波市公安局交通警察局
2024年1月

宁波市灵峰墓园

本墓园是民政部门批准的正规陵园，位于阿育王寺东边环境优雅，墓式多样、价位合适，清明不受交通管制(灵峰有出口)，地铁一号线宝幢站下有车免费接送。联系张先生13605741522 姚先生13165906973

北仑福寿墓园

福寿墓园是民政部门批准的一家园林式公墓。园内山水相映，犹如公园。平时长期有每穴1-2万元低价墓惠民，交通方便。在建坝头路西延至通途路，距墓地约500米。详情电话咨询！公交：宁波一北仑可乘788、789路堰山站下车转701路新凉亭站下。镇海可乘397路孔墅岭站下车。车辆接送，提前预约：86226769、13906690756、1364665189