



门诊。“减肥是治疗内分泌代谢疾病的必经之路。过去医生交代‘管住嘴、迈开腿’，但病人不知道怎么做，也很难坚持。我们的专业团队就是帮助大家从生活方式上实现减重和控制代谢问题。”

徐子军告诉记者，尽管不少人减肥的愿望很强，但方法却是错的。徐子军正在管理的一位患者，因患有糖尿病正在使用司美格鲁肽，用药一个月后他的体重有所降低，患者本人挺高兴，但检查后徐子军却说“有问题”。“他体重有所下降，但检查下来肌肉含量下降得更快，对于一个中年人而言，维持一定的肌肉含量是健康的基础。”

针对这位患者的情况，徐子军为他制定了增肌锻炼的方案，确保他在减重的同时增肌，获得更好的健康状态。

在医生的建议下，小琴也来到生活方式门诊寻求专业帮助。“医

生讲解后才发现，过去我自己认为的健康饮食，很多都是错的，比如我喜欢吃水果，但吃得太多了，没事嚼着红枣干认为是补血，其实红枣干会迅速升血糖。”生活方式门诊医疗团队提供了保姆式的专业服务，逐渐纠正小琴的饮食习惯，督促小琴进行适当的运动。

三周后，小琴体重少了3公斤，尽管数字并不“惊人”，但小琴看到自己体脂率下降、肌肉量有所增加，血糖得到控制，内脏脂肪含量下降，这是她自己感到满意的结果。

“掉6斤肉其实看起来没有太大变化，衣服扣子还是扣不上，哈哈哈，但我觉得健康上已经有了效果，所以坚持下去的动力更强了。”

陈浩最终也走上了医学减肥的道路，动力来自女儿。陈浩自己是足球迷，女儿也爱踢球，他总想带着女儿去球场，但超重的身体让他一跑就喘，根本陪不了精力旺盛的

小神兽。去学校门口接女儿放学时，陈浩也不自觉地躲墙角，担心女儿的同学看到一个“大号”的爸爸议论，给女儿带来心理压力。

实际上超重已经给陈浩的健康带来很大的威胁，“我白天嗜睡，晚上睡觉打呼打到呼吸骤停。到医院检查有重度脂肪肝、肝硬化、糖尿病”。经过上海市第十人民医院内分泌代谢科的评估，医生建议陈浩接受缩胃手术，但他超大的体重也会给手术带来额外的风险，因此还是需要先减重。

在生活方式门诊医疗团队的指导下，陈浩用一个半

月的时间减重17公斤，顺利接受了手术，手术后体重逐渐下降到130公斤。“我现在还在坚持减肥。除了医生的建议自己也得有毅力，再加上一些外力，我老婆每天盯着我，按照医生给的食谱变着花样做饭，其实能吃的东西挺多的，每天都能吃饱。”

陈浩去看了电影《热辣滚烫》，对于网上质疑贾玲的说法，他表示那些人都没有真正经历过科学减肥。“在医生正确的指导下，一年减100斤不是不可能，我们病友群里就有这样的。看看他们，我还得努力。”

记者本意是寻找靠科技狠活成功减肥的人士，但转了一圈发现最终还是逃不掉“管住嘴、迈开腿”的朴素方法。

躺瘦“神药”尚未诞生，同道仍需自律。（应采访对象要求，本文中的孙乾、小琴、陈浩均为化名。）

上图：上海市第十人民医院生活方式门诊内医生帮助患者学习锻炼方法。