青年报 2026年6月16日 星期二
见习编辑 孙思毓 美术编辑 谭丽娜

为什么胖的人遇事总想撮一顿？

十院医生解锁科学减重真相走红互联网

孙文善。 青年报记者 常鑫 摄

“瘦的人遇事茶不思饭不想，胖的人遇事总想撮一顿！”近期，上海市第十人民医院整形外科主治医师孙文善的一段减肥科普短视频在网络上悄然走红。没有夸张噱头、不兜售速成偏方，句句大实话、字字戳痛点，让千万网友直呼“太真实，终于懂自己为啥瘦不下来了”。

为什么很多人节食、运动样样坚持，减肥却屡屡失败？明明体重达标，仍执着于疯狂减重？记者找到了这名出圈的网红科普医生，解锁大众最该听懂的科学减重真相。

青年报记者 顾金华

瘦的人靠本能，胖的人靠代偿

在很多人的认知里，肥胖就是“吃得多、动得少”，减肥只要“管住嘴、迈开腿”就足够了。但现实中，不少人严格控食、坚持运动，依旧减重困难、极易反弹。

对此，孙文善解释，肥胖从来不是单一原因造成的，而是生活习惯、个人体质、基础疾病三重因素叠加的结果。绝大多数人减肥失败，都是只改善其一，却忽略了整体根源。

首要原因是饮食习惯问题。很多减肥者只是单纯减少进食量，却从未调整饮食结构、进餐规律和不良饮食行为。此外如果暴饮暴食、熬夜吃夜宵、偏爱高油高糖食物的习惯没有改变，自然很难瘦下来。

其次是体质差异。在肥胖人群中有些人体质是脾胃湿热，有些人是脾虚痰湿，有人是脾肾阳虚，也就是喝口冷水也发胖的人群，如果不改善体质，单纯控制饮食，增加运动，减肥也是比较困难的。

此外还有疾病与药物因素。部分人群的肥胖由内分泌、代谢类疾病引发，或是长期服用特定药物导致体重上涨。肥胖人群大多存在胰岛素抵抗问题，体内胰岛素分泌偏高，身体长期处于饥饿、嘴馋的状态，食欲更强、更易囤积脂肪，代谢模式与普通人完全不同。如果只盲目减重，不治疗基础疾病问题，所有减脂努力都是徒劳的。

视频中最出圈、引发无数网友共鸣的，是孙文善总结的胖瘦人群的情绪饮食差异，这也是很多人反复发胖、难以瘦身的深层心理原因。

“瘦的人遇到压力、烦恼、焦虑，会茶不思饭不想，食欲大幅下降；而胖的人遇到各种负面情绪，第一反应就是吃顿好的、撮一顿火锅来解压。”孙文善坦言，这并非单纯自制力差，而是长期养成的情绪代偿习惯。

这种习惯大多源于童年时期。很多人小时候哭闹时，家人常常用零食、甜食安抚情绪。久而久之，大脑形成固定认知：吃东西可以缓解情绪、治愈压力。成年后，面对工作焦虑、生活压力、心情烦躁，人们会下意识用美食解压。同事聚餐、情绪宣泄、身心放松，都依托“吃”来完成。这种根深蒂固的行为模式，正是肥胖反复、难以根治的关键。

针灸埋线减肥，不存在“躺瘦”

随着夏季来临，衣物单薄、露肤增多，市民减重需求迎来高峰，中医针灸、埋线减肥备受追捧。不少市民认为针灸、埋线减肥可以“躺着变瘦、无须自律”。

对此，孙文善明确辟谣：中医减重没有“躺瘦”一说，其发挥作用的核心是调理体质、改善代谢。

中医认为，多数顽固性肥胖源于“痰湿过重、代谢淤滞”，典型表现为身体困重、疲惫乏力、不爱运动、脂肪顽固堆积。针灸通过刺激穴位、疏通经络，调节五脏六腑功能，帮助排出体内湿气、提升基础代谢，从根源上改善易胖体质。但是，如果不改变错误的饮食习惯，希望“躺瘦”是不可能的。

“相较于需要频繁就诊的传统针灸，目前主流的埋线减肥更适配现代人快节奏生活，只需一到两周调理一次，可长效刺激穴位、稳定调节代谢，便捷省心，不耽误工作和生活。”孙文善强调，针灸、埋线主要解决体质易胖的问题，能够改善代谢、平稳食欲、调理身体状态。想要真正瘦身不反弹，仍需配合科学的饮食管理；若存在基础疾病，还需同步对症治疗，三者结合才能实现科学减重。

减重，防疾病而非追求纤瘦

近期，国家持续大力倡导全民体重管理、推进科学减重，但不少市民陷入认知误区，认为减重就是越瘦越好。即便体重正常、BMI达标，甚至体形偏瘦，依旧疯狂节食、塑形减脂，盲目追求极致纤瘦。

