

减重降糖，中医适宜技术显身手

◎上海市松江区中山街道社区卫生服务中心 唐明宏/王楠

超重与血糖升高，是肥胖型糖尿病患者面临的一对“孪生难题”。体重超标不仅会增加机体代谢负荷，还会加速心血管病变、神经病变等严重并发症的发生。事实上，科学减重的意义不只是甩掉多余脂肪——它可以有效控制血糖水平，甚至减少降糖药物的使用量，真正实现“减重即降糖”，一举多得。

肥胖与糖尿病相互“催化”

要理解减重可以降糖，我们必须先弄清楚肥胖和糖尿病之间的关系。临床研究发现，腹型肥胖是导致2型糖尿病发生的主要原因之一。脂肪细胞会分泌大量游离脂肪酸与促炎细胞因子，这些物质会直接干扰胰岛素信号传导通路，导致骨骼肌、肝脏等外周组织对胰岛素的敏感性显著下降，即产生胰岛素抵抗。为维持血糖稳定，胰腺β细胞不得不代偿性分泌更多胰岛素。长期超负荷运转最终会导致β细胞功能衰竭，胰岛素分泌绝对或相对不足，血糖水平随之持续攀升，糖尿病由此发生。此外，内脏脂肪代谢活跃，其释放的脂质可直接经门静脉进入肝脏，进一步加剧肝脏糖异生与脂毒性，形成代谢紊乱的病理开端。

而一旦患上糖尿病，尤其是2型糖尿病，患者的体重管理会变得更加困难。一方面，高血糖状态本身会促进脂肪的合成与异位沉积，使能量更易转化为脂肪储存；另一方面，部分

降糖药物（尤其是胰岛素）在有效降低血糖的同时，具有促进脂肪合成、增加体重的药理特性。

面对肥胖与糖尿病的相互“催化”，超重的糖尿病患者必须主动出击。不少超重糖友会觉得，只要控制好血糖就可以了，长胖一点无所谓。但实际上，减重对血糖的改善效果远超想象。根据《中国糖尿病防治指南（2025）》，合并超重/肥胖的糖尿病患者减重5%，即可显著改善血糖、血压、血脂等代谢指标；部分患者甚至在严格的体重管理（如减重10%~15%）后可达到糖尿病缓解状态，即停用药物后血糖仍保持正常。

从四个维度入手可减重降糖

那么，如何科学减重、有效降糖？以下从四个维度为您详细解析。

1. 优化饮食结构。饮食搭配应遵循“高蛋白、中碳水、低脂肪”的原则。蛋白质能提高饱腹感，防止因饥饿而过量进食，同时有助于

保护肌肉、维持基础代谢。碳水化合物应选择“慢升糖”类型，避开精米白面等精细主食，以全谷物、杂豆、薯类为主，并在三餐中均匀分配。脂肪方面，要优先选择富含不饱和脂肪酸的食用油，如橄榄油、亚麻籽油等。

2. 有氧运动与力量训练并重。运动不仅能燃烧热量、减少脂肪，还能增加胰岛素敏感度，有助于降低血糖。快走、慢跑、游泳、骑自行车、跳广场舞等中等强度有氧运动，是燃烧脂肪的重要途径。判定运动强度是否适中，有一个简单标准：运动时可以正常说话，但无法唱歌，心率保持在合理区间内。建议将运动安排在每日固定时段，更易坚持。运动前后均应监测血糖，避免在血糖过高或过低时运动，以防意外发生。不少超重糖友只注重有氧运动，却忽视了力量训练。通过力量训练增加肌肉量，可以提高基础代谢率，使身体在静息状态下也能消耗更多热量，从而更好地维持减重效果。另外，日常生活中应