

## 推动全民体重管理 倡导文明健康生活

长治医学院附属和济医院营养科

## 科学减重要养成良好的生活习惯

## 给体重「减负」为健康「加分」

我市多家医院开设减重门诊打造健康管理新模式



4月7日一早，在长治医学院附属和济医院营养科，一位患者前来复诊。经过3个月的系统减重，这位体重92公斤的男性患者成功减重16公斤，复查脂肪肝消失，血脂、肝酶指标均已正常。患者表示，在没有使用任何药物的情况下能有如此效果，令他十分满意。

《“健康中国2030”规划纲要》和《国民营养计划（2017—2030）》指出，要将“以疾病为中心”向“以健康为中心”转变，这就意味着，人们对健康的需求从以“治病为主”逐渐转向以“预防为主”，即疾病治疗的关口提前，对有疾病风险的人群提供干预。

据了解，自2021年开始，该院率先在我市开展医学营养减重工作，并加入中国体重管理委员会，2023年通过中国医疗保健促进会考核评价，成为医学营养减重教学单位，以北京协和医院临床营养科牵头，按照规范的医学营养减重原则和路径及标准

化的医学营养减重管理工作流程，为长治地区超重和肥胖患者提供安全、可靠、专业、规范的医学营养减重服务。

该院营养科主任李莉介绍，前来复诊的患者，前期就诊时属重度肥胖，诊断为重度脂肪肝，肝酶异常，血脂、胆固醇、低密度脂蛋白指数都偏高，属心脑血管疾病高风险人群。“如果单一针对患者的某些指标进行用药治疗，治标不治本，应该从源头解决肥胖的问题，在减重过程中身体的很多问题都可能得到改善。”

李莉介绍，多数肥胖患者通常有不良饮食习惯、作息不规律、久坐活动少等行为，如能量摄入超标，偏爱高脂、高油、高糖、高盐类食物，加上经常熬夜，导致身体出现超重、肥胖。因此，在接诊时，她都会首先建议患者要改变饮食习惯，养成延长进餐时间并细嚼慢咽的习惯。其次是改变进餐顺序，先喝汤，再吃蔬菜，肉类，最后是主食，蔬菜含有较多的膳食纤

维，肉类补充优质蛋白质，可以增加饱腹感，从而减少能量的摄入。最后，肥胖患者可根据身体情况适当选择合理的运动。

需要注意的是，大体重患者在减重初期不推荐进行长时间高强度运动，因为过大的体重基数，会对心脏和膝关节造成较大的压力，日常可以进行快走、骑车、游泳等活动，并穿插一些力量训练，以帮助身体更好地塑形，注意运动前热身，运动后拉伸，避免运动性损伤。

李莉表示，体重管理是一个持续的过程，甚至需要长期维持，建议定期到医院营养门诊评估身体成分以进行体重管理，管理体重更需关注的是体脂率、水分和肌肉含量等这些与身体健康有关的体成分指



李莉为患者进行详细问诊。

标。较为理想的减重目标是6个月内减少当前体重的5%~10%，合理的减重速度为每周减0.5~1公斤或每月减2~4kg。减重不宜求快，快速减重对身体会带来伤害，同样也会导致体重快速反弹，即使只减掉当前体重的5%，都能使身体获益，如增强心脏健康、降低癌症风险、降低糖尿病风险、改善高血压血脂、睡眠质量和情绪等，从而改善自己的生活质量。

中医研究所附属医院营养科

## 中医减重疗法受青睐



①市人民医院多学科体重管理门诊医生为患者进行初诊体检。

②市人民医院多学科会诊为患者提供更完善的减重方案。

③市人民医院中医科与内分泌科专家为患者问诊。

中医研究所附属医院营养科副主任高小梅介绍，中医历来重视预防，遵循整体观念，联系自然环境、社会环境等因素进行临床辨证论治。在寻求健康减重的过程中，中医疗法以其独特的方式日渐受到人们的青睐。

中医诊断肥胖的病因主要与气虚、痰、湿、瘀有关，本病属于本虚标实之证，本虚主要为脾虚、肾虚；标实主要为痰、瘀、湿、热。病位主要在脾胃、肝、肾、大小肠均有涉及。

通常来讲，中医疗法分为中药疗法和针灸疗法。中药疗法从痰、湿、瘀、气论治，治病求本，调整阴阳；针灸疗法包括针刺疗法、电针疗法、穴位埋线等。通过辨证论治，疏通经络，调节机体的各种代谢功能和内分泌功能，促进脂肪分解，达到减肥降脂的效果。