孙文善解读，国家推行全民体重管理，核心初衷是预防疾病、减轻医疗负担、守护全民健康。临床数据显示，肥胖可诱发16种并发症，包括高血压、高血脂、高血糖等代谢疾病，骨关节炎症、不孕不育，甚至多种肿瘤、情绪心理问题。

“推广科学减重，是为了提前干预健康高危因素，降低国民远期慢性病发病率，减轻社会医疗负担，全面提升全民健康水平。”孙文善表示。

但当下很多人的减重初衷已然跑偏，将健康减重变成了“审美减重”。不少体重正常的人群，一味节食减脂，过度追求纤细身材。

“过度消瘦比轻微肥胖更伤身体。”孙文善提醒，若BMI指数低于18，往往会造成免疫力下降、体虚乏力、严重脱发等问题，女性还易出现内分泌紊乱、月经失调，得不偿失、损害身体健康。

正值夏季减重热潮，专家呼吁广大市民摒弃极端减脂观念，无须盲目跟风追求极致纤瘦，拒绝节食伤身、过度减脂。应该正视自身肥胖问题，找准发胖根源、调理体质、规律作息、合理膳食，不焦虑、不极端、不盲从，才能稳步瘦身、长久不反弹，真正做好科学、健康的体重管理。

斩断研发售卖、非法破解利益链

上海警方侦破三起涉无人机案件

本报讯 记者 陈泳均 随着无人机普及应用，私自破解飞行系统、违规闯入禁飞空域、非法研发售卖破解软件等违法乱象严重威胁城市公共安全和民航飞行安全。近日，上海警方先后侦破3起涉无人机严重违法案件。

制售无人机破解软件是造成“黑飞”乱象的重要源头。2026年3月，奉贤警方在复盘辖区1起无人机“黑飞”案件时，发现涉案破解软件均来自广州一家网络店铺。警方成功抓获该店铺经营者李某，打掉一处无人机破解软件研发售卖源头窝点。

经查，李某凭借自身计算机专业能力，私自研发适配大疆无人机的安卓、电脑端破解程序，通过网络公开售卖，并一对一为买家提供远程安装、调试服务。截至案发，李某已向全国售卖破解软件400余次，非法牟利5万余元。目前，李某因涉嫌提供侵入、非法控制计算机信息系统程序、工具罪，已被警方依法采取刑事强制措施。

在无人机黑灰产业链中，非法提供破解服务是助推“黑飞”乱象的关键一环。2026年4月，宝山警方根据警航总队下发线索，成功破获一起提供侵入、非法控制计算机信息系统程序、工具的刑事案件，抓获某航空科技服务有限公司法定代表人刘某。

经查，刘某主营无人机航拍业务，为招揽客户、谋取高额拍摄报酬，无视法律法规，通过境外网站多次购买无人机破解软件，为其公司及朋友、客户的无人机非法提供破解系统、解除飞行限制的服务。截至案发，其累计非法破解无人机40余架，为违规飞行提供了关键技术支持。警方在其经营场所当场查获作案电脑、破解软件、手机等工具。刘某到案后如实供述全部违法事实，目前其因涉嫌提供侵入、非法控制计算机信息系统程序、工具罪，已被警方依法采取刑事强制措施。

无人机擅闯机场管制空域直接危害民航飞行安全，属于危害性极大的“黑飞”行为。2026年4月，浦东警方排查发现辖区内男子钱某涉嫌网购破解无人机并违规飞行闯入浦东机场管制空域，警方迅速行动，在其家中找到钱某并当场查获破解无人机1台。经查，钱某于2024年9月至2025年7月间，多次操控破解无人机闯入浦东机场管制空域范围，对机场跑道起降航班造成了直接安全威胁。目前，钱某因涉嫌以危险方法危害公共安全罪，已被警方依法采取刑事强制措施。

新建路隧道唐山路匝道将全封闭施工

6月21日24时起启动，计划工期约6个半月

青年报记者 刘晶晶

本报讯 为落实北外滩“无车区”规划“挪”出通道，新建路隧道唐山路匝道改建工程即将正式进入全封闭施工，在为期6个半月的施工期间内，相关区域通行需要注意绕行。

记者昨日从上海城投公路投资（集团）有限公司获悉，新建路隧道唐山路匝道改建工程将于2026年6月21日24时起正式启动既有唐山路匝道全封闭施工，计划工期约6个半月。上海公安交管部门提醒市民施工期间注意绕行，提前规划路线，安全有序通行。

本次匝道改建工程主要涉及新建东余杭路出口匝道，拆除既有唐山路匝道结构、新老匝道结构连接、机电设备系统安装等内容。其中，新建东余杭路出口匝道全长约331米，为单向一车道加紧急停车带标准，同步改建东余杭路地面道路约282米，由现状单向两车道拓宽为双向四车道。

