



今年4月,国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司联合发布《关于做好健康体重管理门诊设置与管理工作的通知》,要求国家卫生健康委、国家中医药局属(管)、省(区、市)属综合医院、儿童医院、中医医院要在2025年6月底前基本实现健康体重管理门诊设置全覆盖。

目前,我市各家公立医院的体重管理门诊陆续开张,这里的健康减重有什么“秘诀”?有哪些人去就诊?取得了什么样的效果?记者在多家医院进行了调查。

——编者

蚌埠融媒体首席记者 陈瑶文/图



蚌埠市中心医院健康体重管理门诊开诊。

体重管理门诊来了,减肥困难户有救了



蚌埠市中心医院普外科医生为肥胖患者进行腹腔镜下袖状胃切除手术。



体重秤是这类门诊室内会出现的基础配置。

体重超标却“减肥失利” 他们走进“减重门诊”

走进市中心医院的健康体重管理门诊,候诊区的人并不多,但就诊的患者者都有明显的体征——肥胖。诊室内摆放着体重秤,墙上贴着《肥胖的测量标准》《肥胖的十大危害》等内容。

52岁的王芬(化名)和她的女儿彭彭(化名)一起走进了健康体重管理门诊。24岁的彭彭体重已经达到186斤,血糖、血脂等多项指标偏高,这让王芬为女儿的身体担忧。“我一直是偏胖身材,孩子从小就胖乎乎的,那时觉得还挺可爱,也没觉得有问题,可长大后体重越来越成为一种负担,甚至影响了正常生活。以前,我也和她一起减肥,就是节食,但总反弹。”王芬说,听说医院能科学减重,就带着女儿赶来了。

经过测算,王芬的BMI达到29,彭彭的BMI已经高达35.5。当天坐诊的医生是市中心医院普外科主任医师丁勇兴,他建议王芬先通过药物和合理饮食、运动进行减重,而对彭彭的建议是,如果药物、运动、节食等各种方式不能减肥,可以尽快进行减重代谢手术,因为她的身体已经出现了高血糖、高血脂等多种代谢紊乱,BMI也达到可以手术的标准。

“到现场后发现,专家团队这么庞大而且专业,我减肥更有信心了!”彭彭说,挂一个号就能让多个学科的专家来

帮自己“甩肉”,这肯定比自己误打误撞的效率要强百倍。

像彭彭这样的案例并非个例。国家卫生健康委数据显示,我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超50%。肥胖及相关代谢性疾病,如高血压、糖尿病、高血脂等,已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。

肥胖率攀升的背后,是现代生活方式的深刻变化。快节奏的工作模式让“久坐”成为常态,外卖、快餐等高热量饮食占据日常餐桌,运动时间却严重不足。

此外,儿童肥胖问题同样不容忽视。中国疾控中心数据显示,当前,我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。专家指出,超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题,还易产生焦虑、抑郁等心理健康问题。

“我们早就察觉到,体重超重已经带来了很多问题,去年4月,我们开设了健康体重管理门诊。”市中心医院门诊部主唐俊告诉记者,很多人还不知道“减重门诊”的存在,所以这个门诊与其他门诊的就诊人数相比不算多,但自开诊以来,这个门诊的就诊人数逐月攀升,一批顽固肥胖的患者主动到医院来寻求科学减重的意愿很强烈。

医生进行专业指导

减重门诊如何帮你减肥?

记者采访发现,目前我市公立三级医院都已开设与体重管理相关门诊。体重管理门诊,也不是某一个科室单打

独斗,大多是整合了多学科专家,对居民体重管理进行“综合施策”。例如,蚌医大一附院的体重管理联合门诊由临

床营养科、内分泌科和中医科医生共同出诊。不同学科的专家分析患者的情况,并提供包括饮食、作息、运动在内的全面的体重管理方案。

“体重管理门诊可不是开减肥药那么简单。小胖调理饮食,中胖加强运动,大胖手术解决。综合施策、个性诊疗。”蚌医大一附院临床营养科副主任医师朱敬蕊说,肥胖不仅影响体型、外观,而且是多种慢性病比如糖尿病、脂肪肝、高血压等疾病的独立危险因素,所以医院组建了由临床营养科、内分泌科、普外科等多个科室共同组建的体重管理门诊。由医学营养减重,代谢评估与药物治疗和减重代谢手术等多种方式组成专家诊疗团队,可以为患者提供一站式、全方位、个性化的体重管理服务。

35岁的郭芳(化名)身高163cm,体重77公斤,因肥胖导致不易怀孕。今年1月27日,她来到蚌医大一附院体重管理门诊就诊。朱敬蕊根据她的情况,建议她“科学合理的吃,改变生活方式,用限能量平衡膳食的方式减重。”一个多月后复诊时,朱敬蕊发现郭芳的白蛋白含量偏低,及时为她调整为高蛋白饮食方案减重。到了今年5月初,郭芳的体重已经降到了68公斤,快要迈入“正常

体重的门槛”。

在市中心医院,丁勇兴告诉记者,从去年医院健康体重管理门诊开诊至今,他已经为多例患者进行了减重代谢手术。

去年12月,丁勇兴为肥胖患者高伟(化名)完成了腹腔镜下袖状胃切除手术。高伟今年30多岁,体重已经突破300斤,重度肥胖不仅让他产生了高血糖、高血压、高尿酸,而且出现了睡眠呼吸暂停综合征。因传统减肥方式效果有限,高伟选择了手术。

主刀医生丁勇兴介绍,腹腔镜下袖状胃切除手术是一种微创手术技术,相较于传统开放手术,具有出血少、恢复快等优势。通过腹腔镜操作,医生精确地切除患者的一部分胃,从而减少胃的容量,降低食物的摄入量及吸收量,这种手术不仅可以显著减少患者的体重,还能有效改善与肥胖相关的并发症,如Ⅱ型糖尿病、高血压和高血脂等。

术后,医生还对高伟的很多生活习惯、运动方式等进行了指导。今年4月,高伟已经减重100多斤,现在体重200斤。不仅身体在持续瘦,各项指标也在向正常值稳步靠拢。



蚌医大一附院体重管理门诊医生正在为患者诊断。

体重管理加速落地

科学减重如何“可持续”?

