

羊城晚报记者 陈辉

去年11月,司美格鲁肽在中国开出首张用于长期体重管理的注射液(商品名:诺和盈)处方,迅速吸引了众多肥胖及超重人群的关注。近半年来,小红书等社交平台关于司美格鲁肽的讨论热度居高不下,其中,使用初期出现的恶心、呕吐、情绪低落,以及停药后体重反弹等问题,是使用者们热议的焦点。针对这些问题,内分泌与临床营养专业人士给出了相应的分析和应对建议。

减重神药『司美格鲁肽』使用近半年 首批尝鲜者反馈——

A 破解“吃啥吐啥”可以这样做

在社交平台上,有人表示:“第一次打司美,不小心打超量了,结果天都塌了,喝水都吐,一口东西都吃不下。”还有人提道:“第一次打了0.25mg没感觉,以为打少了,又加了0.5mg,结果吐得怀疑人生,吃啥吐啥。”类似的情况并不少见。去年,浙江一名女孩自行注射了1mg司美格鲁肽,结果呕吐到脱水,最终被送往医院急救室抢救。这一事件曾一度冲上热搜,引发广泛关注。

“我自己在打第一针的时候,第三天也吐了四次,不过在注射第二针时,就没有任何反应了。”中山大学附属第一医院内分泌科刘娟教授表示,在临床观察中发现,部分使用者在初次使用司美格鲁肽时,会出现呕吐、恶心等胃肠道不良反应,通常在用药后的第二天或第三天最为明显。她指出,这是使用司美格鲁肽比较常见的不良反应,但个体差异较大。大部分使用者可以耐受并且不会导致因此而停药,然而,对于本身有胃部疾病史尤其是胃肠动力异常的患者,反应可能会更强烈。

刘娟教授进一步解释,司美格鲁肽是一种GLP-1受体激动剂,其主要通过抑制摄食中枢降低食欲、延缓胃排空,从而达到减重的效果。这种作用机制使得本身就有胃食管反流、慢性胃炎、胆囊炎等消化系统疾病的患者,在使用司美格鲁肽后,消化道反应可能会更为明显,甚至可能加重原有的消化系统疾病。她还特别提到,对于胃轻瘫患者,由于其本身就on易呕吐,使用

司美格鲁肽后可能会吐得更厉害,因此不建议这类患者使用这种方法减重。

为了预防呕吐等消化道不适,刘娟教授建议司美格鲁肽使用者一定要遵医嘱,从最小剂量(0.25mg)开始使用,并逐步调整剂量。例如,如果首次注射后没有不适,可在4周后将剂量增加至0.5mg;对于体重基数较大且胃肠反应不明显的人群,可每2~3周调整一次剂量。如果在增加剂量过程中出现不适,应返回至原来的剂量,待身体适应后再逐步增加。随着身体逐渐适应,不良反应会逐渐减轻,后期注射时甚至可能不再出现反应。刘娟教授特别提醒:“切记不要操之过急,一定要在医生的指导下循序渐进地增加剂量。”

如果出现呕吐,又该如何应对呢?广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊主任医师建议,在呕吐期间应避免摄入油腻、辛辣、高纤维的食物,可选择清淡易消化的食物,如粥、面条、蒸熟的蔬菜、剁碎的肉等。同时,注意补充电解质,可饮用淡盐水或口服补液盐。如果呕吐特别严重,应及时就医,通过静脉输液来维持水电解质平衡。

刘娟教授特别提醒,由于司美格鲁肽的作用机制之一是延缓胃排空,对于需要在手术前禁食的患者(通常需禁食10小时,以防止全麻手术中出现误吸等意外),如果正在使用司美格鲁肽,可在手术前适当延长禁食时间,或者考虑在手术前1到2周暂停使用司美格鲁肽。

B 体重减了,emo了怎么办?

