

# 康健园



扫码关注新民  
康健园官方微信

## 揭秘减重困境 还原肥胖真相

为什么减肥总是这么难?许多人满怀热情开始控制饮食、增加运动,最初体重确实下降得很快,可没过多久,体重秤上的数字就停滞不动了。一旦稍微放松,体重又迅速反弹,仿佛身体在暗中和我们作对。其实,这并非意志薄弱,而是人类身体的天性。为了在进化过程中抵御饥荒,我们的身体形成了保护机制,一旦察觉体重下降,就会主动启动反应,竭力维持原有平衡。理解这一点,才能找到更聪明、更持久的对策。



感。运动方面,不要只做跑步、游泳等有氧运动,加入一些力量训练,如深蹲、俯卧撑。日常生活中,多走路、少久坐,甚至在学习或办公时选择站立。这些看似不起眼的细节,长期累积却能显著增加能量消耗。

更难得的是调整心态。不要盯着体重秤上的数字患得患失,体重每天会因为水分、盐分的摄入而波动,真正重要的是腰围是否缩小、衣服是否变得宽松。设定一个合理的节奏,每周减掉半公斤到一公斤,或许看似缓慢,却更稳妥。遇到压力大时,也不要把食物当成唯一的安慰。运动、阅读、与朋友交流,都是更健康的选择。良好的睡眠同样重要,缺觉会扰乱激素平衡,增加食欲,让减肥的努力功亏一篑。

减肥的真正挑战在于长期坚持。科学研究表明,如果一个人新的体重水平上能稳定坚持一年以上,大脑的“体重设定”可能会重新调整,反弹的风险也会降低。这意味着减肥并不是一场速战速决的冲锋,而是一段需要耐心和坚持的生活重建。

### 体重管理需多维度并举

肥胖是一种可治疗的慢性病,减重失败的根源并非意志薄弱,代谢适应造成的身体抵抗在其中起了重要作用。寻求专业医学支持破解这一机制,方能真正帮助肥胖者松绑,实现科学、可持续的疾病管理。科学的体重管理需要多维度并举,比如生活方式干预、药物治疗和减重手术,才能对抗生理抵抗。近年来,新型药物的靶点作用于大脑、脂肪等多个器官与组织,不仅能实现显著减重,还能预防和治疗多种并发症。临床证据表明,越早干预,患者获益越大,早诊断、早治疗可同步提升生活质量并降低远期风险。随着“体重管理年”行动推进、公众保健意识增强及创新药物持续迭代,肥胖的科学管理正迈入精准、高效的新阶段。凌溯 图 IC



### 专家点拨

在做了色素性疾病激光手术后,很多患者心里都会犯嘀咕:激光治疗的地方能不能碰水呢?按照以往的看法,激光术后是不能碰水的,因为大家觉得碰水容易引发感染,会影响术后的恢复效果。不过,随着医学的不断发展,这种老观念正在被改变。

色素性疾病激光术后面部清洁是有不少好处的。正确清洁能加快皮肤的新陈代谢,让皮肤更快恢复,脱痂更快更彻底。

不过,色素性疾病激光术后面部清洁得讲究方法。要在术后4—6小时之后才开始清洁,水温要合适,稍微温凉一点比较好。把清水轻轻扑在脸上,然后用软毛巾或者纸巾轻轻拍干皮肤就行。要注意不能揉搓皮肤,不能用热水,也不能用洗面奶,还要避免游泳、泡温泉或者参与其他水上项目。

这里还有一些需要特别注意的地方。结痂脱落后就可以按照平常的护肤步骤来护肤了,但一定要做好防晒措施。可以涂抹防晒霜,也可以用物理防晒的方法,比如打遮阳伞、戴遮阳帽、穿防晒衣等。另外,要定期复查,每6个月复查一次,一般需要复查2—3次,具体情况要听医生的安排。

