

推动全民体重管理 倡导文明健康生活

从“管住嘴”到“智慧减”奔赴健康生活

——我市开展健康减重活动筑牢体重管理防线

本报记者 常珍珍

腰围大了，体重超了，慢性病找上门了……从外在形象到生命健康，“体重管理”“体重门诊”等话题热度持续走高。

体重水平与人体健康状况密切相关。加强体重管理，既是普及健康生活方式、提升居民健康素养的需要，更是坚持预防为主、推动慢性病防控关口前移的必要举措。

2024年6月，国家卫健委等16个部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》，启动为期三年的“体重管理年”活动。

一场关乎人民群众健康的“体重管理”行动悄然吹响号角。2024年，我市贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》《“体重管理年”活动实施方案》等有关工作要求，率先在全省开展“控体重健康新行动”，深入推进以“三减三健”为主题的全民健康生活方式行动，实施“三个着力”，实现“三个提升”，进一步传播健康文明生活理念，增强公众体重管理意识与技能，倡导和推进文明健康生活方式养成。

着力宣传普及 提升体重管理意识

全民共赴百日健康减重之约，背后是各级重视、全力推动。

市委、市政府高度重视健康教育和健康促进工作，强化措施，全面推进。长治市“控体重健康新行动”健康减重活动，由市卫健委、市疾控局主办，市疾病预防控制中心承办。充分发挥政府职能部门的主导作用和专业机构的技术优势，为活动的顺利开展提供强有力的组织保障。

多渠道宣传广覆盖。此次活动利用线上线下渠道，进行全方位、多角度宣传。线上，借助长治疾控公众号等平台，以文字、视频等形式发布活动信息，吸引公众关注，扩大体重管理知识普及的覆盖范围；线下，各县区积极行动，深入社区、学校、企事业单位、广泛动员符合条件的人群参与，开展赛前体重测量。

体重管理，树立正确的健康观念至关重要。加强体重管理权威信息编制和发布，是引导公众树立健康生活观念的举措之一。大赛期间，组委会共发布5次健康食谱和5次健康减重运动指导原则，通过5次健康知识答题活动，加强公众饮食营养和饮食文化教育，帮助参赛者掌握科学运动和合理饮食知识，指导参赛者正确认识健康体重、科学动态管理体重，提高科学健康知识的传播力和可及性。

从个人担忧上升到全民话题，体重管理一小步，健康长治一大步。

着力广泛参与 提升体重管理水平

一张体检单点燃减重决心。

去年献血时，长子县卫生健康和体育局工作人员王小飞，看到自己体检单上的血压已逼近正常值上限，再不注意，下一步就是高血压。恰在此时，他在网上看到减重活动的推送，便马上报名。

本次大赛自2024年9月10日启动，至12月31日结束，吸引了全市3076名不同职业、不同年龄段的市民积极参与，覆盖



图①：襄垣县组织各系统工作人员参赛。
图②：潞城区组织参赛小组组长开展赛前培训。
图③：武乡县开展集体健康行活动。
图④：长子县组织参赛队员集体健步走。



注：图片由受访者提供

了6-60岁全年龄段人群。

“健康管理与比赛竞赛相结合，采取积分制，激发参赛者的积极性和主动性，让健康生活方式的养成变得更具趣味性和挑战性。”市疾控中心相关负责人表示。参赛者通过每日运动步数、健康知识学习、三餐饮食打卡、健康生活方式分享等方式获取积分。

线上平台功能的完善，为参赛者提供更精准、更个性化的健康管理服务。“控体重健康新行动”健康减重活动利用“万步健康”APP服务平台，实现数据实时记录和上传，方便参赛者自我监督与管理。最终，组委会共收到参赛者图片类投稿68人次、315张，文章类投稿45人次、127篇，470人参与三餐食谱打卡。

与此同时，各县区积极组织开展丰富多彩、形式多样的集体减重活动。长子县先后开展3次集体健步走活动，将健步走与便民义诊活动有机结合，为群众提供健康服务的同时，普及健康生活知识。潞城区、潞州区、屯留区结合体重管理进家庭、进学校、进企事业单位等，举办讲座、开展

培训，将健康知识精准送达不同人群，扩大减重活动影响力。

着力见行见效 提升体重管理实效

最初跑几步就喘气，随着健康减重活动的开展，根据组委会推送的健康食谱及运动注意事项，王小飞循序渐进，调整饮食结构，配合合理运动。三个月下来，他不仅减重30kg，血压降到正常值，而且收获了健康的生活方式——跑马拉松。

通过科学谋划、认真筹备、精心组织，我市“控体重健康新行动”健康减重活动取得显著减重成果。众多参赛者成功减轻体重，身体状况得到明显改善，自信心得到极大提升。

夜幕下的市八一广场、漳泽湖国家城市湿地公园，健步走的人群一波接一波。

“经过我们跟踪监测，大部分参赛者仍保持每日运动习惯，超市低糖食品

销量不断增长。”市疾控中心相关负责人表示，“这不仅是减重比赛，更是生活方式的重塑。”

