

■记者 盛凤琴
通讯员 范柯军 徐晓清 来舒

近期,“国家喊你减肥”引发热议,同时也得到市民的积极响应。国家推动减肥计划,绝非简单的“形象工程”,而是关乎民族未来的“健康革命”,也是全民慢性病防控的重要措施。

你的体重超标了吗?如何科学减重?萧山又有哪些新举措来帮助市民更好地管理体重?为此,记者走访了浙江萧山医院肥胖多学科联合门诊和新塘街道社区卫生服务中心体重管理门诊,一起来听听医生对减肥有何小妙招?



熬夜、外卖、高油高盐高糖饮食、缺乏运动 肥胖禁忌你占了几条?

国家催减肥 是时候拿回身体掌控权了

体重烦恼既是生活小事也是民生大事

区一医院体重管理门诊,曾接诊过一个26岁年轻小伙小王,175厘米的身高,体重有109公斤。大基数体重给小王的健康带来了不少负面影响。一年多以前,小王的身体出现了异常,口干、小便多、体重骤降10来斤,直到邻居提醒“是不是糖尿病了”,他才重视起来。检查结果显示,小王的身体质量指数(BMI)达到30多,属于肥胖,空腹血糖已经有18.9mmol/L,多项代谢指标严重超标,被确诊为2型糖尿病,减重减脂迫在眉睫。

减肥并不容易,小王也为此走了不少弯路。他说:“节食、运动、代餐等方式都试过了,最多一次瘦了10来斤,可是几顿饱餐过后体重又变了回去。”“胖墩墩”的人生让小王苦不堪言。为了瘦身他走进了体重管理门诊,希望通过医生的专业指导科学减重。

其实在生活中,像小王这样的人越来越多,社会肥胖和超重问题日益突出。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,并呈逐年递增趋势。

去年10月份,浙江省疾控中心发布的全省人群体重数据,浙江体重超标的比例高达47.6%,超过2400万人,并呈现出较快增长趋势。

体重的烦恼既是日常生活的小事,也是民生大事。

2024年6月,国家卫健委等16部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》,力争通过三年左右时间,实现体重管理支持性环境广泛建立,显著提升全民体重管理意识和技能,并改善部分人群体重异常状况。

体重管理为何重要?

超重和肥胖不仅关乎外观,更与多种慢性疾病风险密切相关。超重、肥胖会导致高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病、部分癌症等慢性病和重大疾病发生的风险增加,已成为重大的公共卫生问题,开展“体重管理年”活动显得尤为必要、极为迫切。

如何判断自己是否肥胖?我们可以关注三个指标: BMI、腰围、体脂率。

BMI

$BMI = \text{体重}(kg) \div \text{身高}(m)^2$ 。一般认为BMI指数在18.5—23.9之间为体重正常,24—27.9之间为超重,28及以上为肥胖。

需要注意的是,称体重应该选择清晨、空腹、排泄状态下,不要在晚上称重。

腰围

如果男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米,即便BMI的计算结果在正常范围,那也属于腹型肥胖,同样需要减肥。

体脂率

体脂率=(身体脂肪重量÷总体重)×100%。正常成年人的体脂率男性应控制在20%以下,女性体脂率不超过25%。一般情况下,男性体脂率高于25%,女性高于30%属于肥胖;体脂率过低,即男性低于5%,女性低于13%,则可能引起身体功能失调。

国家出手管体重,对此,区一医院营养师沈建文说:“国家推进全民体重管理,有效预防慢性病的高发与多发,把治已病的时间窗口往前推移为治未病;把各种导致超重、肥胖的因素和已经超重肥胖的人群干预起来,需要基层医疗机构的医务人员都行动起来。”

瓜沥镇社区卫生服务中心副主任邵亚军说:“基层社区卫生服务机构是全民健康管理的前沿阵地,家庭医生是居民健康的守门人。我们通过开展联合医防融合一体化门诊、营养指导站及中医科,建立‘筛查—评估—干预’闭环体系,将体重管理融入家庭医生签约服务,计划将儿童青少年与孕产妇作为重点人群,携手学校、中心围产保健科开展针对性干预,真正实现从治病向防病的健康管理转型。”

