

为了配合张艺谋新作《影》，邓超先增重 20 斤再狂减 40 斤，一人分饰两角。但医生郑重提醒急切想减肥的那些人——

狂增重和狂减重都很伤身，别学他！

张艺谋新作《影》7日在威尼斯电影节全球首映了，邓超一人分饰两角，分别以健壮有力的“境州”和瘦骨嶙峋的“子虞”形象出现，外国观众完全没认出这竟是同一人所饰。“境州”83公斤，而“子虞”只有63公斤，瘦弱病态。这背后并非特效化妆，而是邓超先用3个月增重20斤，再用2个月速减40斤实现的。

在这个抠图、用替身上特效的年代，上一个这么做的是《摔跤吧爸爸》里的阿米尔汗，邓超为戏痴狂，被网友封为“中国版阿米尔汗”。在接受记者采访时，医生和健身教练都再三重申，过度减重行为对身体伤害极大，大家千万别模仿。



增重 20 斤和长胖 20 斤，是两回事

健身教练：40岁要增肌塑形，难度也是极大的

《影》讲述的是一个从八岁就被秘密囚禁的小人物，不甘心被当成傀儡替身，历经磨难，努力寻回自由的人性故事。“境州”是“子虞”的替身，活跃在朝堂，所以张艺谋需要的是一个能朝服加身特别健壮挺拔的“境州”，邓超需要呈现出肌肉线条感。

用3个月增重20斤，可能有些人会想，自己喝水都会胖，只要暴饮暴食，肯定能胖，但那是没有体态的肥胖，显然不符合电影设置。据悉，邓超接戏后就在专业健身教练的指导下开始增肌塑形特训。甚至在片场的空当期间，他也忙里偷闲地撸铁，以保持肌肉时刻处于完美状态。用他的话说“境州在前面等我，当那些肌肉填充到自己身体里的时候，表演就已经开始了。”

具体来看，从2017年2月9日到5月11日的3个月时间里，邓超从73公斤增长到83公斤。记者看到，前几天邓超在微博上发了三张照片，第一张是2017年2月12日拍的，是他日常的样子。健身教练王欣跟记者点评说，这会他的皮下脂肪还是有一些的，而且四肢没有什么线条感，尤其腹部，基本上没有成型的肌肉块。而2017年4月16日的照片中，邓超的肌肉已饱满成型，体格也提升了，尤其上半身的肌肉线条分明，腹肌、胸肌、人鱼线的完美结合力量感十足。

健身教练王欣最后看到邓超83公斤的照片时很惊叹，他表示，虽然健身界都知道多吃高热量高蛋白的食物，可以增重增肌，但如果身体基础不好，往嘴里硬塞这些，不仅人很痛苦，其实也没什么用。另外邓超的维度、肌肉含量都很明显，体脂也不太厚，对于40岁的他来说，相当不容易了。“一般来说，有运动习惯的人需持续几年才能练成这样，同时还需饮食和作息都要自律和规律。”

减肥时内分泌失调，容易焦虑暴躁

妻子孙俪发微博：“重要的话说8遍，别学邓超”

《影》的女主角孙俪也正是邓超的妻子。在网上曝出邓超戏中“判若两人”的片花后，9月6日，孙俪也发微博说：“是的，为了角色，体重是下来了，可是脾气涨了，后来我才意识到食物对人的身心健康是有多重要，没有吃的，饿心情也会不好，所以真的有饿哭的那一说，所以……不要学他，过度减肥，不利于身心健康。”

孙俪也许特别担心有网友会效仿邓超，又在评论里特地补充了5条，比如“短时间内体重的狂升狂降，对身体是有伤害的，大家不要学他。”“减肥减到人没有了能量，大夏天需要穿秋衣秋裤袜子睡

觉。”“他是为了工作才这样减肥的，大家千万别学他的，重要的事情说8遍。”“减肥不吃东西真的是会心情不好，那段时间邓先生真的脾气很差，见到他，我都要绕着道走。”“减肥那段时间，我就是他的拐杖，因为他需要扶着人走路。”

孙俪感受到的邓超发脾气，也是因为急速减体重，夏朋滨告诉记者，体重急剧下降也会出现内分泌紊乱，都会带来焦虑、情绪不稳定等，这些都会影响到周围的人。而孙俪和邓超在微博上也再三告诉大家，这样的减肥方式并不好，短期内快速减重是以自己的健康作为代价，希望大家不要学，减肥应该是循序渐进的。

2个月急减40斤体重，简直“丧心病狂”

营养科医生：只有厌食症才会这样，对身体伤害很大

更虐的是在“境州”这个角色的戏拍完后，邓超须在两个月内从83公斤的壮汉减成63公斤的病态形象，以符合“子虞”这个人物形象。这不仅需要饮食中严格控制卡路里的摄入，更需要本人强大的意志力。记者看到邓超也发了自己的减肥食谱，他曾连续15天，每天只摄入800卡路里，大家可以想象一下，3.2个馒头，2/3杯奶茶，1.8包薯片等都是800卡路里，而最少的一天，他只吃两个鸡蛋。

记者看到，《影》曝出的特辑中，处于负体力状态下的邓超出现了免疫系统和消化系统的问题，到第45天有低血糖和眩晕症状，甚至倒地找工作人员要巧克力补充热量。而电影中“子虞”身上的肋骨都清晰可见，网友说，“这真的是骨瘦如柴了！”“烤肉和风干肉的区别”，令网友敬佩不已地说，邓超为了角色对自己狠起来时，真的是无所不能。

