

“量体裁衣”式体重管理引领健康风

□牡丹晚报全媒体记者 李艳粉 陈淑娅

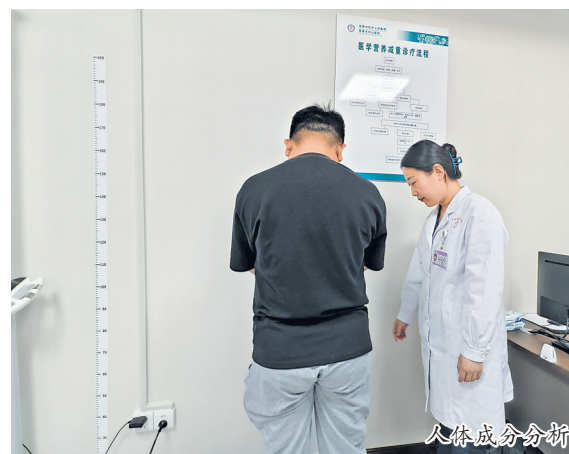
随着经济快速发展和居民生活方式的显著变化,我国居民健康状况总体改善,但超重肥胖问题日益突出,已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。随着公众健康意识提升,科学体重管理已成为社会关注焦点。

近年来,肥胖及相关慢性病发病率持续上升,如何通过合理方式控制体重、维护健康,引发社会广泛讨论。目前,我市各大医院均倡导“体重管理”理念,陆续推出科学减重方法,帮助市民了解科学减重知识,避免盲目节食或过度运动。

肥胖问题严峻,科学减重迫在眉睫

2025年,国家卫健委持续推进“体重管理年”三年行动,明确提出“健康体重是全民健康的核心指标”,并建立体重管理数据库。过去30年间,我国居民超重肥胖率呈爆发式增长,当前成年人超重肥胖比例已突破50%,学龄儿童青少年群体中约20%存在体重问题。超重肥胖不仅影响外观,更显著增加高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病风险,防控形势已从个体健康问题升级为公共卫生危机。

在此背景下,国家以三年行动“重拳出击”,旨在通过政策杠杆唤醒全民健康意识。国家卫健委发布的《成人肥胖食养指南》明确指出,科学减重需构建饮食调控、运动干预、心理调节三位一体的综合管理体系。肥胖成因复杂,长期高脂高糖饮食、饮食不规律、缺乏运动等不健康生活方式是主要诱因。



响应国家号召,医院“减重门诊”助力市民科学减重

7月7日上午,牡丹晚报全媒体记者走进牡丹人民医院临床营养科,感受科学减重理念从政策文件走向实践场景。

推开临床营养科的玻璃门,活力场景映入眼帘:左侧墙面的“体重管理文化长廊”中,卡通膳食金字塔与“每日盐摄入≤5克”的醒目标语形

成趣味科普;地面跳房子图案的热量消耗游戏贴纸吸引了候诊患者参与互动,不少人在“深蹲区”“高抬腿区”标识旁模仿动作;走廊台阶每级都标注着“爬10级消耗8大卡”的趣味提示,几位老人边数台阶边调侃:“原来遛弯儿比跳广场舞还费体力!”

今年4月,牡丹人民医院

临床营养科启动的首期“科学减重训练营”开营当日,咨询台前便排起长队。牡丹晚报全媒体记者在现场看到,报名表在护士手中快速传递,电子屏实时滚动学员体测数据,体脂秤旁三位年轻妈妈正举着手机拍摄屏幕上的“内脏脂肪等级”分析图。临床营养科副科长李珮介

绍,开营首日即有23位市民完成建档。

临床营养科依托AI科学减重平台,整合营养、运动、中医等多学科资源,为参训学员量身打造科学、安全、个性化的减重方案。AI技术精准分析每个人的身体数据,结合专家团队的专业经验,让减重成为有数据支撑、有

科学依据的健康管理过程。

李珮说:“我们有专家团队现场进行基础减脂动作演示,讲解动作要点与注意事项,帮助学员掌握正确运动方法。再结合个体不同体质特点,推荐适合家庭、办公室场景的简易运动计划。”部分减重学员在营养师团队的专业指导下,两周成功减重3-5公斤。

科学减重体系再升级,多家医院推出多元健康干预

继“科学减重训练营”后,菏泽医疗系统以更丰富的形式响应“体重管理年”号召。

今年以来,菏泽多家中医医院推出中药配方“减肥茶”。该茶饮以荷叶、决明子、山楂等药食同源材料为基础,结合现代工艺调配,一经上市

便受到热捧。门诊大厅的茶饮窗口常排起长队。不少市民特意前往就近中医医院选购,部分医院甚至开通线上预约服务以满足需求。

在“减肥茶”之外,菏泽多家医疗机构将减重干预延伸至日常饮食。市立医院、市中医

医院等多家医院陆续推出“医院版营养减脂餐”,由临床营养师根据《成人肥胖食养指南》标准定制,主打低盐、低脂、高蛋白、高纤维的膳食结构。这种“医疗级”的饮食干预,与临床营养科的个性化运动方案形成互补,构建起覆盖“吃-动-调”

全链条的体重管理体系。

此外,多家中医医院将传统中医精髓与特色蒙医技法融合,运用穴位埋线、沙疗、火龙罐疗、针灸推拿等多元疗法,根据患者体质差异制定个性化减重方案,不仅帮助患者减轻体重,更能排出体内寒湿、疏通经

络,从内调理身体,达到标本兼治、健康减重的效果。

从中药茶饮到定制餐食,从AI减重平台到多学科协作,菏泽医疗系统正以多元创新推动“体重管理”从政策倡导走向大众实践,为全民健康目标的实现提供可复制的本土经验。

误区频现,节食≠健康减重

“一个月瘦20斤”“网红减肥药”等极端减重方式在社交平台泛滥,但背后隐患重重。研究表明,快速减重可能导致肌肉流失、代谢紊乱,甚至引发厌食症。过度节食后体重反弹率高达80%,科学减重应循序渐进,每周

减重不超过0.5-1公斤。

“一个月瘦20斤”“网红减肥药7天见效”……社交平台上,各类极端减重话术充斥屏幕,但背后暗藏健康风险。医学研究显示,短期内快速减重(如每周超过1.5公斤)往往伴随肌肉流失、代谢率下降,

甚至增加厌食症等进食障碍风险。更严峻的是,过度节食者体重反弹率高达80%,形成“越减越肥”的恶性循环。

“体重管理没有‘一刀切’的方案,必须‘量体裁衣’。”李珮说,饮食上,应保证蛋白质摄入,增加膳食纤维,减少精

制碳水;运动方面,每周150分钟中等强度有氧运动结合力量训练效果更佳;此外,睡眠不足、压力过大也会影响激素水平,导致体重增加。

2023年,我国将“健康体重”纳入“全民健康生活方式行动”,多地社区开展免费体

脂检测与健康讲座。同时,智能手环、健康APP等科技产品帮助用户记录饮食和运动数据,提供实时反馈。

“体重管理的核心是养成可持续的健康习惯,”李珮说,“唯有科学方法,才能实现长期健康效益。”