2025年4月以来,我市在全市范围内开展了形式多样的健康体重宣传走活动,取得了显著成效。

“除了多家公立医院都开设了体重管理门诊外,还有各种形式的宣传活动,主要的目的就是让大家了解体重管理的重要性。”市卫健委应急办负责人程孝连介绍,今年4月以来,我市深入开展“体重管理年”健康科普系列活动,推动健康知识进基层、健康理念入人心。比如,市卫健委联合多部门开展“万步有约·科学减重”健走活动,倡导干部职工带头践行健康生活方式;联合市教育局在中小学校举办“心理健康与体重管理”科普讲座,帮助学生树立科学健康观;专家团队深入企业、学校、社区、乡村,通过健康讲座、义诊咨询等形式,普及“健康素养66条”及科学减重知识;结合家庭医生签约服务,向广大居民发放健康工具包(如限盐勺、BMI转盘等),提供个性化健康指导。机关干部、企业职工、学校师生、社区居民等群体从这些活动中受益。

尽管体重管理门诊发展迅速,但在落地过程中仍面临理念、人才、考核机制等挑战。程孝连表示,未来需从政策支持、公众教育、技术创新等方面进一步完善。

科学减重的“可持续”不仅体现在医疗机构要营造体重管理支持性环境,每个需要减重的人也要找到适合自己的方式,不论哪种方式都要做好“持久战”的准备。

坚持,真的了不起,这是个值得人脱帽致敬的词,所有目标和梦想的实现都离不开“坚持”。我们周围也有很多减重达人,没有凭借医疗手段而是靠着顽强的意志,实现了减重的目标,保持身心的健康状态。

早晨6点,当大多数人还在睡梦中,王女士已经开始起床遛狗,回家吃完早饭后提前出门,骑40—50分钟的自行车去上班;午休时间,当同事

瘫在工位刷手机,她则绕着办公楼完成30分钟散步;午间休息后还会用臀桥、卷腹等动作给自己“醒困”。晚上下班后,她除了骑车或步行回家,晚饭后依然要出门遛狗散步,睡前完成壶铃摇摆、深蹲等简单的健身动作;每个周末来一次5公里的慢跑……作为我市党媒资深从业者,王女士的工作节奏常年紧张,稿件编审、视频统筹、会议连轴转、久坐伏案是常态。但令人惊讶的是,50多岁的她不仅保

持着匀称的体型,还总能在高强度工作中“满血复活”。

“哪有什么天赋异禀,不过是把健身‘拆解’到每一分钟。”王女士笑着说。她的秘诀很简单——“碎片化运动+彩虹饮食”。面对“没时间健身”的难题,她选择化整为零、见缝插针,比如遛狗时加快步伐、爬楼梯代替电梯,甚至边刷牙边踮脚尖。这些“小动作”单次消耗不大,但累积起来就很可观。

营养越杂,代谢越活。王女士的饮食哲学同样务实。“不节食,但要吃得像彩虹。”每天进行多色饮食,比如牛奶、鸡蛋、豆类、鱼肉、番茄、蓝莓、燕麦、鱼肉、鸡肉、牛肉、绿叶菜等都是她菜单上的常客。通过搭配杂粮、坚果、菌菇等食材,她每周会尽量吃到50种以上的食物。

于是,好身材就成了“可持续”的副产品。

但对她而言,最大的收获不是体重秤上的数字:“现在熬夜工作,头脑更清醒,开会久坐也不腰酸背痛,健康管理让我的工作效率至少提升30%。”

六年前的曹先生,还是朋友圈里典型的“金融界重量级人物”——应酬多、饮食乱、运动少,身高1米78的他体重飙到202斤,爬个楼梯都喘。如今再见到他,同事们都笑称“判若两人”,体重稳定在160斤,身上的肥肉成了拉丝状的肌肉,曾经的“大胖子”逆袭成“大长腿”,连气质都变得从容自信。

曹先生体重管理的第一步是“厨房革命”,降油降糖降盐。运动初期,他也走过弯路,第一次去健身房狂练2小时,之后在家躺了两天。恢复后,他慢慢摸索,制订了科学计划,有氧无氧结合,每周3次力量训练(深蹲、硬拉、卧推),提升基础代谢;每周3—4次5公里慢跑,配速从8分/公里逐步提到6分/公里。

一年半的坚持带来惊人变化,最高峰时他减重52斤,脂肪肝消失,体检指标全部回归正常。更意外的是,他发现自己工作效率提高了。“以前下午必犯困,现在连续开会3小时依然头脑清醒。”

如今,曹先生成了单位的“健康标杆”,带动部门同事组队户外团建。他常分享的心得是:“减肥不是自虐,而是学会和身体合作——吃够营养,练对方法,剩下的交给时间。”

科学甩体重,动起来,快试试。