“用了三个多月的司美格鲁肽,瘦了15斤,血脂血糖都正常了,但第三个月之后开始抑郁了……”一名网友在小红书上的分享引发了多位网友的共鸣,“我才打了一个月,因为一点小事,控制不住总哭,一次最多哭了半个小时。”

司美格鲁肽是否会诱发情绪问题,在医学界一直存在争议。去年8月,一项发表在医学顶刊上的研究发现,在糖尿病患者和肥胖患者使用司美格鲁肽后,相较于服用其他药物的患者,似乎更有可能报告抑郁和自杀倾向。然而,这一研究结论受到了部分批评人士的反驳,他们认为并没有足够的证据表明这些药物会导致上述情绪问题。

刘娟教授表示,在临床实践中,他们确实遇到过个别使用者反映用药后出现情绪低落的情况,但目前尚不能确定这是否与药物有直接关联。她指出,有些人习惯通过进食美食来获得快

乐或缓解压力,因为进食能够激活大脑的奖赏系统,尤其是促进多巴胺的释放,从而带来愉悦感。而使用司美格鲁肽后,食欲被抑制,进食带来的快感减少,可能导致这种奖赏机制的缺失,进而引发情绪低落。

针对这种情况,刘娟教授建议,对于依赖进食获得快感的患者,可以考虑结合心理治疗,比如认知行为疗法,帮助患者找到替代的情绪调节方式。同时,建议患者通过其他健康的方式获得愉悦感,比如运动、社交活动等培养兴趣爱好,以减轻因食欲抑制导致的情绪低落。

此前也有研究者提醒,个体的情绪状态、心理韧性以及对药物的敏感性等因素可能会影响情绪反应。因此,对于有抑郁症病史或情绪障碍的患者,使用司美格鲁肽时需要更加谨慎,因为这些患者可能更容易受到药物不良反应的影响。

C 停药后反弹问题怎么破解?

所有减肥手段都可能面临体重反弹的挑战,司美格鲁肽也不例外。司美格鲁肽通过人为增加外源性GLP-1来抑制食欲,停药后,体内高水平的GLP-1会骤然下降,饥饿感和食欲可能会“报复性”回归,从而导致体重迅速反弹。

因此,掌握好停针时机对于预防体重反弹至关重要。刘娟教授建议,对于BMI在30以内的超重人群,可以持续注射半年左右再停针;而对于BMI超过30的肥胖人群,则建议注射一年以上。她解释道:“我们的胃具有弹性,经过一段时间的持续节食,胃容量会逐渐变小。此外,持续节食还会促使肠道菌群发生有益的改变,从而减少饥饿感。”

更为重要的是,减重是一个系统工程,不能仅依赖药物,还需结合均衡饮食和规律运动,养成健康的生活方式。刘娟教授指出,随着体重减轻,身体代谢会减慢,这意味着在减重后的维持期,运动量可能要比重期更大,以提高身体的代谢水平。此外,停药后被抑制的

食欲会逐渐恢复,但进食量仍需严格控制。

赵泳谊主任医师建议,减重者要根据体重情况确定全天热量摄入:肥胖者摄入的热量应为20~25千卡/公斤体重(一般不超过30千卡/公斤体重);中等体重者摄入的热量为30千卡/公斤体重左右。吃饭速度放慢,增加饱腹感。每天饮水2~3升,避免脱水。

在今年全民营养周到来之际,赵泳谊提醒减重者在使用司美格鲁肽期间要避免偏食,确保各类营养均衡摄入,推荐低血糖指数(GI)高蛋白饮食,可搭配全谷物、豆制品、蔬菜、低糖水果等。要避免精致碳水化合物,如白米饭、白馒头、面食、甜点、含糖饮料等。优质蛋白可防止蛋白质缺失,提供饱腹感,维持肌肉量;优质蛋白的来源包括瘦肉、鱼类、鸡蛋、豆制品、鸡肉等。减重并不是要“零脂肪”,要选择健康脂肪,如橄榄油、茶油、坚果、深海鱼等含不饱和脂肪酸的食物;避免油炸食品、全脂乳制品、肥肉、奶油类、高脂肪食物。

德叔
医古系列
460



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

过敏不可乱清热 多做健脾祛湿操

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

【医案】小黎,16岁,反复全身皮疹伴瘙痒4年多

上高一的小黎,四年前突然全身皮疹伴瘙痒。被诊断为过敏性皮炎,内服激素外涂药膏后症状缓解,此后一直用药控制病情。由于过敏,小黎平时尽量避免进食过多肉类、蛋类等高蛋白食物,都以瓜果、蔬菜等为主,平时胃口也不太好,经常出现腹胀、大便稀烂的症状,

妈妈说他晚上睡觉总是翻来覆去,还会流口水。外用药也用得越来越多。天气开始变热,小黎妈妈煲了清熱解毒的汤来祛暑,没想到小黎老毛病又犯了,皮疹全身散在发作,这次连脸部、唇部都有,明显红肿到影响小黎上学。小黎家人急坏了,赶紧向德叔求治。

