



不过，只要稍微有一些可行性，明星的瘦身食谱总能得到网友们的跟风模仿，毕竟吃什么饭，是普通人最能够复制的明星减肥方式了。

在这一点上，尹正的食谱实操性相对较大。自从参与拍摄电视剧《鬓边不是海棠红》后，剧中的商细蕊爱吃酱肘子、烧饼、牛排、饼干等，尹正本人也以肉眼可见的速度胖了起来。

为了减肥，尹正一到饭点便准时发布自己的吃播视频，标题也起得简单：午饭1、午饭2、晚饭1、晚饭2、教练加餐……视频中的他没有化妆，一张脸占满屏幕，一边絮絮叨叨，一边大口吃饭，有时候配金句：“一顿饿不成一个瘦子，一顿也吃不成一个胖子。”

因为减脂餐十分清淡，所以偶尔吃到一个丸子、一块红薯、一只虾，都能被尹正演绎得千回百转、满足欣慰。有网友观察他的表情：

吃胡萝卜：嗯，新鲜（面无表情）；

吃莴笋片：嗯，清爽（面无表情）；

吃西兰花：嗯……（面无表情）；

吃虾：嗯！！！！（瞳孔地震）。

尹正还会在视频中分享如何睡个好觉、如何锻炼等，他公开了教练给他的食谱，少油少调料的焖菜很快便引来了全民模仿。尹正一天天变瘦、气色变好的同时，跟着尹正焖菜食谱吃的朋友也发现，好像真的有用。

晒食谱的明星们，已经不再像过去那样宣传极端减肥，他们鼓励大家营养均衡，吃肉吃菜吃碳水，健健康康吃、健健康康瘦。一日三餐合理搭配的同时，还要加上大量的运动配合。贾玲瘦了100斤，但

晒食谱的明星们，已经不再像过去那样宣传极端减肥，他们鼓励大家营养均衡，吃肉吃菜吃碳水，健健康康吃、健健康康瘦。



上图：演员尹正。

她也多次强调，自己的减重是非常健康的，大概一个月8到10斤。

减肥，永远在路上

每天掉秤是对减肥者最好的激励。不过快速减重的副作用也不可小觑，轻则皮肤松弛、肌肉流失、代谢紊乱，女性还会出现闭经、女性运动员三联征等症状，重则会引发进食障碍、身体机能下降甚至危及生命。

邓超在拍摄《影》时，一人分饰外表健壮的境州和形容枯槁的子虞两个角色，先在3个月内增重20斤，又在2个月内减重了40斤。

减重期间，邓超连续15天每日能量摄入仅有800卡，最少的一天只吃了两个鸡蛋，结果30天后免疫力下降，感觉疲弱、头晕、消化系统失调，三伏天都得穿长衣裤，甚至片场低血糖晕眩6次。

孙俪发微博称，邓超体重下来了可是脾气也变了。“不要学他，过度减肥，不益身心健康。”

曾为角色疯狂减重15公斤的黄晓明也曾在一次采访中透露，自己因快速减肥而留下了“后遗症”，不仅肠胃有点不适，还会偶尔心悸。

还有研究显示，不管用何种方式，短期快速减重不仅对健康不利，而且会引起报复性反弹，一般2年内就会反弹至原来体重，导致减重失败。换句话说，肉掉得快，也随时可能再长回来。

在医生看来，肥胖就是一种慢性疾病，与高血压、糖尿病等一样，都是有一定的病理基础的。“管住嘴，迈开腿”无法从根源上解决肥胖问题，肥胖并不单纯是一个人的生活习惯所致，减重成功与否也不是看一个人的觉悟高低和意志是否坚强。所以科学的减重应该是在改变生活方式的基础上，配合医学干预（营养治疗，运动处方，心理辅导，药物或者代谢手术），在非手术基础上，