

瘦身曙光

外婆桥

亮亮

这个星期一，
《联合早报》有一则
令人十分兴奋的消息。

南洋理工大学化学与生物医学工程学院的三位科学家，研究出一种水凝胶，在注射入肥胖老鼠的体内之后，成功降低了老鼠体内的脂肪。

口说无凭。这个团队的实验数据是：他们为肥胖老鼠注射含有硫化铜纳米颗粒的水凝胶，再用近红外线为注射部位加温。经过两个星期六次的注射和光照治疗之后，肥胖小鼠的体重减少了5.5%；最重要的是，它的皮下脂肪减少了40%，内脏脂肪减少了54%。

领导这项研究的陈鹏教授提到的棕色脂肪和白色脂肪之说，刚好不久前我也略有涉猎。据说，人体内存在两种脂肪，棕色和白色。白色脂肪负责储存多余的能量，是肥胖

的罪魁祸首。棕色脂肪里有更多线粒体，它们有如一台机器能燃烧能量产生热。不过，棕色脂肪多存在于婴儿时期的人体，随着人的成长而日渐减少。像我等如今七老八十，体内棕色脂肪大概已经所剩无几。

陈鹏教授指出，新的疗法就是通过注射水凝胶和加温，激活体内某种蛋白，产生棕化反应，使白色脂肪转化成棕色脂肪。这几句话说起来简单，执行起来绝不会像小朋友涂鸦，把白色的皮球涂成棕色那么简单。

瘦身减肥，始终是许多易胖人士的心头之痛。

离开职场之后，为了在一些重要的日子恢复身材穿上旗袍，我在瘦身路上一路奋战，时胜时负，但永不放弃。

印象最深刻的是2011年初“追虹”发布会的那一次。在那之前的四个月，我特地去看了专家医生。经过他的一番分析，瘦身的先决条件是个人每天的热量收支一定要保持负500千卡。要达到这个目标，第一，要注意饮食，少吃高热量食物；第二，每个星期要运动至少三次：跑步、骑脚踏车、举重

都行，每次至少持续45分钟；第三，每天保持走一万步。那时乖乖听从医生指示，果然在四个月里减了5公斤，美美地穿上旗袍出席盛会。

那之后，瘦身动力消退，加上膝盖随着老化常常酸痛，十分担心过度运动会导致膝盖关节彻底磨损，最终得换膝盖或坐上轮椅，因此瘦身的挑战越来越艰巨。

根据报道，南大团队在水凝胶里加入治疗膀胱过动症的药物，除了可以促进白色脂肪棕化，还可以抑制胰岛素的抵抗，顺带治疗与肥胖相关的糖尿病。

尽管南大团队的治疗法还没进行人体实验，但是实验小鼠没有出现不正常的行为，皮肤和器官也没有受到影响，看起来没有副作用。如果这种治疗法最终在人体实验取得成果，那真是减肥瘦身人士的巨大福音。

试想，肥胖者只要自行注射水凝胶，然后手持激光仪照射一照注射部位，一周数次就可以消灭体内多余脂肪，太美妙了。