

以体重管理“小切口”推动应对慢性病防控的“大工程”——

# 管理体重如何做

腰围大了，体重超了，慢性病找上门了……今年全国两会期间，“体重管理”“体重管理门诊”冲上热搜。

以体重管理“小切口”，推动应对慢性病防控的“大工程”。自去年6月开始，国家卫生健康委已会同多部门启动“体重管理年”活动。为什么要重视体重管理？当前医疗机构的体重管理门诊开设情况如何？记者就此进行了采访。

## 超重肥胖

### 慢性病的隐形推手

今年35岁的小正（化名），不曾料到自己会因为肥胖患上阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，睡觉时由于通气不足被憋醒，每晚起夜七八次。年纪轻轻的他，已患上高血压、糖尿病……体重最重时飙升至近380斤，“胖墩墩”的人生让小正苦不堪言。

肥胖症，一种由遗传、内分泌和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。随着经济社会发展和生活水平提高，我国居民生活方式、饮食结构等发生较大变化，超重、肥胖已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

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。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则（2024年版）》也指出，有研究预测，若该趋势得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

肥胖不仅影响个人形象，更是多种慢性病的隐形推手。体重异常，特别是超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。

医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低，引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。专家提醒，体重管理不仅仅是减肥，更是通过科学的方式维持健康体重，预防慢性病发生。同时，体重过轻或营养不良者也要管起来。

国家卫生健康委有关负责人表示，将引导医疗卫生机构设立体重管理门诊，为

受体重问题困扰的居民，提供一个良好的专业咨询环境和平台，帮助居民在自己的努力和专业机构人员的帮助下，能更好地管好体重，健康生活。

## 体重管理年 从治已病到治未病

记者在走访中发现，越来越多的医疗机构开设体重管理门诊，为患者提供个性化的体重管理服务。

在杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊，就诊人会先在体脂机上进行身体数据测量，得到一张体脂率表；随后医生会让就诊人填写一张生活习惯调查表，包括是否吃早饭，肉类、蔬菜、水果的每日食用量等。

“这两张表是每一位来到体重管理门诊就诊者的基本信息。”文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静说，体重管理门诊以生活方式医学为理论基础，组建了一支含全科医师、中医师、营养指导员、健身教练员、运动康复师、心理咨询师的多学科团队，通过“多对一”在线监督管理方式，帮助管理对象逐渐养成“科学合理膳食、规律适当运动”的健康生活方式，达到减轻体重、降低体脂、控制慢性病的发生发展、提高居民健康生活水平的目标。

在南京市迈皋桥社区卫生服务中心体重管理门诊，健康管理师在详细询问就诊人情况后，为就诊人建立电子健康档案，并签约运动干预服务包。运动处方师、营养师和康复师对就诊人的健康状况进行全面评估，制定个性化的运动处方和营养食谱。

中医也成为不少体重管理门诊的法宝。42岁的季女士体重曾一度达到80公斤，腰围113厘米。去年10月她来到杭州市东新街道社区卫生服务中心体重管理门诊就诊后，被诊断为肥胖型多囊卵巢综合征。

不同于一般的肥胖患者，她是多囊卵巢综合征导致的身体内分泌紊乱而出现的肥胖。”医师李航根据季女士的脉象、舌苔等情况，中西医辨证为脾肾阳虚兼痰湿、湿寒饮夹瘀血证，开具中药汤剂调节内分泌平衡。

南昌市出台《南昌市“体重管理年”活动方案》，明确提出“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品等”；北京



CFP供图

了19厘米，体重指数从30下降到26.8。

专家表示，体重管理门诊主要是从营养、运动、心理支持等角度为自身控制体重无效、反复减重失败或重度肥胖的人群提供科学、系统、个性化的减重方案。可以通过试点推广的方式，逐步在全国范围内普及。同时，加强基层医疗机构的体重管理能力，让更多群众受益。

## 动起来 让体重管理成生活方式

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人介绍，控制体重的关键在于大家都参与进来，都关注体重、了解体重，从体重管理中获得健康收益，全社会的超重肥胖率上升势头才能得到有效遏制。

自“体重管理年”活动启动以来，各地各部门高度重视，积极响应——

南昌市出台《南昌市“体重管理年”活动方案》，明确提出“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品等”；北京