萧山揭榜“体重管理”省级项目

3月14日,全省2025年继续实施群众天天有感微改革名单公布,省内共60个县(市、区)揭榜认领了微改革项目,其中萧山成为全省体重管理提升四个区县之一。

截至目前,区一医院、区二医院、区中医院、浙江萧山医院、区中医骨伤科医院5家区医院已经开设了体重管理门诊,新塘街道社区卫生服务中心、闻堰街道社区卫生服务中心、瓜沥镇社区卫生服务中心等14个基层社区卫生服务中心也开设了体重管理门诊,为患者提供个性化减重方案。

浙江萧山医院:5年时间纳管千余人,专业指导下减重成功率95%

罗女士:减重三个月,初始体重79.8公斤,当前体重66.7公斤,累计下降26.1斤,体脂肪下降20斤,腰围减小15厘米,内脏脂肪面积减小61平方厘米,重点脂肪肝成功逆转;

魏同学:初始体重84.4公斤,减重三个月成功减至69.75公斤,减重29.3斤;

张女士:初始体重64公斤,减重两个半月减至57.1公斤,累计下降13.8斤,体脂肪下降10.4斤,内脏脂肪面积减小33平方厘米,腰围从91厘米到76厘米,减小15厘米。

浙江萧山医院肥胖多学科联合门诊设立于2019年,截至目前一对一纳管患者有千余人,在医生和营养师的引导下,减重成功率达95%以上,而且多数患者减重10%—15%。

从门诊就诊数据分析,20岁至40岁的中青年,其中不乏产后肥胖的妇女,饮食作息不规律、暴饮暴食导致肥胖者,胰岛素抵抗、多囊卵巢综合征

等疾病引起继发性肥胖者三类人群。

3月13日,记者来到医院肥胖多学科联合门诊,在采访的两个小时内碰到了不少前来寻求帮助的市民。30岁的小雨(化名)就是其中之一。小雨是一名律师,因为工作的原因,久坐、熬夜是常态,如今体重达到了81.2公斤。小雨说:“过完年,体重又涨了几斤。过段时间要结婚了,想着减点体重,穿婚纱时也能美一点。现在胖了,容易累也容易犯困,就连走路都感觉费劲。”

其实对于育龄妇女来说,体重管理更为重要。对此,浙江萧山医院内分泌科主任叶爱丽说:“育龄期妇女体重过高,可能引发不孕不育、流产、胎停、早产等生殖障碍,亦会对子代健康造成不良影响。另外,体重过低和营养不良导致的生殖障碍问题也日益凸显,不容忽视。”

在叶医生纳管的肥胖患者中,也有一些是备孕人士,很多已经通过减

重成功怀孕生娃,有的更是在减重三个月后就成功怀孕,如今孩子都已经一岁了。叶主任的话给了小雨满满的信心。

28岁小伙小肖也是第一次走进诊室。178厘米的身高,体重有近240斤,人体成分分析显示,他的体重已经超出标准体重近100斤,属于重度肥胖,而且内脏脂肪处于严重的临界点。小肖妻子表示:“刚结婚那会他还是尖下巴,现在结婚三年,一年比一年胖。看到肥胖已经对身体带来不利影响了,才想着来门诊看一下,刚还看了中医,配了中药减肥。”

对小肖来说,熬夜、外卖、高油高盐高糖饮食、缺乏运动等是引起肥胖的主要原因,这也是很多年轻人肥胖的主要原因。叶医生表示,超重人群患糖尿病的风险是正常体重者的2—3倍,患高血压的风险增加5倍。内脏脂肪超标会导致胰岛素抵抗,诱发代谢综合征。像小肖这样的大基数体

者在减肥门诊经常能碰到。

市民小刘第一次走进减肥门诊,162厘米的身高,150斤的体重,让她在平常买衣服的时候总是受挫,现在连血压也开始升高,还出现了胰岛素抵抗的症状。这次她下定了决心要减重,成为叶医生的重点纳管对象,由营养师一对一跟进,一日三餐拍照打卡,并根据体质分析情况定制减重方案——高蛋白低碳减重,即通过减少碳水化合物的摄入量,增加蛋白质的摄入量,促进脂肪的燃烧,达到减肥的目的。至今成功减重5斤。