其实,针对色素性疾病激光术后能否碰水的问题,九院激光美容科专门做过针对性的研究。研究人员把30例患者随机分成清洁组和避水组,比较755nm激光治疗面部皮肤色素增加性疾病(像雀斑、脂溢性角化病等)术后面部清洁与否对疗效及安全性的影响。通过治疗前后长达3个月的多次随访评估,发现两组患者的清除率都不错,术后清洁组与避水组在疗效及安全性方面没有明显差别,也没有不良事件发生,这就证明了色素性疾病激光术后进行面部清洁是安全有效的。相关医学文献已发表在国际权威期刊上。

科学在不断进步,我们的观念也要随之更新。色素性疾病激光术后,正确地洁面,能让恢复过程更加安全有效。刘兰君(主管护师) 林晓曦(主任医师)(上海交通大学医学院附属第九人民医院激光美容科)

## 色素性疾病激光后洗脸不再是难题

### 身体为何抗拒减重

这种身体抵抗首先表现为基础代谢的下降。基础代谢率就像身体的“燃料消耗水平”,是维持生命活动所需的最低能量。当热量摄入减少,身体便会进入“节能模式”,同时增强食欲,带来平台期甚至反弹。所谓食欲失控、运动效果有限,正是这一机制的具体体现。仅靠“少吃多动”的方式往往难以突破这道生理屏障,使减重及长期维持变得异常艰难。

除了代谢调整,激素水平也会发生变化。控制食欲的“饥饿素”升高,让人总想吃东西;负责饱腹感的“瘦素”下降,使得吃饱变得更难。减重过程中如果蛋白质摄入不足,肌肉也会被分解,而肌肉是消耗热量的关键组织,一旦减少,身体消耗热量的能力就会进一步下降,陷入越减越难的困境。与此同时,大脑中的“体重设定”像恒温器一样守护着原有体重,体重一旦降低,它就会通过饥饿、疲惫感和代谢减慢把身体拉回原点。减重后,某些肠道菌群可能促进脂肪囤积,增加体重反弹的风险。

### 常见误区与失败原因

很多人减肥失败,并不是不够努力,而是陷入了误区。过度节食是最典型的一种。短期内只靠水果、蔬菜甚至节食减重,虽然能迅速见效,却会让身体进入强烈的自我保护状态,基础代谢下降得更厉害,一旦恢复饮食,反弹不可避免。也有人把希望寄托在高强度的运动上,却忽视了饮食的控制。半小时慢跑消耗的热量,往往还抵不过一杯奶茶。如果不改变饮食习惯,单靠运动往往难以达到理想的效果。还有人把减肥当成短期任务,瘦到目标就松懈,结果前功尽弃。

### 方法对路才能持久有效

面对身体顽固的抵抗,并不意味着无路可走。不和身体硬碰硬,而要采取科学的方法。饮食上不必极端,适度减少三四百大卡即可,既能减脂又不会让身体惊慌失措。蛋白质一定要保证,它能保护肌肉,也能增加饱腹感;同时多吃全谷物、蔬菜和水果,让肠胃有满足

### 无影灯下

## 白内障老花眼手术升级 智能导航带来清晰“视”界

随着年龄增长,很多人的视力都会走下坡路。近视、散光、老花、白内障“四重奏”给不少中老年人的生活和工作带来诸多不便,人们期许“一次手术把问题全解决”。

如今,通过先进的医疗技术已经可以让眼睛“返老还童”。不久前,手术室引进了眼科手术导航系统,这套系统就像车载GPS,术前把患者的眼部参数输入电脑,医生在术中实时获得“路线指引”,误差超过0.1毫米。这项技术的意义在于,一次手术可同时矫正老花、散光、白内障和高度近视,帮助患者实现“摘镜自由”,标志着眼科手术真正迈入了“智能导航精

准屈光人工晶体时代”。

过去手术靠医生经验手工标记散光轴位,误差可达5—10度,术后散光残留明显;而导航系统通过实时眼球追踪,误差控制在0.1毫米以内,“相当于在头发丝上做微雕”。

近年来,我国白内障手术已经从传统的复明性手术时代迈入了屈光性手术时代。白内障手术不再仅仅是让患者“看得见”,更要让患者“看得清”“看得舒服”。不仅如此,白内障手术还进入了数字化时代。市北医院眼科中心已建立标准化精准屈光白内障诊疗流程,术前用先进的生物测量仪快速、精准地测量白内障患者