市顺义区开展健康促进学校和星级示范学校创建工作，不断改善学校健康环境，健康促进学校建成率达100%……

针对体重管理的重点领域和重点人群，相关部门出台系列技术文件，如2024年版体重管理指导原则、2024年版居民体重管理核心知识、中小学生超重肥胖防控“十要义”、高血压等慢性病营养和运动指导原则等，为医疗卫生专业人员提供了技术支撑，也为不同人群的体重管理提供了分类指导……

为调动全民参与积极性，第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加了健康体重大赛；健康中国行动知行大赛家庭专场，有3万多组家庭“组队”参与打卡互动，体重管理知识得到进一步普及……

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示，将持续推进“体重管理年”活动，加强慢性病防治工作，推动政府、行业、单位和个人落实好四方责任，持续做好有关慢性病防治和体重管理方面的知识宣传，并注重防治结合，提供个性化服务。据新华社电

## 启东三院多措并举 举办爱肝护肝宣传

3月18日是第25个“全国爱肝日”，当天，启东市第三人民医院在彩臣三村社区居委会开展“全国爱肝日”宣传活动，吸引数十位居民踊跃参与。

活动现场，启东三院副院长陈忠辉作了题为《肝脏健康——生命的基石》的讲座。他围绕肝脏的基本知识、肝炎的分型、常见症状、诊断方法等方面进行了详细生动的讲解，帮助居民认识肝脏健康的重要性，进一步加强防护意识。

该院医护人员还通过义诊、发放宣传资料等形式，向居民重点介绍了肝炎的预防诊疗知识，解答居民关于肝炎预防、药物治疗等问题。

·潘虹 赵陆红 李波·

## 市疾控中心发出提醒 警惕“吃出来”的肝炎

南通拥有较长的海岸线，不少居民有生食海产品的习惯。这种行为是甲型肝炎等食源性疾病发生流行的重要危险因素之一。为有效发挥疾控机构监测预警职能，将防病关口前移，市疾控中心日前对海产品甲肝病毒与戊肝病毒开展了专项监测。

此次共采集文蛤、花甲等海产品30余份，检测结果均为阴性。但由于甲肝主要通过“粪一口”途径传播，属于“吃出来”的肝炎。因此，市疾控中心向广大市民发出提醒：

贝壳类等海产品可携带甲型肝炎病毒等经口传播的病原体，市民在选购海产品时，应优先选择正规渠道购买；在处理海产品过程中，需注意生熟分开，避免交叉污染；避免生食，烹饪时务必确保食物充分煮熟，尤其是贝壳类海产品，只有彻底加热才能有效杀灭潜在病原体；此外，养成良好的个人卫生习惯，如饭前便后洗手，也是预防食源性疾病的重要环节。

·李波 季雷雷·

## 模拟群体性食物中毒场景 启东人民医院开展演练

“这里有6名人员食物中毒，请立即准备救治！”近日，一场群体性食物中毒应急救治演练在启东市人民医院举行。

演练模拟6人在就餐后相继出现恶心、呕吐、呼吸急促等疑似食物中毒症状，急诊室在接到120指挥中心食物中毒事件报告后，立即按照流程逐级汇报，根据现场形势，启动应急预案。

“开通绿色通道”“建立静脉通路”“监测生命体征”……伴随一条条医嘱的下达，医护人员遵照拟定的救治流程密切配合，高效地完成了接诊、抢救、治疗、记录等工作。演练结束后，医院相关科室负责人对演练过程进行了讨论分析，及时总结复盘并提出改进方案。

·张敏华 李波·

## 口味偏重、过量饮酒、滥用药物——

# 这些坏习惯容易伤到肝

3月18日是全国爱肝日。肝脏是人体重要的代谢和解毒器官，我们生活中有很多不良习惯都容易伤害肝脏，给身体健康带来隐患。这些伤肝的坏习惯，你知道吗？

## 爱吃重口味食物

一些人爱吃高糖、高油、高脂的重口味食物，比如奶油蛋糕、炸鸡、奶茶等。专家表示，长期大量进食此类食物，肝脏会处于超负荷状态，摄取合成增加，转化利用减少，使脂肪在肝脏内大量堆积。过量的脂肪堆积会导致肝细胞损伤，增加肝硬化、肝癌的发生风险。

