

有的人在想方设法减肥, 可还有一些人却想尽办法长胖。吃高糖高油的食物、去健身房锻炼、吃中药……令他们苦恼的是: 他们依然很瘦——

# 一心求胖

本报记者 张丹

4月12日早晨, 43岁的王金试了几件去年这个时候穿的衣服, 她发现衣服有些瘦了。王金高兴地和家人说: “看来这次喝的中药真管用了。”

和王金一样, 有些人为了长肉可谓想尽了办法, 可事与愿违, 他们仍旧难以长肉: “为什么我长点肉这么难?”

## 太瘦影响了我的美

很多女士减肥是为了美, 王金一心求胖也是为了美。

王金是市区一家事业单位的工作人员, 她求胖, 已经有8年时间了。

从小到大, 王金都是一个很瘦的人, 20多岁的时候, 王金很享受自己的瘦。

“那会儿好多闺蜜动不动就要减肥, 吃饭的时候也不敢毫无顾忌地吃。”王金说, 她完全不存在这样的烦恼, “我属于光吃不长肉的那种。”

王金 168 厘米的身高, 不到 50 公斤的体重, 穿什么衣服都好看。那时, 王金的身材是众多闺蜜羡慕的对象。

但到了 35 岁那年, 王金发现, 因为太瘦她开始不那么美了。“那天, 我突然发现自己的脸颊上出现了凹陷, 再看看身材感觉皮包骨。那是我第一次意识到自己太瘦了, 需要长点肉。”王金说。

听说吃高热量的食物, 能够变胖。那段时间, 王金每天都会买一些膨化食品、奶油蛋糕等, 但吃了一个多月时间, 她的体重丝毫没有增长。

为了找到不长肉的原因, 王金还专门去医院做了个全面体检, “体检也没发现什么明显的问题。”

不甘心就这样的王金, 又在朋友的建议下去看了中医。

“中医说我脾胃不和, 建议吃中药调理一下。”王金说, 她按照中医开的药方, 抓了一些中药, 喝了两个月。

“这两个月, 我不但没长肉, 反而得了胃病。”王金那段时间对自己长肉有些心灰意冷。

每次碰见熟人, 她最怕的就是别人说她“瘦”。直到今年春天, 一个朋友给她推荐了一个不错的中医, 王金抱着试试看的态度又抓了一个疗程的中药。

终于有效果了, 王金很是高兴: 终于轮到衣服“瘦”了。

## “竹竿”身材相亲被嫌弃

“身高 178 厘米, 体重 55 公斤, 求快速长胖方法。”

今年 3 月底, 万般无奈的张羽, 在网络论坛发了这样一个求助帖, 随后网友们就给他支了各种各样长胖的招儿。

28 岁的张羽, 近两年深受自己的“竹竿”身材影响。

3 年前, 25 岁的张羽研究生



问诊 (资料片)

毕业后, 回到沧州工作。

接下来就是七大姑、八大姨给张羽介绍对象。3 年时间里, 张羽还是单身。

“有几个女孩我第一印象不错, 可人家都嫌我太瘦了。”张羽说。

从小到大, 张羽一直是个瘦子, 后来越长越高后, 同学们还给他取了个外号“竹竿”。

张羽知道, 自己太瘦会让女孩觉得没有安全感。为了想让自己变得健壮些, 张羽专门去了健身房, 找了私人教练增肌。

一段时间锻炼下来, 张羽身上的肌肉增多了, 但看起来还是瘦。

张羽还专门订制过一段时间的增肥餐, “前前后后一共长了 1 公斤肉, 就再也长不上来了。”

张羽怀疑自己的肠胃有问题, 还专门到医院做了肠胃检查, “除了肠子上有几个小息肉, 别的也没啥大问题。”

有的时候他都怀疑自己是不是有些先天营养不良, 因为家里只有他一个人是这样的身材。

张羽说, 别人都在想方设法减肥, 而他却千方百计去长胖。“和长肉比起来, 减肥太容易了, 只要管住嘴迈开腿坚持一段时间就会有明显的效果。可是长肉

康。”王萍说。

当时也尝试过靠吃来长胖, 但王萍没有成功。每当朋友说起有什么办法能长肉, 她都要尝试一下。

“20 年前, 我听同事说, 吃榴莲能长肉, 那会儿那水果多稀罕啊。”王萍说, 当时她还拜托朋友花大价钱从南方买来榴莲吃过。结果就是, 所有的努力都白费了。

慢慢地, 王萍就接受了自己的现状, “除了长得瘦, 皱纹比同龄人多外, 我觉得也没啥坏处。”

然而王萍没想到的是, 因为身板太瘦弱, 感染新冠病毒后, 她比家人症状都严重。

当时, 王萍和丈夫都吃不进饭去。体态正常的丈夫没啥问题, 王萍因为身体虚弱, 好几次险些晕倒。

后来家人身体都恢复了, 王萍还是一种虚弱的状态: 咳嗽、浑身难受。这种状态持续了两个月。

最让王萍郁闷的是, 最近她还患上了低血压。医生说她太瘦, 身体太虚弱了。

王萍说, 她自己也想长点肉, 可现实是, 长肉太难。“都说千金难买老来瘦, 可太瘦了真扛不住病啊。”

## 胖瘦无妨, 健康就好

19 岁的李亚轩是被父母带着去医院的。

还在上大学的李亚轩, 一直是一个很瘦的女孩, 上高中时因为专注于学习, 她对身材的关注度不高, 可上了大学后, 过瘦的身材给她带来不少困扰。

因为比较瘦, 同宿舍的人给她取了外号“搓衣板”, 朋友们也经常拿她过瘦的身材开玩笑。

为了长肉, 她改变了自己的饮食, 肥肉、高油、高热的食物, 成了她的主食, 外加每天夜里炸串或者小烧烤的夜宵。

几个月时间下来, 李亚轩肉没长上来, 却把自己的健康吃出了问题。

最近学校体检, 她血脂高, 还有轻度脂肪肝, 另外甘油三酯也偏高。另外, 李亚轩的肠胃也出现了问题。

李亚轩的父母看到她的体检报告吓坏了, 赶紧把她带到医院。

沧州市中心医院内分泌与糖尿病科主任医师李佳芮说, 确实有一些因为瘦来医院做检查的人。因为遗传因素, 有的人天生就是瘦子, 从青少年开始就达不到正常体重标准。这部分人不用过度焦虑和担心, 正常健康饮食就行。“千万不要为了长肉, 刻意吃一些肥肉等食品, 这样反而会吃出高血脂, 增加新的健康问题。”

对于短时间内突然变瘦的人, 李佳芮建议, 要及时就医检查, 查出变瘦的原因, 如果得了疾病, 应积极治疗。

李佳芮说, 人稍微胖一些瘦一些都没什么, 关键是健康最重要。



体重过轻

就难了, 吃没有效果, 运动也没有效果。我真是太难了。”

## 想要提高抵抗力

55 岁的王萍, 刚刚退休。从

年轻到现在, 她几乎用了半辈子的时间长肉。

王萍身高 162 厘米, 体重从来没超过 50 公斤。

因为自己过于瘦的身材, 王萍和丈夫的姻缘, 还遭到了婆婆的阻挠。“老人当时担心我不健