

出现任何胃肠道不良反应。

“没有任何干扰正常工作的不适。”当然，他也强调这仅代表个人体验，“每个人的体质不同，我不能代表所有人”。

这恰好回应了这款产品的设计初衷——减重不应该以牺牲生活质量为代价。辉瑞为这次行动定下的主题正是“不难瘦才享受”。

医学之外： 吃得好、睡得好、运动好

采访中，JC 反复强调一个观点：减重不能只靠医学手段。

“当你决定要减重，你必须同时配合健康的生活方式——吃得好、睡得好、运动好。”他说。

JC 开始调整作息。过去习惯午夜后才睡，现在尽量在 11 点前上床。国际差旅时，他在飞机上就开始调整生物钟，落地后迅速适应当地节

奏。“提前进入目的地的时间节奏，这很管用。”

饮食方面，他大幅减少意面、米饭等碳水化合物的摄入，多吃水果和蔬菜，就连向来爱喝的酒也喝得少了。“我没有刻意强迫自己。”他说，“而是因为意识到肥胖的危害后，自然而然地想要更健康的生活方式。”

运动更是成了每天的必修课。他大部分日子都会早起一小时，花 30 分钟游泳或在跑步机上跑步。即便在伦敦远程办公期间，这个习惯也没有中断。“我以前总是忙到很晚，现在我把运动放在一天的最开始，雷打不动。”

JC 告诉《新民周刊》，减重带来的变化不止于数字。妻子很开心，许久不见的朋友惊呼“你变了一个人”。欧洲的朋友们纷纷打听他们什么时候也能用上这套医学减重方案。

辉瑞内部，JC 的改变，同事

们同样有目共睹——“老板瘦了好多！”但他最在意的，是这场个人经历能否唤起更多人对科学减重的认知。“我尝试了十年都没成功，但这次成功了，我想分享我的经验。减重是一件很难的事，需要自律，也需要陪伴。”

为此，辉瑞为减重患者打造了减重伴侣“偏偏”——一个鼓励减重者的陪伴伙伴。它就像减重路上专属的搭子，时刻提醒、督促人们坚持。而全程的自律性正是维持减重效果的关键。

5 月 23 日，200 多名辉瑞员工齐聚上海徐汇滨江，参加辉瑞中国“不难瘦才享受”健康跑上海站活动。健康跑以海事塔广场为起（终）点，途经星美术馆折返，全程约 3.6 公里。

起跑前，JC 表示：“这次健康跑活动目的是向辉瑞员工和广大公众倡导体重管理，希望大家参与到科学管理体重和改变生活方式的行列中，减少相关疾病的发生。”

活动现场还设置了“BMI 挑战门”“减重逆转清单”等互动区域，让参与者直观了解肥胖与脂肪肝、II 型糖尿病、高尿酸血症等多种疾病的关联。

全球难题，中国之重

JC 愿意公开分享自己的减肥故事，在西方高管中并不多见。“西方人通常比较谨慎，不愿意透露太

辉瑞内部，JC 的改变，同事们同样有目共睹——“老板瘦了好多！”

