

仅用4个月,医生帮助515斤小伙科学减重近60斤

# 不饿不强练 胖子也能慢慢瘦

## 第 医 线

### 肥胖带来的病他全占

他从小就比别人胖。初中时体重就冲破200斤。他试过三次减肥训练营,前两次咬牙瘦下50斤,可一离开严苛管控,就陷入报复性进食的恶性循环。体重猛烈反弹,加上训练时脚踝骨裂,让他彻底自暴自弃。几年下来,体重一路飙升到515斤,胖到连最基本的生活都成了酷刑。真正把林楠推向绝境的,是睡眠呼吸暂停。他告诉记者:“我很久没有上过秤,有一度不知道自己到底多重。但睡觉的时候,我会被憋醒,甚至会突然坐起来,自己都没有意识。朋友跟我说,我打呼噜打着打着就没声音了,他会从自己房间跑过来,看看我人还在不在。”

在医院做睡眠监测时,他最长一次呼吸暂停接近一分钟——那不是冰冷的数据,是随时会睡过去、再也醒不来的恐惧。“我觉得,如果这次再不能减肥成功,可能这辈子也不会有第二次机会了。”这是他报名新华医院减重项目的唯一理由——保命。

那时的林楠,被肥胖拖垮了全身:胰岛素抵抗、重度脂肪肝、高血压、痛风、骨关节病变……肥胖能带来的病,他几乎全占了。白天坐着都能昏睡不醒,夜里要靠呼吸机才

29岁的林楠,自由职业者,身高1.81米,曾经体重515斤,腹围198厘米,是上海新华医院去年“寻找沪上第一胖”公益项目选中的、被肥胖困扰的年轻人。四个月,科学减重近60斤,他没有饿到崩溃,没有练到受伤,却活成了自己从未敢想的样子。

能安稳入睡;洗澡够不到后背,挠痒都够不着痒处;即便每天洗澡,还会被人说“身上有‘肉夹气’”。

### 医生教他与美食和解

他以为这次减重,依旧是苦行僧式的折磨,但他的主诊医生、新华医院体重代谢中心执行主任李博给了他完全不同的答案:放自己一马。“他之前减重都是紧绷到极致的模式,一旦松绑,就会出现心理上报复性饮食。对重度肥胖的人来说,只有在常态饮食里,找到能长期坚持的方式,才叫可持续。”李博医生说。这一次,医院没有让他和美食为敌,而是教他与食物和解。李博甚至带林楠一起出现在自媒体Vlog里,告诉所有人:减重不是不能吃好的,而是要学会怎么吃、吃多少、怎么搭配。火锅可以吃,烧烤可以吃,年夜饭也能吃,关键在平衡,在不压抑,在心理健康。

新华医院为其量身打造全周期公益健康管理方案,提供全程免费的药物治疗、减重手术及为期3年的系统化个性化健康管理,并为他搭建多学科全程护航模式:普外科、内分泌科、呼吸科、运动医学科、营养师、健康管理师、心理师,组成一个多对一的专属团队,所有人都在一个微信群里,陪着他、盯着他、鼓励他。饮食上,从天天宵夜、顿顿炸鸡,慢慢调整为低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维的结构。不强迫他立刻戒掉所有爱吃的,而是循序渐进。从前,他吃饭全靠外卖,可如今林楠说:“我自己做饭已三四个月了。”他每顿饭拍照打卡,想吃什么先在群里问一声,外出社交聚餐,也有医生提前指导,不用再躲躲藏藏、充满负罪感。

运动上就更专业了。考虑到他体重基数太大,运动医学科医生特

别强调:绝对不能跑步、不能硬练,否则关节会再次受伤。一开始他足不出户,一天走不了几百步,然后从家门口慢慢走开始,现在他能绕着小区篮球场走上几圈,一天最多能走3000多步。

作息与心理的调整也在同步进行中。从前,他熬夜到凌晨两三时,现在夜里12时前准时睡,早上8时左右起床;医生坚持“快乐减重”,不苛刻、不指责、不制造焦虑,帮他把心态一点点放平,从自卑封闭,重新变得愿意出门、愿意社交。

在医生严格监控下,他使用了规范的减重药物,帮助调节食欲、延缓胃肠排空;同时配合呼吸机治疗,解决重度睡眠呼吸暂停问题。用上呼吸机后,他夜里不再被憋醒,白天也不再昏昏欲睡,整个人第一次有了“清醒活着”的感觉。

呼吸科医生坦言,像林楠这样

的重度肥胖患者,颈部、胸廓脂肪堆积,会直接压迫气道、限制呼吸,只有体重真正减下来,配合规范治疗,呼吸问题才能从根上好转。

### “我只是想活成正常人”

这四个月里,林楠每天早上都把体重如实发到群里,哪怕有小幅波动,也绝不谎报。这种高度配合,加上科学方案,让他稳稳地瘦了下来。四个月,瘦了近60斤。数字背后,是林楠整个人的重生。他说出了最真实的改变:“以前背上挠痒都挠不到,现在都能够到了,洗澡的时候很多以前做不到的动作,现在都可以了。以前别人会说,胖子身上有种味道,我就算每天洗澡、夏天一天洗两次,还是会因为别人的话心里难受。现在,我身体上、心理上,都和以前完全不一样了,我觉得特别特别开心。”他也感慨:“减肥不是一两个月就能做完的事情。对我这样体重的人来说,最重要的,是这件事能坚持、能可持续地往下走。我真的很感谢各位医生护士的帮助。”

