

# 女孩尝试自己减肥,反而胖了50斤

到南京这家医院后,“五师共管”她7天“躺瘦”8斤



入院先进行人体成分分析(小图:进行拔罐治疗) 通讯员供图

28岁的小徐带着200多斤的体重勇闯南京时,正赶上国家卫生健康委发布《成人肥胖食养指南》,倡导“科学减重需个性化干预”。江苏省中西医结合医院的中西医多学科减重团队,用“五师共管”模式,将国家倡导的“全周期健康管理”转化为实实在在的诊疗方案:一碗汤药、一套针法、一张动态食谱……小徐7天减重8斤,这背后藏着哪些科学减重新范式?

通讯员 殷舒月 罗鑫 现代快报/现代+记者 张宇

## 28岁尝试自己减肥,没成功反而胖了50斤

小徐今年28岁,近年来,工作的压力和不节制的饮食习惯,让她原本170cm的高挑身材一下子圆润了不少。她尝试过自己减肥,没想到不仅没能瘦下来,反而又胖了50斤,体重直逼200多斤。

这个体重让小徐在生理和心理上都饱受煎熬,生活与工作质量也大打折扣。为了瘦下来,她

决定寻求医生的帮助。小徐先回到山东老家在当地医院做检查,查出患有卵巢囊肿综合征,随后又辗转多家医院求治,医生要么是建议她通过药物减脂,要么让她自行调整生活习惯,但这些都不是她想要的理想的治疗方案。

一天,小徐在微博上看到,南京有一家医院可以联合多学科通

过中西医结合限食减重,且已有不少患者减重成功。于是她马上坐飞机来到江苏省中西医结合医院,找到专家——妇产科副主任、主任中医师黄美华。黄美华主任了解完相关情况,将其收住入院,联合康复科、临床营养科、健康拓展部专家共同评估,给她制定了个性化的中西医结合减重方案。

## “五师共管”中西医结合高效减重,7天“躺瘦”8斤

入院后先进行人体成分分析:体重108kg,腰围124cm,BMI37.4,体脂百分比49.3%……治疗期间,黄美华根据小徐的体质辨证施治,开出具有健脾渗湿、化痰调经、增液通便等功效的减重汤药给其每日口服;护理团队还为小徐进行艾灸、刮痧、拔罐等中医综合治疗;康复中心团队在小徐腰、腹、下肢等脂肪囤积部位实施电针疗法,并量身

定制了融合手法推拿和康复训练的“高效燃脂法”;临床营养科主管技师许杰超根据小徐减重和健康需求制定个性化限食食谱,并根据小徐口味偏好灵活调整;健康拓展部副主任石婷婷通过“序贯式”射频灸治疗方案,针对小徐经络阻滞、气虚血瘀、脏腑阴阳失衡进行精准干预。

在妇产科医师、康复医师、护士、营养师、健康管理师“五师共

管”的努力下,小徐肉眼可见地腰围减小、体重降低。7天瘦了8斤,出院时体重104kg,腰围116cm,BMI35.6,体脂百分比47.5%。医生叮嘱出院后继续低热量限食治疗,改善生活习惯。“本来我的肉就很难减,今天感觉裤子能穿上了,肚子上的肉也明显松了许多,真的很感谢各位专家!”出院时小徐连送了四面锦旗,还开心地和各位专家合了影。

## 肥胖不仅仅是体脂率高,往往还存在代谢异常

黄美华指出,肥胖不仅仅是体脂率高,大部分患者往往还存在代谢异常,常伴有多囊卵巢综合征、高胰岛素血症、血脂异常,甚至早期动脉粥样硬化倾向等。

因此,住院期间筛查胰岛素抵抗、血脂谱等代谢指标至关重要。

中医综合减重治疗在应对肥胖及相关代谢疾病方面的潜力巨大,江苏省中西医结合医院通过

多学科合作,从传统的减重治疗扩展到生活方式干预、代谢调节、心理疏导等全方位管理,不仅帮助患者实现减重,还能积极改善患者的代谢健康和心理状态。

## 一碗剩饭,把他吃进ICU 你知道这是“炒饭综合征”吗?

米饭是常见主食,将吃不完的米饭,制作成炒饭,也是剩米饭的常见吃法。但如果剩米饭保存、食用方法不对,也有可能变身“致命杀手”。

去年10月,广东江门,50岁的陈先生(化名),将冷藏了几天的米饭做成炒饭食用后,不久便出现了腹痛、腹泻、呼吸困难等症状。被送至医院时,他已严重休克,心脏、肝肾等脏器功能开始衰竭,经ICU医务人员抢救,陈先生终于脱离生命危险。

