



减肥，为什么越减越胖

3月4日是“世界肥胖日”。当天，云南省中医医院/云南中医药大学第一附属医院开展大型健康促进义诊活动。活动聚焦大众减重关心的“怎么减不反弹”“节食为啥越减越胖”等核心问题，从中医角度为超重及肥胖人群辨体质、调脏腑，找到专属自己的体重管理方法。

不只盯体重数字 隐形肥胖更需警惕

“基础体重指数(BMI)是核心参考指标， $24 \leq \text{BMI} < 28$ 属于超重， ≥ 28 则判定为肥胖，其中28至32.5为轻度肥胖、32.5至35为中度肥胖、 ≥ 35 为重度肥胖。”云南省中医药体重管理中心副主任医师柴媛强调，相较于单一BMI数值，腰围、腰臀比、腰围身高比、内脏脂肪面积等体型指标，更能精准反映身体脂肪分布与堆积情况，是判断肥胖危害的关键依据。临床判定标准中，男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ 、女性 $\geq 85\text{cm}$ ，即可确诊中心性肥胖；腰臀比男性 > 0.9 、女性 > 0.85 ，腰围身高比男女均 > 0.5 ，或内脏脂肪面积 $\geq 100\text{cm}^2$ ，均提示体内脂肪堆积超标，健康风险攀升。

柴媛提醒大家，要警惕隐形肥胖。隐形肥胖人群BMI数值处于正常范围，但体脂率、内脏脂肪等关键指标超标，医学上称为正常体重代谢性肥胖，极易诱发高血压、高血脂、脂肪肝等慢病。

避开四大误区 别用错方法越减越胖

专家们针对大众减重高频踩坑的误区逐一拆解，详解不科学减重的身体危害，引导市民树立正确减重观念。

误区一：将减重简单等同于“管住嘴、迈开腿”。柴媛表示，肥胖成因复杂，与遗传基因、代谢水平、激素分泌、肠道菌群等多重因素密切相关。单纯靠节食、运动盲目干预，往往事倍功半，唯有先进行专业体质与代谢评估，找准肥胖根源，才能精准施策、高效减重。

误区二：只紧盯体重秤数字，忽略体脂率、肌肉量与水分平衡。减重的核心目标是减少多余的脂肪，而非单纯降低体重。若减重过程中只流失水分和肌肉，会直接导致基础代谢下降，反而形成“易胖体质”，让后续减重难度倍增。

误区三：盲目追求快速减重效果。科学健康的减重速度为每月2至4kg，6个月内减少当前体重的5%至10%为理想目标。依靠极端节食、过度运动实现快速减重，不仅极易出现体重强势反弹，还会加重肝肾、肠胃等身体器官负担，损害身体健康。

误区四：认为BMI正常就无需关注体重。2025年《中国成人体重管理指南》首次提出“双向体重管理”理念，消瘦人群同样面临营养不良、肌少症、免疫力低下等健康风险。体重管理需兼顾超重、肥胖与消瘦三类人群，实现全人群健康管控。

柴媛强调，盲目节食是大众减重最普



新华社发 冯德光 作

遍的错误做法，不仅会引发代谢紊乱、肌肉大量流失，导致基础代谢率断崖式下跌，在恢复正常饮食后体重快速反弹；还会造成蛋白质、维生素等营养素缺失，诱发脱发、贫血、女性月经紊乱、免疫力下降等问题，严重者还会出现脏器损伤、焦虑抑郁等身心问题。

中医五联疗法 调理体质辅助减重

云南省中医医院推出的中医“五联”综合干预体系备受市民青睐。该体系由云南省中医药体重管理中心潜心研发，以中医体质辨识为核心根基，主打“个性化、多维度、绿色自然”，打破普通减重只追求体重数字下降的弊端，实现体重管理与慢病预防一体化，从根源上调理体质、改善代谢。

中医五联疗法融合针灸、中药、外治、营养、运动五大维度，根据市民痰湿、湿热、气虚等不同偏颇体质，量身定制“一人一方”专属方案。中药干预涵盖饮片、膏方、养生茶饮等多种形式，适配不同人群口感与体质需求；外治手法则灵活运用拔罐、刮痧、脐灸、穴位埋线等传统中医疗法，疏通经络、调和脏腑；再搭配专业营养膳食指导与定制化运动方案，实现内调脏腑、外塑身形的双重效果，兼顾代谢调节与体质改善。

柴媛介绍，中医减重的核心是改善偏颇体质、提升基础代谢，而非单纯追求体重下降。通过系统化综合干预，既能实现体重稳步下降、体型优化，还能有效防控

高血压、高血脂、脂肪肝等肥胖相关慢病，真正契合“以健康为中心”的现代医学理念。针对气虚、痰湿体质，以及大体重、关节不适的人群，特别推荐八段锦、太极拳、慢走等温和运动。这些运动动作舒缓、强度适中，适合长期坚持，既能辅助减重，又能调养身心。

药物干预有严格标准 减重平台期别陷入焦虑

柴媛表示，大多数超重和肥胖人群，通过科学的生活方式调整和中医综合干预，完全可以实现健康减重，无需借助药物或手术。只有超重且合并高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等体重相关合并症的人群，或是有肥胖症但经规范生活方式干预后仍无法达到理想减重目标的人群，要在专业医师全程指导下，在生活方式干预的基础上，联合使用减重药物，严禁自行购药、盲目用药。

医生提醒市民，要重视睡眠对体重管控的重要性。长期熬夜、每日睡眠不足7小时，会直接引发内分泌紊乱、激素失衡，诱发“过劳肥”，大幅提升肥胖风险。建议尽量每晚11时前入睡，保证7至8小时优质睡眠。

此外，减重过程中出现体重停滞期属于正常生理反应，无需过度焦虑，更不要采取极端节食、高强度运动等方式强行突破，只要在专业医师指导下微调饮食与运动方案，即可顺利度过平台期，持续推进健康减重。

本报记者 闵婕

夜间交通噪声 或带来健康风险

芬兰奥卢大学日前发布新闻公报说，该校参与的一项研究发现，夜间交通噪声与多项血液指标变化相关，而这些变化是心血管疾病与代谢健康问题的重要风险因素。

公报指出，大量人群长期生活在噪声中。此前研究已将交通噪声与心脏病、糖尿病等疾病联系起来，但其如何在生物学层面影响人体仍不清晰。此次研究提供了新的证据，表明长期夜间噪声与一些血液指标的变化相关，而这些变化可能是相关疾病的前兆。

研究人员分析了英国、荷兰和芬兰27万名成年人的数据，并利用国家权威部门发布的“噪声地图”，将交通噪声的情况模型化并与参与者居住地匹配。研究团队在这些参与者血样中检测多种代谢标志物，将参与者暴露于夜间噪声的情况与其代谢变化进行关联分析。

研究人员发现，当夜间交通噪声水平达到50分贝时，暴露于这种噪声中的人体内一些血液指标就会发生变化。随着噪声水平升高，这种变化更加明显。噪声水平若超过55分贝，总胆固醇、低密度脂蛋

白(“坏”胆固醇)等指标水平明显升高。

研究人员指出，这项研究所揭示的生物学线索可为解释交通噪声与心血管疾病及相关代谢紊乱之间的关联提供支持。环境噪声不应仅被视为干扰因素，更可能构成真实的健康风险。有关部门可以通过城市规划与交通治理优化、降噪措施以及建筑设计等手段降低夜间交通噪声，为人们营造更安静的睡眠环境，减轻潜在的健康危害。

相关研究成果已发表在美国《环境研究》杂志上。 新华社记者 朱昊晨 徐谦