【德叔解谜】内湿外湿合邪,健脾祛湿为要

小黎的皮疹与他不良的饮食习惯有关。蔬菜、水果大多偏寒凉,进食过多损伤脾胃,容易胃口不好、腹胀、大便烂。加上饮用了清熱解毒的汤水,脾胃运化水湿功能进一步下降,生成内湿。夏天降雨增多,内湿、外湿停留在肌肤,就易出现皮疹、瘙痒、渗液;湿邪郁久化热,上扰心神,则出现睡

觉不安稳、睡时流口水。治疗上,德叔以健脾化湿为主,佐以清熱止痒。一周后,小黎头和身上皮疹、渗液症状明显缓解,头面部肿胀消失。随后德叔加大健脾化湿力度,调养2个月后,小黎胃脘部胀满、大便烂等症狀也消失了,全身皮疹此后1年多都未再发作。

【预防保健】健脾祛湿操,药膳加外洗

俗话说“千寒易除,一湿难去”,尤其像小黎这类脾胃虚弱的过敏性皮肤疾患者,在闷热潮湿的夏季,要注重健脾祛湿。食疗可选白扁豆、陈皮、砂仁、薏苡仁、莲子等既健脾又祛湿的食物。平时可多做健脾祛湿操:髋关节向左侧顶,上半身向右侧顶,保持腹部牵拉感,以肚脐为

分界线,左右手手心朝内分别揉下腹部、上腹部,按揉1分钟后向外侧牵拉5次;反方向做相同动作。每天两三次,以助健脾祛湿。若症状急性加重,可用白鲜皮15克、徐长卿15克、地肤子15克,煎煮约40分钟后取药汁涂擦在患处,祛湿止痒。

【德叔养生药膳房】健脾祛湿煲

材料:鲫鱼1条,炒白扁豆30克,冬瓜100克,陈皮3克,大枣(去核)两三枚,生姜、食用油、精盐适量。
功效:补脾胃,祛暑湿。
适宜人群:容易起皮疹、胃口不好、肚胀者。
烹制方法:食材洗净,冬瓜切块,白扁豆稍浸泡。鲫鱼宰杀去内脏,下油烧热锅后,将鲫鱼煎至两面微黄后,其他材料一同入锅,加入适量清水,大火煲开后转文火滚30分钟,加入精盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队? 扫码入群可提问

肥胖成生育“拦路虎” 广东开设体重管理门诊破解难题

羊城晚报记者 张华 通讯员 蔡佳琪

在广东省生殖医院新开设的体重管理门诊里,33岁的李女士抱着刚满月的宝宝专程来道谢。这个来之不易的新生命背后,藏着现代人亟待重视的生育密码——体重管理。该院数据显示,肥胖正成为阻碍生育力的重要因素,体质指数(BMI)每升高1kg/m²,自然受孕率下降4%。

不孕症患者不少存在体重超标问题

“肥胖不仅仅影响的是身材,带来心血管疾病、代谢性疾病,对生育的影响也远超公众认知。”广东省生殖医院生殖免疫科主任钟兴明指出,临床接诊的不孕症患者中,超三分之一存在体重超标问题。而研究显示,BMI≥28的女性,促排卵药物用量增加、成熟卵泡少、子宫内膜容受性显著降低,导致临床妊娠率、活产率显著降低,流产率显著升高。肥胖患者助孕前体重减轻10%可使活产率增加约35%。男性肥胖群体同样面临考验,生殖激素紊乱、精子质量下降等问题尤为突出。

体重管理是提升生育力的第一张处方

据记者了解,该院体重管理门诊创新采用多学科协作模式,比如生殖医学中心、生殖免疫科、中医科等多学科专家会诊。中医科副主任李丽介绍,对于肥胖人群采取辨证施治,常用的有健脾祛湿经典组方,比如荷叶配山楂,荷叶升清降浊,山楂消食化瘀,适合饮食积滞型肥胖。茯苓配白术,健脾利水,可改善“喝水都胖”的痰湿体质。而决明子配陈皮适合清肝通便,调理代谢性肥胖。其次,中医外治法可起到通经络,促代谢的作用。“经络推拿,按揉中焦,调理脾胃,敲打胆经,就是沿着大腿外侧敲打至发热,促进脂肪分解。再比如中医特色疗法,采用穴位埋线、

