

贾玲一年减重100斤 运动科学专家：可行

重庆市体育科学研究所副所长刘猛说：“贾玲减肥前的基础体重较大，减肥周期较长，在科学指导下进行减肥，取得这样的效果是正常的。”西南大学体育学院教授彭莉也认为，贾玲的案例是普通人可以复刻的，因为较为适宜的减重速度是每周减1至2斤，一年52周，按照每周减2斤的速度，大体重人群就可以减去104斤。

专家表示，肥胖的本质就是消耗低于摄入（因特定疾病诱发的肥胖除外）。因此，减肥的基本原理就是减少热量摄入的同时增加热量消耗，让能量负平衡。

“合理饮食和科学运动是健康减肥的唯一途径。”彭莉说，某些减肥产品广告宣传的所谓“捷径”，其实也是遵循了身体能量负平衡的原理。比如有些产品抑制食欲来减少热量摄入；有些宣称排油排便的减肥药其实是通过加快食物排出速度或者加速食物中脂肪的溶解和排出，来减少热量的摄入；还有些减肥药是促代谢药物，通过增加中枢神经兴奋来促进脂肪组织的产热和脂肪分解，提高机体代谢率，增加热量消耗。“但长期服用

春节期间，电影《热辣滚烫》引发人们对减肥话题的热议。电影女主角乐莹和她的扮演者贾玲都靠运动实现了大幅减重，有人赞叹，有人质疑。贾玲用一年时间减重100斤，对普通人而言有没有参考价值？造成肥胖的原因是什么？除了合理膳食和科学运动，有没有不这么“痛苦”的“捷径”可走？带着这些疑问，记者采访了运动科学专家。

减肥药会导致身体机能紊乱，损害健康。”彭莉提醒。

有的人会抱怨自己是“易胖体质”，很难减肥。对此专家表示，易胖



图片来源：IC photo

体质确实存在，通常与遗传有关，但有一部分人的肥胖缘于其生活方式，并非体质造成。刘猛说，大多数肥胖者都是后发性肥胖，就是伴随年龄增

长、工作压力增大和生活忙碌，逐渐胖起来的。生活习惯不良，吃得多、动得少，或者吃得不多但饮食结构不科学，才是“易胖”的真正原因。

对于有减肥需求的人，专家建议其“管住嘴、迈开腿”，踏踏实实、一步一步打造健康身体：首先做一个短、中、长期规划，包括行动方式和阶段性目标；然后建立健康的生活规律，包括相对固定的运动方式和时间、就餐时间及一天热量摄入总量计划，让身体代谢形成有效的能量循环。

专家提醒，合理饮食不等于节食，而是制定合理的膳食结构，应坚持“低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维”的膳食结构，大体重者还可通过每天两餐制，或者每周断食1到2天来减少膳食总热量的摄入。科学运动方面，应坚持每周3到5次、每次30分钟以上的中低强度运动，有氧运动与抗阻训练配合，以增加热量消耗和提升肌肉量。

“减肥效果达成后，还要把良好的饮食和运动习惯坚持下去，才能维持健康的体态。”彭莉说。

（据新华社 谷训）

研究显示趁早戒烟效果好



韩国一项基于逾290万人数据的研究显示，与持续吸烟的人相比，戒烟10年后，患癌几率开始降低；到戒烟15年及以上，患癌风险会降低一半。

为了解戒烟时间长短与患癌风险之间的关联，韩国国家癌症控制研究所以及仁荷大学医学院的研究人员分析了297万多名年满30岁韩国中青年的健康数据。这些人自2002年起至少连续2年参与国民健康保险公团体检。研究人员持续跟踪他们的健康状况到2019年，监测他们是否罹患癌症。

结果显示，在平均长达13.4年的随访期间，共确诊近19.7万癌症病例。总体上看，与持续吸烟者相比，完全戒烟者患癌几率降低17%。其中，患肺癌的几率降低42%，患肝癌几率降低27%，患胃癌几率降低14%，患肠癌几率降低20%。

从时间跨度来看，研究对象在戒烟10年后患癌症的风险仍然较高，但在戒烟15年或更长长时间后，患癌症的风险降低了一半。其中，戒烟对患肺癌风险的影响最为显著。与年满50岁的戒烟者相比，50岁前戒烟的人肺癌风险降低

57%，50岁后戒烟患肺癌风险降低39%。

研究人员还观察到，戒烟者中，戒烟大约7年后患癌几率出现上升。研究人员认为，这或许是因为这些人在戒烟时身体已经一定程度受损，他们不是因为戒烟才生病，而是因为当时健康状况欠佳才戒烟。

相关研究刊载于近日出版的《美国医学会杂志·网络开放》。

知名癌症慈善团体英国癌症研究会说，香烟燃烧时会释放超过5000种化学物质。吸烟是引发多种癌症，尤其是肺癌的主要原因之一。美国癌症学会数据显示，美国每年新确诊肺癌病例约23.8万例，年均12.7万人死于肺癌，占因癌症死亡人数的五分之一。

研究人员说，任何年龄段戒烟都有助于降低患癌风险，尤其是患肺癌的风险。中年之前及早戒烟效果更好。

（据新华社 荆晶）



图片来源：IC photo

乳糖不耐者竟能通过牛奶预防糖尿病？



中国自古就有把牛奶视为滋补佳品的诗文可循。陆游《幽居即事九首》曾言：“硝落雪花，修绠汲牛乳。”但中国人与牛奶之间的关系似乎并不总是和谐的，喝了牛奶拉肚子、胃胀气的大有人在。数据显示，中国乳糖酶不足的人群高达59%至75%，大部分国人无法消化奶制品里面的乳糖。

近日，《自然·代谢》期刊上发表的一篇健康研究论文显示，饮用更多牛奶可降低乳糖不耐症个体患2型糖尿病的风险。也就是说，牛奶摄入会改变这类人群肠道微生物组特定菌种和循环代谢物的水平，且这一结果仅在乳糖酶缺乏个体中出现。

乳糖酶基因的单核苷酸多态性rs4988235基因型决定了一个人成年后是否能持续表达乳糖酶。不能持续产生乳糖酶，很多情况下就会出现人们常说的“乳糖不耐”。乳糖是否耐受是量的问题，程度轻重在每个个体身上的表现都不一样。对大多数中国人来说，只要不在短时间内大量喝牛奶，通常并不会有什么症状。如果喝牛奶的同时，吃一些面包、点心等淀粉类的食物，相应

的症状几乎察觉不到。

美国阿尔伯特·爱因斯坦医学院、中国苏州大学医学院等机构科学家组成的团队，随访时间中位数为6年，他们分析了西班牙裔社区健康研究/拉美裔研究的12653名受试者的宿主基因型、肠道微生物组和血液代谢物水平。团队通过两次24小时饮食回顾和一次食物倾向问卷，评估了受试者的牛奶摄入。团队在非持续产生乳糖酶的受试者中发现，牛奶摄入每增加一人份（即一杯液体牛奶），与2型糖尿病发病风险降低约30%有关。

综上所述，牛奶摄入或能帮助乳糖不耐人群预防2型糖尿病。如果对乳糖比较敏感，也可以考虑循序渐进，慢慢增加乳制品的摄入量，让肠道微生物逐渐适应乳糖，避免因突然大量摄入乳糖引发不良反应。

此外，论文作者还表示，研究人员还需要进一步探究喝牛奶和2型糖尿病患病风险降低之间的因果关系。此研究虽然排除了饮食的相关影响，但其他环境因素的影响仍然存在，还需要进一步研究。

（据《科普时报》王雨珂）