针灸疗法已成为治疗单纯性肥胖的重要手段，包括针刺疗法、电针疗法、穴位埋线、耳针法、穴位贴敷法、拔罐法、刮痧法等。辨证论治是针灸治疗取得疗效的关键，临床通常根据不同的适应证来选择不同的针灸方法进行治疗，所谓“各不同形，各以任其所宜”。

部分常用技法如下：

■针刺疗法 以中医理论为指导，运用针刺防治疾病的一种方法，具有适应证广、疗效明显、操作方便、经济安全等优点。



■电针疗法 目前在针灸疗法中应用最为广泛，采用电针仪代替传统行针手法对针刺部位进行刺激，在保证针刺疗效的同时，也为临床医生带来便捷。

■穴位埋线疗法 是针灸疗法的延伸和扩展，融合了针刺、埋针、行针等技术，治疗时间间隔较长，一般为两周1次。选穴时充分考虑疾病与脾胃功能的关系，中脘、天枢可调理胃肠，起到健运中焦之效；上巨虚可起到清本经腑热之效。结合诸穴，共奏健脾化湿、泄热消脂之效，有效消除腹胀感，调理胃肠功能。

■耳针法 “耳者，宗脉之所聚也。”当人体内脏或躯体有病时，往往会在耳郭的一定部位出现局部反应，此时刺激耳部相应的穴位，可调整脏腑功能。耳针法包括毫针浅刺、埋针法、药丸贴压法。

■拔罐法 具有疏通经络、加快气血运行、调节水湿代谢的作用，选用天枢、中脘、大横、滑肉门、带脉、足三里、脾俞、肾俞等穴，共同发挥补益脾肾、调节水湿代谢的作用，能起到良好的减重效果。常配合临床治疗使用。



“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……这些健康风险，如何科学有效应对？做好体重管理，让健康“关口前移”。

2024年6月，国家卫生健康委发布消息，16个部门联合启动为期3年的“体重管理年”活动。自2024年起，力争通过3年左右时间，实现一系列“小目标”——体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。为此，国家卫生健康委出台《“体重管理年”活动实施方案》，倡导文明健康生活方式，指导医疗卫生人员科学开展体重管理工作，引导公众提高体重管理的意识和技能。

科学的体重管理不仅是对人民群众健康的首要要求，更是防治多种慢性疾病的前置关口。连日来，记者走访我市多家医院发现，随着国家卫生健康委“体重管理年”行动的深入推进，越来越多的医疗机构开始探索体重管理新路径，通过个性化的方案帮助肥胖患者科学、健康减重，为患者提供更加全面、精准、有效的治疗方案。

文/图 本报记者 郭燕妮  
通讯员 索智慧

市人民医院多学科体重管理、减重与代谢外科门诊——

## 多学科联诊共建体重科学管理生态

据《体重管理指导原则》（2024年版）数据显示，成年人肥胖发病率达16.4%，已超过糖尿病，6~17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，而且肥胖与许多慢性疾病息息相关，常常对个人和家庭造成影响。

近日，市人民医院整合内分泌科、胃肠外科、中医科、营养科团队专家，开设多学科体重管理门诊、减重与代谢外科门诊，为不同需求人群提供个性化解决方案。该门诊的设立，旨在帮助患者有效控制体重，预防和治疗因肥胖引发的各类疾病，提升市民健康意识。

该院内分泌科主任赵文化介绍：“传统门诊内分泌科、营养科和胃肠外科都有减重项目，但单一门诊不能有效为患者提供全方位的诊疗服务。所以医院对此项工作十分重视，提前布局，安排医生学习先进经验，在科学减重、体重管理等方面不断提升业务能力与水平，于最近成立了多学科体重管理门诊，旨在更好地为患者提供诊疗服务。”

“营养是减重的基础，始终贯穿体重管

理的全过程，但是大部分人们对饮食没有科学的认识。吃饱和营养是两个概念，人们吃饭习惯以主食为主，减重的第一个环节就是要把主食的摄入量控制好，需要营养搭配。在宣教过程中，以‘吃够’为目标不能以‘吃饱’为标准，一般情况下，60公斤体重轻体力劳动人群每天摄入热量为1800千卡就能满足身体需求。”营养科主任桑花燕介绍。

“有很多女性肥胖患者，常常以节食的方式减重，导致经常生病，是因为节食减重会影响身体的代谢，代谢率降低就易引起免疫力的下降，产生无力、精神萎靡等症状。”桑花燕表示，减重应该秉承科学原则，不能盲目以牺牲营养为代价，可以通过改善饮食结构，配合适当有氧与抗阻运动循序渐进进行。