个人是自身健康的第一责任人。一系列健康知识学习、生活方式引导和互动交流，让公众的体重管理意识与技能得到显著增强，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正逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

如今，健康生活方式已成为主流，“体重管理年”更是掀起了一场全民减肥热潮。

新征程上，我们将以此次活动为契机，一方面持续优化活动方案，丰富活动内容和形式，加强健康知识宣传推广，吸引更多市民参与到健康管理行动中来；另一方面加强与各部门、机构的合作，持续深化健康管理模式创新，为提升市民健康水平、建设健康长治作出新的更大贡献。”市疾控中心相关负责人表示。

从餐桌到生活，从身体到心灵，倡导从健康饮食到健康生活方式的全方位健康管理，长治人正开启健康生活崭新篇章。

信息集萃

市人民医院 获批省博士后创新实践基地

本报讯（通讯员 马海芳）近日，山西省人社厅正式公布2025年新设20家博士后创新实践基地名单，市人民医院成功获批。这一成果标志着该院在促进产学研研结合和加强高层次人才培养等方面迈上了新高度。

据介绍，博士后创新实践基地是由政府、高校、企业共同搭建的三方共享、共享博士后人才的重要平台，旨在发挥博士后青年人才在科技创新中的主体作用，架起产、学、研、用一体化的桥梁，构建自主创新平台，提升自主创新能力，促进科技成果转移转化，培养造就符合社会发展需要、具有创新精神的高层次青年科技人才。

近3年来，市人民医院科研立项184项，其中省级以上55项，省自然获批数量连续两年在全省地市级医院中位居前列，由胡文庆教授牵头制定的《胃癌根治术标本的规范化外科处理中国专家共识（2022版）》，填补了国内空白。该院将依托博士后创新实践基地高层次科研平台，充分发挥自身优势，整合资源，大力推动科研人员和博士后参与省、市战略性科技研发与成果转化，提升医院综合实力和核心竞争力。

市妇幼保健院 着力提升产科危重症诊疗水平

本报讯（通讯员 韩瑞）日前，由山西医科大学第二医院主办，山西省医师协会母胎医学专业委员会等多家单位协办，市妇幼保健院承办的《山西省产科危急重症诊治学术培训会议（长治站）暨长治市产科质控研讨会》成功举办。本次培训聚焦产科危急重症诊治前沿，吸引了我省各级医院的产科医生、麻醉医师、新生儿医师和助产专业人员参会，为提升区域危重孕产妇救治水平搭建了重要平台。

培训中，相关专家系统解读典型案例，为临床实践提供规范化指导，深入分析部分高危病症的产科管理要点；针对产后出血救治等展开剖析，结合案例强调多学科协作的重要性。参会者纷纷表示，通过专家们的倾囊相授，对产科危急重症的早期识别与规范化救治有了更系统的认识。

此次培训，不仅搭建了山西省产科领域的学术交流桥梁，也为我市乃至全省的产科质控工作树立了新标杆，将助力提升长治区域危重孕产妇救治能力，为降低孕产妇死亡率、推动母婴医学发展贡献力量。

市中医研究所附属医院 架设医疗惠民“连心桥”

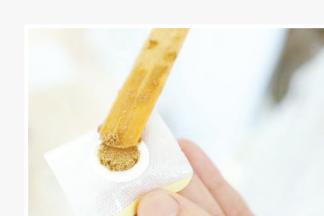
本报讯（通讯员 索智慧）6月25日下午，市针灸学会联合市中医研究所附属医院脑病科第二党支部、医疗第二党支部，组建多学科专家医疗队，在晋能控股集团长治公司开展中医药文化进企业主题党日活动，将优质的医疗服务送到企业一线，受到了企业员工的广泛好评。

义诊现场，专家们通过望闻问切，耐心细致地为每一位前来咨询的企业职工提供中医问诊、血压检测、颈部B超检查及多项中医特色诊疗服务，详细解答健康疑问，给出个性化的治疗建议和健康指导。针对职工头晕、失眠、颈肩腰腿痛等问题，中医护理团队还提供悬灸、穴位敷贴、耳穴贴压、铜砭刮痧、火龙罐等中医特色疗法，让职工们感受中医特色技术“简、便、验、廉”的优势。

此次义诊活动不仅让职工们感受到了中医的独特魅力，还增强了对中医药文化的认知度和接受度。市中医研究所附属医院将持续开展“三名六进”等活动，更好地发挥中医药特色优势，提高中医药服务水平，惠及更多群众。