经检查,陈先生罹患的是由蜡样芽孢杆菌引起的食源性疾病,这种细菌多见于室温下长时间放置的米饭或炒饭中,因此,由其引发的急性中毒症状也被称为“炒饭综合征”。

### 网友评论: “炒饭综合征”是什么?

蜡样芽孢杆菌是一种比较常见的食源性致病菌,是一种能够产生芽孢的革兰阳性杆菌,由它产生的食物中毒,分为呕吐型、腹泻型。

#### 1. 呕吐型

蜡样芽孢杆菌产生的呕吐毒素,在淀粉类食物中容易产生,比如米饭、面条、土豆等,需要在126℃的高温下,加热90分钟才能去除。所以,案例中的陈先生(化名)将剩米饭炒制后,其含有的呕吐毒素并不能被有效去除,从而引发食物中毒。

呕吐型蜡样芽孢杆菌中毒,潜伏期为0.5~6小时,主要症状为恶心、呕吐,还会影响人体免疫力,破坏肝脏细胞,甚至导致多脏器衰竭。

#### 2. 腹泻型

蜡样芽孢杆菌产生的腹泻型肠毒素,45℃加热30分钟,56℃加热5分钟,可以去除毒素。

腹泻型蜡样芽孢杆菌中毒,潜伏期为2~36小时,主要症状为腹痛、腹泻。

### 做好4点,帮你远离 “炒饭综合征”

食物应避免长时间放置:食物最好现做现吃,避免将食物长时间放置,特别是米制品和其他

易滋生细菌的食物。

吃不完的食物要妥善保存:隔夜食物应妥善保存。可以先将食物放入食品保鲜袋、保鲜盒,然后再放入冰箱内,低温冷藏、短期保存。

食用前彻底加热:在食用隔夜食物前,彻底加热煮透,杀死蜡样芽孢杆菌及其产生的毒素。

注意个人卫生:勤洗手,保持厨具和餐具的清洁卫生,避免交叉污染。

### 这6类食物最好不要隔夜吃

春季气温逐渐升高,细菌也更容易滋生,饮食安全需要格外关注。食物一次最好少做点,现做现吃,尽量不隔夜食用,谨记冰箱不是保险箱。

#### 1. 海鲜

各种贝类、鱼类、虾蟹等海鲜,都不建议二次加热食用,一次吃完比较好。它们都是高蛋白食物,隔夜后会出现蛋白质降解,其中蛋白降解酶很容易对肝脏造成损伤,严重可能导致肝肾衰竭。

#### 2. 豆浆

新鲜豆浆不易保存,一般情况下3~4小时就容易出现大量的细菌滋生。就算是密封包装的豆浆,通常保质期也不会超过三天。因此,豆浆最好煮完后及时饮用,避免隔夜饮用。

#### 3. 绿叶菜

绿叶菜肯定现做吃,烹调后放久了,不仅品相不好,再次加热抗氧化成分和维生素C、叶酸等营养物质流失也较多。

#### 4. 凉拌菜

凉拌菜不适合加热吃,储存不当,很容易细菌滋生增多,最好现做现吃。凉拌过后盐分渗入再加上隔夜,就会产生更多的亚硝酸盐。

#### 5. 银耳、蘑菇

隔夜的银耳、蘑菇建议尽量不吃,泡发、储存不当还会产生黄杆菌毒素,进食后会出现腹痛、腹泻等症状。

#### 6. 溏心蛋、半熟蛋

由于没有完全杀菌,可能含有沙门氏菌等多种致病细菌,久放就更容易滋生细菌,食用后会危害肠道健康。 据人民网

全民·爱·阅读

阅读收获正能量  
激发活力新思维



中宣部宣教局 中国文明网

分类广告 刊登热线:025-84783581、13675161757  
地址:洪武北路55号置地广场1806室

### 遗 失

遗失 南京浦达咨询服务有限公司财务章、发票章、法人章各一枚,声明作废,寻回后不再使用。

遗失 曹凤华与贾雯结婚证(白洪字第333),特此声明。

遗失 南京迅驰实业有限责任公司营业执照正、副本(统一社会信用代码:3201042300244),公章一枚,声明作废。

遗失 南京迅驰实业有限责任公司智能建筑分公司营业执照正、副本(统一社会信用代码:3201032501580),公章一枚,声明作废。

遗失 陈健退役军人优待证,卡号:6214724301001312105,声明作废。

遗失 丁建伟退役军人优待证,声明作废。

遗失 丁长海退役军人优待证,卡号:6216223000010426630,声明作废。  
热孜古丽·赛兰别克遗失新疆工程学院学生证,学号:2023220132,声明作废。

### 公 告

注销公告 根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定,南京市职业技能培训学校将拟注销登记,现予公告。请各债权债务入自本公告见报四十五日内,向我单位清算小组申报债权债务事宜。联系人:司慧,联系电话:83213694,地址:南京市鼓楼区聚福园88号4楼,南京市职业技能培训学校清算组。