科学减重的前提是维持自身代谢率，减少脂肪，不让肌肉流失。单纯节食方式会在减脂的同时也减少肌肉，肌肉量减少导致代谢率降低，所以在减重时需要通过调节饮食结构、控制进食量、适当运动来配合完成，运动不仅能加强心肺功能，器械等抗阻运动还可以增强肌肉量。

如今，随着人民生活水平的不断改善，对于健康的关注度也日益提升，有很多人只是感觉自己胖了就前来门诊咨询减重方法，医生通常给予饮食生活调理方案。但如果是合并代谢性疾病的患者可以选择手术，主要以改善人体的代谢为主旨，调节胃肠道激素水平，从而改善患者的慢性病并发症。减重与代谢外科门诊负责人张凯伦介绍：“胃肠外科手术是一项保底手术，不是所有的肥胖患者都需要手术，而是在营养调控失败并引起严重并发症的情况下才考虑。一般来讲，食物在胃部储存，在肠道吸收，那么手术大体可以分为两种，一种是限制进食量的手术，一种是限制吸收量的手术。”

“当然，手术与术后管理是一个整体的过程，还需要患者加强日常的体重管理，使身体的恢复达到相应标准。”张凯伦表示，肥胖人群在减重过程中，饮食控制、生活习惯、心理调节等都非常重要。“应该提供更加专业化、个性化、可持续性的科学体重管理方案，帮助患者养成健康的生活方式，从根本上解决肥胖问题。”

“营养是减重的基础，始终贯穿体重管

理不仅是体重秤上数字的改变，更是健康生活方式的重塑。近年来，我国超重和肥胖人群的发生和患病率持续上升，肥胖已成为多种慢性疾病的重要致病因素。长治医学院附属和平医院内分泌科主任吴飞飞表示，科学的体重管理并非单一过程，它涉及多方面因素以及评估诊疗工作，科学减重对于肥胖人群的健康管理至关重要。

常见的代谢性疾病大多与肥胖相关。在临床中，肥胖人群很多以腹型肥胖为主，内脏肥胖往往是代谢性疾病发生的“温床”，像糖尿病、高血压、高脂血症、高尿酸血症等都与之密切相关。国家倡导在全国开展体重管理工作，目的在于普及健康生活方式，加强慢性病防治，这一工作需要长期推进。群众应进一步加深对肥胖的认

知，不能仅仅关注外在形象，更要了解肥胖与众多疾病之间的关联。一旦出现肥胖情况，就应当引起重视并尽早干预。最好前往医院进行科学评估与检查，排查疾病因素，之后再开展下一步的减重和长期体重自我管理。

吴飞飞介绍，体质指数（BMI）是衡量人体胖瘦程度的常用标准，计算方式为  $BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身高}(\text{m}^2)$ 。健康成年人的BMI正常范围是18.5~24，24~28之间属于超重，超过28则被定义为肥胖，此外还可以参照人体腹围辅助诊断。

吴飞飞提到，山西是饮食中碳水化合物占比较高的省份，肥胖及其引发的代谢性疾病发病率较高。日常摄入能量过剩，加上工作生活压力较大和久坐不动、熬夜等不良生活习惯，都可能导致肥胖。“如果

发现自己短期内体重突然增加或减少，首先要反观是否存在不良生活方式，并提前干预，不要等到出现疾病症状才去诊疗。另外，肥胖也可能由某些疾病因素导致，比如库欣综合征、甲状腺功能减退、胰岛B细胞瘤、下丘脑综合征等，如果出现这类情况应及时就医鉴别、治疗。”

“体重与我们的身心健康紧密相连，体重管理是一项长期工作。”吴飞飞介绍，“目前，该院已推行多学科联合诊疗模式，并将体检中心作为‘前沿阵地’，对体重异常人群重点筛查。医院会结合专业知识和技术手段，为患者提供科学有效的诊疗，并制定个性化体重管理方案。”他期望，在全社会的共同努力与倡导下，人民群众都能积极行动起来，提升对肥胖的认知水平，加强体重自我管理，为健康打下坚实基础。

长治医学院附属和平医院内分泌科——

## 普及健康生活方式提升体重管理意识

减少压力  
也有利于体重管理

除了日常的饮食管理、运动干预等方式，保持良好睡眠、减少压力也是保证健康的有效环节。缺乏睡眠和长期处于紧张的状态会导致体重增加。因此，学习有效的压力管理技巧，如冥想、深呼吸或瑜伽，可以帮助减轻压力，从而有利于体重管理。