针灸、艾灸和穴位贴敷等自然疗法,在实现健康减重的同时,还能改善睡眠质量、缓解便秘及消除水肿。有位患者经络推拿配合艾灸治疗,两个月腰围缩减8厘米,卵泡监测质量明显改善”。据悉,体重管理门诊的医生会给出生殖保护性饮食方案,重点强化抗氧化营养素摄入,以及为患者量身定制有氧+抗阻训练计划。

“体重管理是提升生育力的第一张处方。”钟兴明呼吁备孕群体重视体重监测,她建议BMI≥24就应启动干预。随着国家卫生健康委“体重管理年”计划推进,这种融合现代医学与中医智慧的诊疗模式,正为很多不孕不育患者带来生育希望。



吃动平衡
健康体重 全民行动
2025 全民营养周



全民营养周
NATIONAL NUTRITION WEEK

躺着就能瘦? 揭秘大热的中医埋线减肥

羊城晚报记者 李可欣 通讯员 石磊

随着夏季临近,减肥热潮再度掀起。近年来,中医减肥疗法逐渐走入大众视野,尤其是“埋线”这一疗法备受青睐。然而,埋线减肥是否真如其宣传的那样神奇?一根针、几条线,真能帮助体重管理?在广州越秀区中医院新设立的体重管理门诊,我们邀请专家揭开埋线疗法背后的科学原理与误解。

1 直击“埋线”现场:过程迅速,几乎“无痛”

“埋线减肥”作为近年来非常流行的一种中医减肥方法,迅速吸引了大量寻求减肥的顾客。它通过将特制的胶原蛋白线埋入人体特定的穴位,刺激相关经络,以达到调节体重、促进新陈代谢、调理脾胃的效果。越秀区中医院治未病科主治中医师夏清介绍:“这种治疗方法属于中医外治法的一部分,埋线的线材不含药物成分,而是通过刺激身体特定穴位来

调节生理功能,改善代谢。”在体重管理门诊,记者看到了数台健康评估数字化设备,包括身体成分分析仪、中医体质测评仪以及中医经络检测仪。夏清介绍,这些仪器可以辅助医生进行更精确地评估和诊断,为不同患者制定更贴合个人的减重方案,提升诊疗成效。

“埋线治疗”究竟是如何埋进皮肤里的?治疗过程痛吗?

在现场,夏清演示了埋线治疗的过程。一段1~2厘米的胶原蛋白线穿针,找准穴位后,立即刺入皮肤,这段线便被埋入皮肤中,而刺入的过程快甚至肉眼难以看清。“刺入得越快,患者的痛感越小。随着时间推移,胶原蛋白线会逐渐吸收,通常来说,半个月左右进行一次埋线就足够。”在现场接受埋线的患者也表示:“几乎没有感觉到痛感。”

此外,夏清还提到,个别患者在接受埋线治疗后,体重变化不明显,往往与他们未能配合调整饮食和运动密切相关。她强调:“减肥不仅仅是‘减少体重’的问题,改善身体的整体健康状态才是治疗的根本。”

实际上,埋线更多的是作为辅助治疗,帮助调节脾胃、促进新陈代谢。

3 通过经络调节体质 持久调理才能有最佳效果

埋线疗法的原理基于中医的经络理论。夏清详细解释:“我们的体内有多条经络,它们联通各个脏腑和组织。通过埋线,我们刺激特定的穴位,从而激活经络,帮助调节脾胃功能,改善代谢,达到减肥效果。”

对于为什么这种疗法在减肥中取得了较好的效果,夏清表示,埋线具有较长时间的持续性,可以通过长效刺激加速脂肪燃烧,减少身体脂肪堆积。此外,埋线还能通过调节体质,有效缓解一些由内分泌失调引起的肥



图/视觉中国

2 并非“躺着就能瘦”! 饮食和运动才是瘦身首要因素

随着社交媒体的兴起,“躺着就能瘦”这一说法在公众中广泛传播,很多人认为埋线疗法能够让他们在无须改变饮食和运动的情况下,轻松减重。面对这一误区,夏清坦言:“其实,‘躺着就能瘦’这种说法是对埋线疗法的误解。减肥是一个综合过程,除了埋线外,饮食控制和适度运动同样是必不可

少的。饮食和运动大约占了体重控制要素中的70%,其他主要都是辅助作用。”

夏清解释道:“减肥的效果是因而异的。对于一些体重基数较大的人,埋线能够调节代谢,帮助他们一定程度上减少体重;但对于那些体重超标但不至于肥胖的人,仅依靠埋线并不能达到预期的效果。实