对此，东南大学附属中大医院临床营养科主管营养师夏朋滨看完了邓超的前后对比照后，特别担忧地告诉记者，2个月丢失40斤体重，这个幅度之大，在他的从医生涯里还没见过类似患者。一般来说，只有厌食症患者才会这样，还有进行过胃切除手术的肿瘤病人也有可能这样。

夏朋滨告诉记者，他看了邓超减重的食谱，食物结构近似于饥饿疗法里用到的，这对身体非常不利。而且邓超显然也已出现了这些不利，比如代谢紊乱、免疫力下降、低血糖。另外这样快速地减体重，还会导致骨质的流逝，容易造成骨质疏松，“因为我看他的减肥食谱里蛋白质摄入非常不足，他也没有额外补钙。”

“这个减重方式是极度不科学的，而且后期很容易反弹。”夏朋滨表示，正常来说，一个成年人要减肥，一个月减重5公斤左右，才是正常的幅度。

新闻延伸

上一个这种“神操作”是《摔跤吧爸爸》

《摔跤吧爸爸》导演本想趁阿米尔汗瘦的时候先拍片中父亲年轻的戏份，然后让阿米尔汗增重，再拍中老年父亲戏的。但是阿米尔汗和导演商量后决定颠倒一下。因为他怕胖了后没有决心减肥。

电影的后半部分，51岁的阿米尔汗饰演的父亲已严重发福，为保持真实感，阿米尔汗迅速从138斤增肥到194斤，这个增重不需要肌肉，倒也没有伴随着痛苦的器械训练。拍完老父亲的戏后，他用5个月才减掉了50多斤，减为144斤后再把片中父亲29岁的戏份拍了。这个过程虽然符合夏朋滨医生所说的“每个月5公斤左右的减重是正常的”，但51岁的中年男人，5个月连续减肥也是非常考验毅力的。

据新华网

棉花冒充肉松制作月饼？专家：谣言一则，鉴定完毕！

近日，不少网友在转发一个视频，视频的内容大概都是这样的，一个北流口音的人在说某厂家月饼的肉松是棉花冒充的，并把月饼内的肉松拿水浸泡后，剩下一些丝状物，说这些丝状物是棉花！还有流传视频的截图为证。

食品药品监督部门9月9日上午派出工作组到该厂家进行了检查，结果没有在月饼中发现有棉花。所以这个网上传播的用棉花冒充肉松做月饼的视频纯粹是谣言！

容易识别 棉花做肉松几乎没可能

检查工作人员介绍，肉松和棉花的成分差别很大。肉松是指用肉作为主要原料，经煮制、切块、撇油、配料、收汤、炒松、搓松后制成的肌纤维蓬松絮状的肉制品，基本上所有的禽畜肉类都可以制作成肉松。肉松的本质是一种肌肉纤维，主要成分是蛋白质。棉花的本质是植物纤维，主要成分是纤维素。纤维素是一种不可溶膳食纤维。

棉花和肉松吃的口感差异很大。肉松吃到嘴里，轻轻一咬就会融化，很松软。而棉花表面看上去松软，但因为是不可溶植物纤维，而且纤维素含量很高，所以放入嘴里嚼不烂。

真用棉花冒充肉松，一吃就会识破，商家不会用这样明显的造假让消费者来投诉。而且，一旦被识破也不会有消费者买了，商家是不会做这种赔了夫人又折兵的买卖。

别被误导 肉松可燃并闻香可识

视频中还将洗出的絮状物(肉松)用打火机点燃，可以看到烧黑了，说能够烧黑就是棉花。这种推理也完全没有依据，存在很大误导。

其实，食物能点燃是一种普遍现象。要知道，我们平时说的食物能量，最早就是采取真空燃烧的方法得出的。真的肉松主要成分是蛋白质，是可以点燃的。蛋白质燃烧最容易理解的就是头发了，头发的成分基本上都是角蛋白，碰到火很容易被点着。而且，蛋白质燃烧一般会有一股焦糊味。而棉花主要成分是纤维素，可以直接点燃，但并不会会有焦糊味。所以，如果想要鉴别这个是不是真的肉松，倒是可以把它点燃闻闻有没有焦糊味。

据新华网

广告

开学第一课：挑战近视零增长 9月15日 青少年近视防控大课堂开课啦！

又到一年开学季，衡阳爱尔眼科医院视光门诊大厅挤满了前来就诊的孩子。不少家长反映，经过一个暑假，孩子的视力下降明显，看黑板也越来越模糊，究其原因，暑假不正确的用眼习惯是主要原因。

衡阳爱尔大视光中心周远香主任指出：由于孩子暑假接触平板、手机、电脑的机会增多，持续近距离用眼强度大，读写姿势不正确，再加上暑假天气炎热，孩子户外运动时间减少，这都容易导致孩子近视的发生及度数加深。

对此，周主任强调，开学后孩子的学业压力增强，家长应及时纠正孩子的读写姿势，保证孩子拥有充足的户外运动时间，如果发现孩子出现视力模糊、看不清黑板等现象时，应及时带孩子到正规的眼科医院就诊，由专业眼科医生给予专业诊断。

为帮助家长科学防控青少年近视，9月15日上午9点，衡阳爱尔眼科医院在六楼会议中心举行“挑战近视零增长——青少年近视防控大课堂”活动，届时，与会专家将会针对青少年近视防控的知识作出系统的讲解，并为孩子量眼打造近视防控方案！活动当天验配普通镜片享八折优惠，验配角膜塑形镜最高优惠500元，诚邀各位家长及青少年朋友报名参与。报名热线：8239955。