叶医生说:“现在的减肥方式有很多,针灸、中药、推拿、代餐、减肥针等等,但是我更希望通过一段时间的饮食引导,从根源上改变患者的饮食结构,科学减重。倡导‘三减三健’理念,减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼。值得提醒的是,在减肥过程中一定要关注微量元素的变化,及时补充。”

新塘街道社区卫生服务中心:纳入慢病管理项目,通过中医适宜技术辨证施治

新塘街道社区卫生服务中心体重管理门诊是我区基层首批开设的门诊点,短短几个月累计接诊患者达100多人。体重管理门诊开到了家门口,并纳入到慢病管理范畴,有效提升市民的健康意识。

该中心引进了一台人体成分分析仪,采访时陈女士正在医生的指导下进行人体成分检测。陈女士是一个二胎宝妈,生完孩子后体重一直在70多公斤,而且还有脂肪肝。家门口的体重管理门诊让她有了减重的信心,医生给她定制了专属减重方案,并结合中药茶饮辅助瘦身。

新塘街道社区卫生服务中心,中医适宜技术很“吃香”。

新塘街道社区卫生服务中心体重管理门诊主治医师朱云飞说:“中医讲‘脾虚湿盛’是肥胖的核心病机之一,肥胖的病因与饮食、年龄、先天禀赋、缺乏运动等多种因素相关。病位主要在脾胃,与肾虚关系密切,亦与心肺功能失调及肝失疏泄有关。”根据患者个体差异辨证论治,配合按摩、拔

罐、针灸、耳穴压豆等中医适宜技术,不仅可以“益消补泻”,还可以调理内分泌、妇科等问题。

比如,目前比较受欢迎的穴位埋线减肥,它是中医灸疗法结合现代技术发展而来的一种穴位疗法。这一疗法将可吸收性外科缝合线置于穴位内,利用线体吸收过程中对穴位的持久刺激,达到调整脏腑功能、平衡阴阳的目的。

朱医生说:“中医穴位埋线使用的生物蛋白线是可吸收的,埋线后留在相应的穴位,产生持续有效的刺激,相当于长效针灸。在体内2周左右,生物蛋白线就会逐渐溶解被身体吸收,埋线完后无需包扎,而且整个过程操作时间短、痛感小,留观30分钟即可离院,比较适合生活节奏快的上班族。”

“天气渐热,对于部分想在家自行调理减重的市民,我们有一些通用方法。”朱医生介绍,用山楂、荷叶、决明子等泡水喝,能起到消食祛湿的作用。此外,减重时期要注意保持情绪舒畅,适当喝点玫瑰花茶,没事儿按一



按太冲穴、期门穴、阳陵泉穴等,按到酸麻胀痛为止,也有疏肝解郁的效果。朱医生表示,人会长胖的基本原理是能量收支不平衡——能量摄入大

于能量支出了,多余的能量就会在人体内储存。所以,要想防止长胖,首先要扭转能量收支,避免摄入过多的能量——也就是常说的“管住嘴”。

记者手记

体重管理不仅是“少吃几口”,在医生看来,体重管理背后更深层次考量是要将防治关口前移,通过基层家庭医生将慢病“管起来”。

此次国家出手管体重,为全民健康把关。与其说国家在催减肥,不如

说是在教我们重新拿回身体的掌控权,做好自己健康的第一责任人。

在采访中,记者从区卫健局获悉,我区将基于医学大模型,打造AI体重管理平台,通过平台AI智能筛查体检报告、健康档案、诊疗数据等“健

康大脑”底座数据,精准发现减重目标用户,依托“家医有约”和“健康萧山”工作平台,定向引导其至减重门诊,开展减重评估、纳管建档、营养和运动处方开具等,实现体重异常风险人群的智能识别、动态监测和个性化

指导。此外,我区将组建以省市级医疗专家带队的“萧山减重健康智库”,构建“智库指导—基层实践—效果反馈”协同机制,未来,体重管理将有更多科学方法引入,瘦身成功指日可待。