腌制食物也不可多吃。西安交通大学第二附属医院感染科副主任医师张欣表示，腌制食物多为深加工食品，其中含有的硝酸盐在肠道菌群的作用下，会变成亚硝酸盐，在胃里合成致癌物亚硝胺。这些物质会增加患胃癌、肝癌的风险。

烧烤类食物也属于深加工食品，在加工过程中产生的多环芳烃、杂环胺等致癌物，会加重肝脏的代谢负担。

## 过量饮酒

专家介绍，酒精即乙醇，进入人体后，90%经肝脏代谢分解，转化为毒性极强的乙醛。乙醛为一级致畸物，也是造成酒精性肝病的主要原因。损伤较轻者，会造成肝脏转氨酶一过性升高，形成酒精性肝炎或脂肪肝；较重者可能形成酒精性肝纤维化、肝硬化甚至肝癌。

## 滥用药物

肝脏作为人体最大的解毒器官，深度参与药物代谢。不少人觉得，只有长期服药的慢性病患者，才容易出现药物性肝损伤。但在日常生活中，不科学服用感冒药、退烧药、止痛药以及滥用抗生素或各类保健品，都可能引发药物性肝损伤。

## 慢性压力累积

张欣表示，长期压力大、身体应激反应过度、皮质醇等激素大量分泌，会使血糖升高，肝脏代谢压力增大。压力

还会干扰神经对肝脏的调节，导致肝脏血液循环变差，胆汁分泌异常，加重肝脏负担。而压力带来的不良情绪，会让人暴饮暴食或食欲不振，也会额外增加肝脏负担。

刷牙、打游戏……人们的睡眠时间一再被压缩，部分人群长期处于睡眠不足的状态。专家表示，夜晚是肝脏休养生息的“黄金时段”。当人进入深度睡眠后，肝脏的血流量会大幅增加，可以更高效地进行自我修复、解毒及代谢。

## 运动锻炼不足

缺乏运动会致身体新陈代谢减慢，血液循环不畅，使脂肪更容易在肝脏内积累，从而增加患脂肪肝的风险。首都医科大学附属北京积水潭医院感染疾病科主任医师孙成栋建议，避免长期久坐不动，适当增加有氧运动，如快走、游泳等，并注意饮食平衡，避免过量摄入酒精和高脂食物。同时，定期进行肝功能检查，以便早期发现和干预潜在的肝脏问题。

据新华社电

## 尖锐异物穿透肠壁 直逼大血管危及生命

# 47分钟完成一场“腹腔拆弹”

近日，一男子因腹痛难忍，深夜来到通大附院急诊就医，经过检查发现其体内有尖锐异物穿透肠壁直逼大血管。

就在男子陷入险境之时，通大附院普外科团队上演现实版“腹腔拆弹”，仅用三个微创切口，以堪比绣花的手术精度，在47分钟内完成了“异物取出+肠管修

复”，让患者转危为安。

当晚，45岁的刘先生（化名）因下腹胀痛难忍遂至通大附院就诊，普外科副主任、胃肠外科主任医师钱飞在接诊后为其进行了详细的检查，并结合腹部CT报告做出诊断：患者右下腹小肠线样高密度灶，周围少许渗出，考虑异物可能。

术中，在麻醉科的全麻辅助下，钱飞通过一个1cm的切口和两个0.5cm的微小切口置入腹腔镜，精准操控像筷子一样的机械直杆，以毫米级精度仔细分离出粘连组织。通过高清显示屏可以清楚地看见，脓液包裹的穿孔部位有一根针状金属异物穿出约0.5cm，随时可能刺破大血管。钱飞迅速找到并取出长约3cm的针状金属异物，同时对穿孔肠管采用可吸收缝线完成肠壁双层缝合。整个手术过程仅用时47分钟。

“手术完全清除了坏死组织，最大程度保留了健康肠道。由于微创手术具有创伤小、出血少、恢复快的优势，患者术后第二天就可以下床活动。”钱飞介绍，“微创技术发展的最终目的是让病人受益，医生要用自己的技术最大程度地使病人免遭开腹取物的痛苦。” ·李波 田馨茹·