一个胖子的重生,从来不是靠狠、靠逼、靠折磨自己;而是被看见、被理解、被科学托住,然后与自己温柔和解。新华医院体重代谢中心主任、普外科主任龚伟教授介绍,春节后,医院普外科、内分泌科、麻醉科等多科室专家将为林楠开展系统的术前评估,如果条件达标,就会启动微创减重手术,帮他向着200斤的最终目标继续迈进。

本报记者 左妍

## 校长为留校生“掌勺”年夜饭

马年新春,申城高校里有不少大学生选择留校过年。“宠学生”的大学想出各种有仪式感的点子,编中国结、贴福字、制作非遗民族扇……丰盛佳肴铺满餐桌,年俗活动精彩纷呈,让大家在象牙塔里也能感受到家的温暖。过年,自然少不了一顿暖胃又暖心的年夜饭。地处临港新片区的上海建桥学院,校领导掌勺为留校学子做年夜饭,已变成一项“传统”,今年来到了第九个年头。

### 校长烹饪宫保鸡丁

腊月二十四是传统南方小年,华灯初上时,学校南食堂三楼张灯结彩,喜气洋洋,年夜饭定在17时30分开席。刚包完饺子的校长朱瑞庭来到厨房,脱下外套,套上围兜,一顿忙活之后,色泽红亮、散发

出诱人香气的宫保鸡丁终于出锅。

“宫保鸡丁是家家户户都会做的家常菜,配料丰富、色泽鲜艳。”他一边装盘一边说,“希望同学们在品尝这道菜时,能想起远方的亲人,也记住这个相聚的温暖时刻。家常菜,最有烟火味,也最有家的味道。”

记者了解到,因为学业、实习等原因,马年春节,上海建桥学院有数十位学子留校过年。朱校长希望大家彼此关心、相互帮助,“既要放松身心,享受节日的快乐,也要不忘学习和自我提升”。他提议大学生们在假期读本好书拓宽知识面,或者总结过去一年的学习生活,为马年制定更明确的计划和目标。

### 爱心市民也来做菜

上海建桥学院党委书记杨伟

人是第二回掌勺学校的年夜饭,他选择了“可乐鸡翅”,“做起来很简单,同学们喜欢吃。选这道菜希望同学们学习、生活都快快乐乐,可口可乐。”

海鲜泡饭、红烧鱼、腊肠炒蒜苗……校领导们拿出各自的“看家手艺”,为留校学生端上一盘盘色香味俱全的佳肴。

这顿年夜饭的温暖,还将延续到整个春节。今年春节,学校为每位留校同学准备了专属餐券——除夕至大年初三,每餐50元标准;大年初四至初七,每餐25元标准,让同学们在校期间顿顿吃得暖心、安心。对于部分家庭经济困难的留校同学,学校还专门发放了新春慰问金。

值得一提的是,这顿年夜饭,还邀请了一位特殊的“掌勺人”——



校领导亲自下厨,让春节无法回家的学生感受到温暖  
本报记者 徐程 摄

爱心市民王毅。去年9月,他在新民晚报上读到《千里跋涉只为接你赴大学之约》的报道后,毅然决定资助报道的主人公——贵州纳雍县锅圈岩乡姑娘小顾。这次年夜饭,学校也邀请他来做一道菜。王毅选择的是炒素什锦。“大鱼大肉之外,也要配点蔬菜。就像人生,荤素搭配才长久。”王毅说。

本报记者 郜阳

## 意念发红包 脑“写”新春福

脑机接口新技术助高位截瘫患者重新拥抱生活

春节要到了。脑机接口领域迎来赋能日常生活的关键里程碑。记者今日从脑虎科技获悉,首位植入“全植入、全无线、全功能”脑机接口的临床患者,通过最新技术迭代,能如常人般独立置办年货、书写福字、发送红包,融入新春团圆——这标

志着脑机接口正从“功能实现”迈向“生活赋能”的新阶段。

这位因高位截瘫卧床八年的患者,借助脑虎科技构建的开放生态,完成了一次充满情感的生活回归——他通过脑控平板浏览购物平台,为常年悉心照料自己的家人

精心挑选新年衣裳,并通过外卖平台为母亲添上鲜花;随后,他在脑控绘画软件中专注地“写”下笔触饱满的“福”字,打印后,由母亲贴上门楣;更令全家惊喜的是,他还以意念操控手机,在家族微信群中发出新年红包与祝福,让这份穿越

屏幕的喜悦,成为亲友间格外温暖的时刻。母亲凝视着儿子“写”的福字,眼里泛起泪光;亲友群里因他的心意而欢声沸腾。

实现这一温暖跨越的背后,是脑虎科技在技术路径上的关键迭代——全新研发的插件式跨设备连接组件XessKey(随芯控)。该组件形似普通U盘,即插即用,改变了传统脑机接口“一设备一适配”的繁复模式,让患者能像使用日常电子产品一样,轻松连接并脑控主流平板、电脑等设备。这一设计将

技术的主动权交还给用户。患者不仅能通过脑虎自研系统XessOS实现基础交互,更能借助该组件,根据习惯与喜好自主选择并操控各类日常电子设备。这标志着脑机接口技术正式从封闭的实验室功能验证,迈向了支持患者自主选择、无缝融入真实生活的“连接自由”新阶段。“脑机接口的意义不是炫技,而是回归。”脑虎科技创始人兼首席科学家陶虎表示,“让每一位使用者能够忘记技术的存在,专注于生活本身。” 本报记者 郜阳