

“减肥针”真不是想瘦就能打

□ 陆祖谦

“躺着就能瘦”“一周一针,轻松掉秤”……今夏,司美格鲁肽、替尔泊肽、玛仕度肽、贝那鲁肽等“减肥针”再度在各大社交平台走红。“减肥针”是想瘦就能打吗?

“减肥针”有使用门槛

所有“减肥针”均属处方药,必须在专科医生评估风险后方可使用。它们都不能单独起效,全程需要配合饮食控制和规律运动,且仅适用于成人体重管理。

常见的贝那鲁肽、替尔泊肽、玛仕度肽适合 BMI $\geq 28\text{kg}/\text{m}^2$ (体重除以身高的平方)肥胖人群,或 BMI $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$ 超重且伴随高血糖、高血压、血脂异常、脂肪肝等并发症的人群。司美格鲁肽则适合 BMI $\geq 30\text{kg}/\text{m}^2$ 的肥胖人群,或是 BMI 在 27-29.9 kg/m^2 之间,且合并高血糖、高血压、血脂异常、心血管疾病等体重相关并发症的人群。

公开信息显示,多地医院急诊科陆续接诊过多起“减肥针”不良反应病例,使用者中不乏体重正常、单纯追求瘦身的年轻人。健康人群滥用减重药物,会让身体陷入不必要

的代谢抑制状态,弊远大于利。用药后易出现肌肉流失、基础代谢下降,停药后体重反弹明显;长期使用还会因食欲受抑引发慢性营养不良,并提升急性胰腺炎、胆囊疾病等病症的发病风险。

以下为绝对禁忌人群:有甲状腺髓样癌个人或家族史者,以及 2 型多发性内分泌腺瘤综合征患者;对药物任何成分过敏者;急性胰腺炎患者;妊娠期、哺乳期女性及 18 岁以下青少年;严重胃肠道疾病患者。

减重效果对比

四款药物的临床减重数据均基于中国超重/肥胖人群测试——

贝那鲁肽: 注射方式为每天 3 次,三餐前 5 分钟皮下注射。规范治疗 16 周后,平均减重 6.0%,腰围平均减少 4.91 厘米,适合只需要小幅减重、体质敏感,无法耐受强效减重药物的人群。

司美格鲁肽: 每周注射 1 次。持续治疗 44 周后,平均减重 13.5%,腰围缩减 11.4 厘米,远超安慰剂 4.2%的减重效果,适合中重度肥

胖、有明确大幅度减重需求的人群。

替尔泊肽: 每周注射 1 次。治疗 52 周后,平均减重可达 14.4%-19.9%,腰围大幅减少 11.9-16.4 厘米,减重优势十分突出,适合重度肥胖、减重难度大、追求高效减重的人群。

玛仕度肽: 每周注射 1 次。治疗 48 周后,平均减重 12.0%-14.8%,腰围减少 9.4-10.9 厘米,减重效果比肩司美格鲁肽,是国产新晋优质减重针剂。

停药后体重会不会反弹

没有任何一款“减肥针”能实现永久不反弹,四款药物均是体重管理辅助手段,并非“减脂根治神器”。

如果停药后,立刻恢复暴饮暴食、久坐不动的不良生活习惯,所有减重效果都会逐渐消失,出现体重反弹。建议可以利用饱腹感较强的这段时间,刻意培养对天然食物(如蔬菜、瘦肉、全谷物)的喜好,减少对高油、高糖、超加工食品的依赖,就能长期维持减重成果。

(作者系解放军总医院第九医学中心内分泌科主任医师)

“自然治愈”小径上的遐思

□ 尹传红



科学随想 319

6月6日,我回到了阔别逾半个世纪之久的越秀公园。幼时家居左近,常入园中嬉戏。此番故地重游,往昔记忆虽已渺无踪影,那份亲切感却依旧温润。

穿行其间,一条“睡眠自然疗愈小径”的导引牌,轻轻牵住了我的目光。

这条全长 1.5 公里的小径,由越秀公园与广州市第一人民医院携手打造,将现代睡眠医学的理念融入自然的徜徉之中。沿途设有五感疗愈系统和特色疗愈点,悄然帮助人们通过呼吸、导引、光疗及认知调节,重启好眠的节律。我觉得,这不只是散步,更像是医生开出的一份“绿色处方”——而践行它的方式,就是把自己融入到这片绿意之中。

想起了英国博物学家理查德·梅比。这位曾深陷严重抑郁的著名学者,在《心向原野:自然如何治愈了我》一书中讲述道:当他处于事业巅峰之际,抑郁突然向他袭来,于是他决定迁居至英格兰东安格利亚的原野。那里广袤的自然和丰富的生物多样性,重新唤醒了你对生命的热爱。正如梅比所言,人类的抑郁症类似于生物界的“植物撤退”策略,在巨大威胁面前,生物都会出现自我抑制,这是一种明智的反应;而当危险过去,我



堪称广州“城央绿肺”的越秀公园,植被覆盖率超过 90%。园内有 60 余种具有显著康养疗效的植被种类,为自然疗愈提供了得天独厚的生态基底。

尹传红 摄

们就需要“植物前进”,重新与万物建立联系。这种“撤退”后的“前进”,正是一种朝着内心平衡的缓慢回归。

牛津大学生物系教授凯西·威利斯,则用科学实证回应了这种直觉。她深入研究草木如何重塑我们的身心与免疫力,以及自然景观为何能显著改变人的认知功能后发现,生活环境中的绿意,与我们的健康状况、情绪乃至寿命密切相关。哪怕仅仅是窗外的一抹绿色,也能改善认知、降低压力。这并非单纯的情感慰藉,而是可测量的生理反应:绿色激发积极情绪,特定分形维度的开阔景观,则让大脑获得片刻“微休息”,快速恢复专注力。

至于其中的神经机制,法国神经科学家米歇尔·黎文权在《大脑与自然:为什么我们需

要世界之美》一书中进一步揭示道:当我们漫步林中之时,树木释放的植物杀菌素会直接作用于我们的副交感神经系统,让我们得以放松、平静,同时显著增强免疫系统中的“自然杀伤细胞”活性。他提醒我们,人并非与自然分离的“主体”,自然不仅在我们之外,也始终存在于我们体内。沉浸自然,本质上是一种“走出自我”的体验——让我们从反复的负面思维中抽离,重获内在的宁静。

拥抱自然,绝非矫情的浪漫想象,而是一种有据可循、成本低廉且行之有效的健康促进方式。我们与山川草木的亲昵,不过是回归生命最初的本源。所谓“自然治愈”,大抵就是让我们暂时停下匆忙的脚步,去聆听那早已写在基因里的、关于健康的古老回响罢。