

体重管理,一场全民参与的健康行动

上周六下午,北苑街道社区卫生服务中心健康体重管理门诊,33岁的骆美娟(化名)专注地盯着体脂检测仪,看到清单上内脏脂肪等级提示结果后,她倒吸一口气。“生完孩子这9年,我就再没有瘦下来过。”这一天,骆女士开启了为期3个月的减肥周期,她希望在医生的帮助下,能顺利实现减脂、增肌的愿望。

体重超了,腰围变粗,患上了慢性病……最近,体重管理迅速出圈。今年全国两会期间,国家卫生健康委主任雷海潮在记者会上表示,将持续推进“体重管理年”行动,引导医疗卫生机构设立体重门诊。一时间,体重管理、体重管理门诊冲上热搜,关于体重的话题在线上线下引起热议。

在我市,不少医疗机构已经设立体重管理、减重多学科联合等门诊。为什么要重视体重管理?体重管理门诊如何帮助患者?哪些人群适合就诊?记者就此进行了采访。

个人体重值得全社会重视

今年年初,国家卫生健康委员会发布了《2025年全民健康体重管理行动计划》,明确提出将体重管理作为年度重点健康工作之一,通过政策引导、健康教育、社区支持等多方面措施,帮助民众实现科学减重,预防肥胖相关疾病。

体重管理为何如此重要?不久前发布的《2025世界肥胖地图》显示,2025年中国41%成年人达到高BMI(身体质量指数,体重千克除以身高米的平方),9%的成年人患有肥胖。《中国居民营养与

慢性病状况报告(2020年)》披露的数据显示,2018年我国18岁及以上居民超重率和肥胖率分别达到34.3%和16.4%,青少年肥胖率逐年递增。

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认三项健康标准。现代医学早已证明,体重异常问题将会给健康带来诸多不利影响。正如专家分析,当前危害老百姓健康的主要危险因素来自慢性非传染性疾病。而慢性非传染性疾病很多致病因素跟每个人的生活行为方式、饮食和

体育锻炼密切相关。

超重和肥胖现象越来越多,这是很多人的感受。超重、肥胖的群体有什么科学解法吗?“我们注重在‘防、筛、诊、治、管’等方面下功夫。”市卫健局有关负责人表示,通过加强超重肥胖人群筛查,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市民提供一个良好的专业咨询环境和平台,能让市民在自己的努力和专业机构人员的帮助下,更好地管理体重,健康生活。

健康体重管理门诊是打开体重变化的“钥匙”



超重者和健康体重的对比图(AI制图)。

最近,我市医疗机构体重管理门诊患者络绎不绝。作为全市首个开设健康体重管理门诊的基层医疗机构,自去年启动以来,北苑街道社区卫生服务中心已经为200余名市民提供体重管理咨询、营养指导、健康科普及健康监测等服务。

就诊室内,按照医护人员的指示,就诊人员在人体成分分析仪上进行身体数据测量,得到一张体脂率表;随后,医生会进行生活习惯调查,需要就诊人员如实填写相关内容。“我们从营养、运动、心理支持等角度,为自身控制体重无效、反复减重失败或者重度肥胖的人群提供科学、系统、个性化的减重方案。”北苑街道社区卫生服务中心健康体重管理门诊主任医师毛惠丽说。

据悉,北苑街道社区卫生服务中心以生活方式医学为理论基础,组建了由临床专科医师、营养师和健康管理师参与的多学科团队,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、控制慢性病发生发展的目标,提高居民健康生活水平。

记者还了解到,除了BMI,腰围里也藏着“健康密码”。男性腰围≥85cm、女性腰围≥80cm,通常

提示可能存在中心性肥胖,而中心性肥胖相比全身性肥胖,与多种慢性疾病的关联更为密切。内脏脂肪过多,维持着生命运行的肝脏被大量的脂肪“包围”,无法正常工作,肝脏代谢出现多种障碍,血糖和胰岛素反应增强,糖尿病、高血压、血脂异常、代谢综合征等风险都会升高。

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。基于不同人群每天的能量需要量,推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或降低500~1000kcal,一般推荐每日能量摄入男性1200~1500kcal、女性1000~1200kcal的限量平衡膳食。毛惠丽举例说,以一位身高160cm、体重60kg、轻身体活动的女性为例,每天能量需要量约为1300kcal,在减重期间可适当减少至1000~1200kcal。



单腿前屈



运动前做好热身



弓步扭转



双角扭转



骑马式手抓脚



鸿翔卡卡万体广场综合运动馆

义乌市全民健身中心

梅湖体育中心

佛堂镇文体中心

丹溪文化广场健身中心

从全市4000多个星罗棋布的村社“健身角”到5座地标性综合体育场馆,全民运动的活力在街头巷尾蓬勃跃动。

“减脂是为了健康。”毛惠丽说,不少来健康体重管理门诊的患者有甘油三酯、尿酸远超正常水平等情况,影响身体健康。接诊以来,有位女性就诊人员的配合度非常高,每日准时打卡饮食。“她每天很用心地写打卡日记,认真地回忆一天里,体重管理过程中的有趣细节,或者是需要复盘改进的地方。”毛惠丽说,体重管理者需要坚持每天记录打卡日记,真正养成科学、正确的生活习惯,从内心深处接纳更好的自己。

爱美的小芸(化名)曾因节食导致脱发、易怒、月经不调等情况,恢复正常饮食后,体重迅速反弹,并确诊为糖尿病。在市中心医院肥胖门诊,她接受了个性化科学减重指导。经过近一年的跟踪随访,动态调整减重方案,小芸成功减重30斤,血糖控制稳定。“现在饮食上我会主动吃得科学正确,整个人的状态和之前完全不一样。”她坦言。

“体重管理年”不仅是一场减肥热潮,更是一次全民健康意识的觉醒。采访中,记者获悉,除了卫生部门提供免费的健康体重管理咨询服务,不少医生提出,建议学校、企事业单位可以开展定期的健康体检和体重监测,并在食堂推出“减脂餐”和“轻食套餐”,主打配比科学,营养均衡,确保全民健康数据的实时跟踪与管理。

眼下,瑜伽馆、健身房等场所也迎来顾客高峰。“有的学员利用午休时间练习普拉提,不仅让大脑放松,缓解工作压力,健身后还可以控制饮食,吃得更健康。”普拉提教练秀秀说,通过运动促进健康是很多人的选择,运动也成为全新交友平台。跑步教练吴政桦介绍了一张特殊课表:70%慢跑+20%间歇跑+10%力量训练,让自身拥有更强健的身体,增加新陈代谢。

在义乌,从餐桌到运动场的健康场景持续上演:3月22日,我市第二十六届全民健身节系列活动开展,活动以“义乌好好逛跟着赛事去踏青”为主题,采取集中组织和分散组织相结合的方法,引导人们在健身运动中收获健康、成就事业、享受快乐生活。

正如宣传标语所言:健康体重不是单选题,而是开放式的生命应用题。当我们学会用科学代替极端,用耐心取代焦虑,那些流过的汗、调整的餐、早睡的夜,终将兑换成更有活力的明天。

全媒体记者 傅柏琳 文/摄

健康体重是开放式的生命应用题