新建路隧道拟新建东余杭路出口匝道示意图。 受访者供图

公告专栏

品质铸就品牌，服务定义未来，古北蓝犀牛搬家，车型齐全，王营日式搬家、公司搬家、居民搬家，预约电话：021-38755655

品质铸就品牌，服务定义未来，蓝犀牛工兴搬家，车型齐全，王营日式搬家、公司搬家，居民搬家，预约电话：021-58308108

王健，遗失身份证，身份证号码：320926195802218926特此声明。

上海市奉贤区一鲜食品店，统一社会信用代码：92310120MA1LLAG60X遗失公章，声明作废。

李人杰遗失警官证，证号：042026，声明作废。

上海莘铭驾驶员培训有限公司遗失财务专用章，声明作废。

上海贤泽投资管理有限公司拟进行注销清算，根据执行董事提议，于2026年7月10日召开临时股东会会议确认注销清算报告事宜，请全体股东出席会议，会议地点：上海市奉贤区金水苑1号301室，联系人：王瑶，联系电话：13363082551。

遗失声明：上海圆汐贸易有限公司遗失财务专用章，声明作废。

遗失声明：上海溢百实业发展有限公司（统一社会信用代码：91310113MA1GKEB43J），不慎遗失车辆（沪DES569）过户二手车销售统一发票1张，发票代码：031002100117，发票号码：00225581，开票日期：2021年6月7日，金额：130万元。现声明该发票作废，由此产生的车款支付经济纠纷及法律责任均由本公司承担，与其他单位及个人无关。

申共上海市黄浦区人民法院机关委员会公章遗失，声明作废。

登报声明：上海禾淘实业发展有限公司（统一社会信用代码：91310113MA1GMDBP3E），郑重声明：本公司因车辆（沪DES569）交易过户中未取得二手车销售统一发票1张，发票代码：031002100117，发票号码：00225581，开票日期：2021年6月7日，金额：130万元。上述发票相关支出共在企业所得税税前扣除，未做成本列支；后续取得上述合规发票，亦不会将该等支出在企业所得税税前扣除。特此声明。

上海禾淘实业发展有限公司

上海陆铁物资有限公司遗失抗照正副本，注册号：310113000703636，声明作废。

上海景煜鹰飞科技发展有限公司遗失公章、财务专用章各一枚，声明作废。

上海翊现实业有限公司遗失公章，声明作废。

上海双好生态农业发展有限公司遗失公章、法人章，声明作废。

遗失声明：上海合鑫广源火锅店（个人独资）遗失公章、财务专用章、法人章，声明作废。

上海择平律师事务所，遗失委托代理合同8份，合同号：（2024）沪择民字第A1134、（2024）沪择民字第A1135、（2024）沪择民字第A1136、（2024）沪择民字第A1311、（2025）沪择民字第2005、（2025）沪择民字第2006、（2025）沪择民字第2020、（2025）沪择民字第2016，正式声明作废。

上海博卉车服务有限公司（统一社会信用代码：91310115312416763）不慎遗失公章一枚，特此声明作废。自遗失之日起，该公章对外签订的任何文件均无效。

上海御泽贸易有限公司澄清声明

近期，上海御泽公司发现网络上出现不实信息，谎称上海御泽公司开展跨境电商经营业务，且冒用上海御泽公司名义开发上线“御泽”电商APP，该类虚假信息已误导部分社会公众，损害了上海御泽公司品牌信誉与合法权益。为维护广大群众合法权益，避免公众上当受骗，现就相关事宜郑重澄清如下：上海御泽公司从未开展、参股、授权任何主体开展跨境电商相关经营业务，无任何跨境电商平台运营、跨境商品购销、跨境线上交易等相关业务板块。市面上所有冠以上海御泽名称、标识的APP、小程序均为第三方仿冒，违规搭建，与上海御泽公司无任何关联。请广大市民提高警惕，切勿轻信网传不实信息，切勿下载陌生仿冒APP、小程序，切勿向陌生账户转账交易，谨防财产损失。特此声明。

上海鸿谢教育科技有限公司，原法人章（林鸿昊）、财务章、公章遗失，声明作废，以最新公章和印鉴为准。

股东会会议通知：上海视值科技有限公司拟进行注销清算，根据执行董事提议，于2026年7月10日召开临时股东会会议讨论成立清算组事宜。请全体股东出席会议，联系人：李素贤，手机号码：13376824646，会议地点：浙江省杭州市滨江区长河街道王通公园1号楼126室Olivia美学空间。

上海市奉贤区艾民足浴店遗失营业执照正副本：92310120MA1LL6AP76，声明作废。

上海外松报关有限公司遗失公章、财务章、法人章，声明作废。

上海彦龙集装箱服务有限公司遗失公章、财务章、法人章，声明作废。

上海源模缎电子有限公司全体股东：公司清算事务已结束，现定于2026年8月4日10时05分（会议召开时间）在上海市闵行区娄安路1189号2号楼2层南区上海楚燕财务咨询有限公司（会议召开地点），召开关于确认清算报告并办理注销登记等议题的股东会会议，请全体股东准时到场参加会议。特此公告通知。