的眼轴、全角膜曲率、前房深度、角膜直径等数值。这种仪器具有扫描生物测量和内置全角膜曲率测量TK技术,为医生提供更加精确真实的人工晶体度数测量数据,为先进晶体提供最新的计算公式。术中导航引导、术后视觉质量评估全部数据化。目前中心已完成导航白内障手术150余例,术后脱镜率92.7%,患者满意度100%。在8月底举行的2025第九届眼科发展新引擎学术会议上,市北医院眼科中心获颁“精准导航屈光白内障诊疗流程示范单位”。

陈吉利(上海市静安区市北医院眼科中心主任医师,2020年“上海医务工匠”获得者)

### 肿瘤防治

## 晚期乳腺癌患者迎来治疗新选择

在乳腺癌治疗中,HR阳性/HER2阴性的晚期乳腺癌是最常见的亚型,约占全部病例的三分之二。过去几十年,内分泌治疗为患者带来了长期获益,被视为治疗基石。然而,随着病程推进,耐药问题不可避免。临床数据显示,约四成患者在一线内分泌治疗后出现耐药,中位无进展生存期显著缩短,生存状况恶化。耐药发生后,可选方案十分有限。虽然CDK4/6抑制剂联合内分泌治疗已成为一线标准,但是一旦耐药,单纯内分泌治疗效果不足,患者不得不提前进入化疗阶段。化疗副作用大、疗效有限,这成为当前治疗的主要瓶颈,也让患者面临艰难选择。

在此背景下,新的治疗靶点显得尤为关键。TROP2是一种跨膜糖蛋白,在正常组织中低表达,而在乳腺癌等恶性肿瘤中高度表达,并与肿瘤的侵袭性、转移和预后不良密切相关。其肿瘤特异性高表达使其成为理想靶点。以TROP2为靶点的抗体偶联药物(ADC),通过将强效化疗药物“装载”于特异性抗体上,借助抗体的导航功能精准递送至肿瘤细胞内部,从而实现定向杀伤,降低对正常组织的损害,减少全身毒副作用,为耐药后的患者提供了新的治疗路径。

近期,德达博妥单抗作为新型TROP2 ADC在我国获批,用于既往接受过内分泌治

疗及至少一线化疗的HR阳性/HER2阴性不可切除或转移性乳腺癌成人患者。它的价值在于显著延长无进展生存期,降低疾病进展风险,中位无进展生存期可达化疗的两倍,且严重不良反应明显减少。它的出现推动了“减化疗”“降化疗”的可能,也提升了患者治疗体验,让患者在获得疗效的同时减少病痛。

复旦大学附属华山医院甲乳外科主任金贻婷教授表示,乳腺癌并非不治之症。随着科学研究的进展和创新药物的使用,越来越多的患者能够在规范化治疗下实现长期生存。数据显示,早期乳腺癌患者五年生存率超过90%,坚持早诊早治至关重要。她同时

强调,部分年轻患者虽处于早期,但因肿瘤恶性程度高、Ki67指数高,仍存在较大复发和转移风险,这类患者通常难以避免化疗。然而,即便在晚期阶段,患者也并非无药可治,坚持个体化和规范化管理同样可以实现较好的生存结局。

除了治疗手段的不断更新,公众健康意识同样重要。女性应主动将乳腺癌筛查纳入日常体检,以便及早发现问题,赢得治疗先机。对患者而言,创新药物的出现带来新的希望,但良好的心态、规范的治疗和积极的配合同样是走出困境的关键。可以说,TROP2 ADC的获批为乳腺癌治疗翻开了新的一页,为患者和医生在与疾病的博弈中增添信心,也为乳腺癌的全程管理提供了更广阔的可能。 乔闯