南通名医团·健康大家谈

“听、陪、找、立”四步走

## 引导孩子合理使用手机

晚上不睡觉，就爱玩手机，不给就发脾气，拒绝和家长沟通，早上起不来，上课打瞌睡……你家孩子是不是存在这样的情况？家长应该如何正确引导孩子使用手机呢？近日，笔者走访了南通四院心理咨询中心主任施佳佳。

施佳佳表示，首先家长要学会听一听。要让孩子不玩手机，家长首先要放下手机，认真听听孩子的内心，了解他们在现实生活中有没有遇到什么困难。其次，家长要陪一陪。可以利用周末安排一些亲子活动，比如看电影、散步等，让孩子感受到爸爸妈妈是爱他的。家长还要学会找一找。挖掘孩子的兴趣爱好，创造现实生活中的积极体验，让孩子体验到现实的成就感和价值感，并进行相应的奖励。最后，家长要立一立。家长要立自己的原则，给孩子做好榜样，减少手机的使用频率。

·朱小平 钱晨城 张瑶·



扫描二维码  
了解更多内容

## 又一小伙捐献造血干细胞

成为我市第104例成功捐献者

17日，崇川区红十字志愿者俞中正成功捐献288ml造血干细胞混悬液，为一名素未谋面的血液病患者带去新生希望。俞中正也成为南通第104例、崇川第10例造血干细胞成功捐献者。

俞中正出生于1992年，是一名优秀的退役军人。如今，他在通富微电子股份有限公司任职。俞中正热衷公益事业，每年都会前往献血点无偿献血。早在2017年，他就主动报名加入了造血干细胞捐献志愿者队伍，时刻准备为血液病患者奉献一份力。今年2月，接到崇川区红十字会工作者的电话得知配型成功后，他为自己可以帮助一名血液病患者感到开心，毫不犹豫地同意捐献，家人也表示全力支持。

“我很荣幸能够通过捐献造血干细胞，为患者带去新生的希望。”俞中正说，“我是一名退役军人，我会时刻履行社会责任，退伍不褪色，尽我的努力去帮助需要帮助的人，希望对方早日战胜病魔。” ·李波 周敬杨·

## 打击非法医疗美容 帮助师生辨明区别 普法宣传活动走进校园

近日，由市卫生监督所和崇川区卫生监督所联合举办的“打击非法医疗美容 传递美丽正能量”主题普法宣传活动在南通理工学院举行。

近年来，市卫生监督所严格落实“谁执法谁普法”责任制，通过构建多元化特色普法阵地、织密宣传网络、创新普法形式，以生动实践精准对接群众法治需求。当天，活动现场设置了展台、讲座进行科普宣传，告知师生医疗美容等方面的知识以及法律法规要求。活动还打造“沉浸式剧场”，用情景剧方式还原消费者在求美过程中遭遇的“套路”“陷阱”，帮助师生辨明医疗美容与生活美容的区别。

活动还邀请了市第一人民医院、市中医院、市口腔医院等医院的专家进行现场义诊，面对面为同学解答疑惑，向广大师生传递科学健康的医疗知识。 ·沈扬 李波·

今天迎来“春分”节气

## 专家建议疏肝健脾调阴阳



新华社图片

今天迎来春季的第四个节气“春分”，自此天气渐暖、雨水增多。中医专家认为，春分时节是养生防病的重要时期，应注重顺应自然界的阴阳变化，疏肝理气、健脾祛湿、调和阴阳。

“古语云，‘春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平。’这一时节与自然界的阴阳平衡密切相关。”中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科副主任医师石颖介绍，春季属木，与肝相应，春分时节肝气升发太过则引起情绪暴躁、头晕、失眠、鼻出血等问题，肝气升发不及则易导致肝气郁结；春暖花开还易引发过敏性鼻炎、过敏性结膜炎等过敏性疾病。

从中医角度来看，这些健康问题该如何预防和应对？

中国中医科学院西苑医院耳鼻喉科主治医师蔡婷提示，春分时节宜早睡早起；可选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等项目适度运动，帮助气血运行，增强体质；避免过早减衣，以防倒春寒引起感冒，过敏体质者外出应注意防护；因这一时节肝气旺、肾气微，饮食宜适当减酸增辛，并注重健脾祛湿，可适当多吃“春菜”，如荠菜、春笋等；还应注意调摄情志，保持心情舒畅、乐观向上。

一些中医外治方法也有助