【本期话题】 “未病”讲学堂

三伏贴：夏日健康守护秘籍



市中医医院多年来开展“三伏贴”活动，受到广大群众的欢迎。

资料图

困扰，今年的三伏贴不容错过：

颈部不适：脖子肩膀酸痛难忍，颈椎病、颈肩综合征等项痹症患者。

肩部问题：肩膀僵硬，难以抬起，肩关节周围炎（肩凝症、五十肩、冻结肩）患者。

腰部疼痛：腰椎间盘突出、腰肌劳损、腰背肌筋膜炎、坐骨神经痛等腰痹症患者。

膝盖困扰：膝盖酸软无力，上下楼困难，膝关节骨性关节炎患者。

8小时。此外，还可配合中药足浴或穴位拔罐，效果更佳。连续贴敷三至五年，能有效调整机体免疫力，降低疾病发病率。

贴三伏贴有哪些注意事项？

贴敷期间，饮食需格外注意，忌生冷、辛辣、油腻等刺激性食物，以及海鲜、虾蟹等易发之物。贴敷当天尽量不要洗澡，保持充足睡眠，让身体更好地吸收药效。

贴敷部位出现微热或微痒属于正常现象，无须特殊处理。但如果贴敷部位出现明显红、肿、痛、痒等症，应及时揭下药贴。贴敷时应减少运动，避免大量出汗，防止药贴脱落或影响药效。若贴敷部位出现水泡，务必在医生指导下处理，防止感染。值得一提的是，整个三伏期间贴敷都有效，不必执着于每一天，大家可根据自身时间合理安排。

市中医医院 张晓嘉

中医用心 老百姓放心

长治日报社 长治市中医院 联办



哪些人适合三伏贴？

如果您或身边的人正被以下问题

困扰，今年的三伏贴不容错过：

颈部不适：脖子肩膀酸痛难忍，颈椎病、颈肩综合征等项痹症患者。

肩部问题：肩膀僵硬，难以抬起，肩关节周围炎（肩凝症、五十肩、冻结肩）患者。

腰部疼痛：腰椎间盘突出、腰肌劳损、腰背肌筋膜炎、坐骨神经痛等腰痹症患者。

膝盖困扰：膝盖酸软无力，上下楼困难，膝关节骨性关节炎患者。

足跟疼痛：脚跟着地就疼，跟部滑囊炎、筋膜炎等跟痛症患者。

什么时间贴三伏贴？

今年冬病夏治“三伏贴”治疗分伏前、初伏、中伏、末伏四个阶段：

伏前贴：7月10日—7月19日

初伏贴：7月20日—7月29日

中伏贴：7月30日—8月8日

末伏贴：8月9日—8月19日

一般每伏治疗一次，每次贴敷6~

【本期话题】

让义诊真正走进群众惠及群众

□桑梓

义诊是医疗资源下沉的生动实践，是提高公共服务水平、健全卫生服务体系的重要手段。受位置偏远、经济条件、时间成本等因素限制，有的乡村和社区的群众难以及时就医，时常开展的基层义诊就成为解决方式之一。基层义诊活动，形式愈发多样、服务更加贴心，基层义诊逐渐得到更多认可，也寄托着群众更多希冀。要让义诊真正惠及群众，需从以下三方面发力：

从长效机制看，应加强基层义诊与卫生健康事业全流程的衔接。相较于医院诊疗，基层义诊流程简洁、氛围轻松，但不能是“一锤子买卖”。相关部门应主动作为，将基层义诊和医疗资源运用的其他环节结合起来，接入信息共享平台、交互数据库，主动做好转诊、跟踪、对接工作，提升治疗效率，节约时间和经济成本，避免医疗资源重复浪费。

从服务质量看，应提高基层义诊与卫生健康科普的结合度。当前，群众的健康需求呈现多样化、差异化的特点，这促使义诊不再只是求医问药，更成为知识科普的平台。因此，要发挥好基层义诊参与范围广、资源下沉力度大、专业技能可靠等优势，以群众喜闻乐见的方式，进行疾病预防、合理用药、健康生活、体育健身、卫生环境建设等方面的宣教，分地域、分阶段地做好讲解，让大卫生、大健康观念深入人心。

从保障机制看，应制定科学有效的制度，鼓励医护参与基层义诊，壮大诊疗力量。主管部门应当关心爱护义诊医护人员，因地制宜出台措施，给予适当鼓励和支持。在此基础上，加强乡村两级医疗卫生、医疗保障服务能力，用好义诊平台，让乡村医生、社区医生有更多机会同高层次医院医生交流，提升专业水平，激活各方面更大动力，推动基层义诊更加充实、更有保障、更可持续。

基层义诊是对中国现有医疗体系的有益补充，应将基层义诊纳入预防、治疗、康复健康服务全链条，坚持公益性、便民性，提高覆盖面和有效性，让基层义诊的阳光照亮更多地方、温暖更多人心。