

体重管理门诊加速落地 如何科学“减肥”？

新华社记者 李恒 顾天成 黄筱

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。

目前体重管理门诊开设情况如何？公立医院在健康减重方面有什么“秘诀”？“新华视点”记者在多地进行了调查。

科学减重需求旺盛

走进北京大学第一医院多学科联合减重门诊，候诊区坐满了人。42岁的王女士身高1.65米，体重达85公斤，体检时血糖偏高让她心急如焚。“以前减肥盲目节食，总是反弹。”王女士说，“听说这里能科学减重，就赶来了。”

像王女士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，是现代社会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。

为了减肥，很多人尝试过极端节食、代餐甚至减肥药，但往往反弹快，甚至损害健康。科学减重需要医学干预，而非盲目尝试。

北京大学第一医院多学科联合减重门诊暨减重中心副主任医师陆迪菲表示，体重管理不是单纯减重，而是改善整体健康。陆迪菲介绍，该门诊自2016年成立以来，已接诊超2000名患者，规律随访近1000名患者。今年一季度，就诊人数和就诊人次较去年同期增加超60%。通过综合干预，体重较基线下降超5%的患者达40.9%至50.9%。

据不完全统计，目前全国多地医院已开设体重管理门诊。其中，苏州已有37家医院设立健康体重管理门诊；上海大部分市级医院和区级医院、近半数的社区卫生服务中心都已开设与体重管理相关门诊。

体重管理门诊并非简单“开减肥药”

记者走访多地发现，体重管理门诊并非简单“开减肥药”，而是结合医学评估、营养指导、运动处方、行为干预等综合手段，形成个性化方案。

“与商业机构相比，公立医院体重管理门诊的核心优势在于其医疗专业性和科学规范性。”中国医院协会常务副会长毛群安说。

北京大学第一医院多学科联合减重门诊为王女士提供了一整套减重方案：接诊

医生先对她进行体脂分析、代谢率检测和饮食习惯评估，然后临床营养师为她制定低升糖指数饮食方案，运动康复师根据她的膝关节情况推荐游泳和快走结合方式。中医科医生还为她进行体质辨识，建议配合针灸和中药调理代谢。

苏州市立医院院长陈彦介绍，体重管理中心并非由一个科室单打独斗，而是采用多学科协作模式，由内分泌科、运动医学中心、营养科、消化内科、胃肠外科、中医科、体检中心等多学科团队紧密协作，确保患者获得全方位健康管理支持。

中医在体重管理中 also 发挥着独特作用。“中医讲究‘治未病’与整体观，体重管理要通过调理脾胃、祛湿化痰等方式重建人体代谢平衡。”苏州市立医院康复院区中医科主任王晓文说。

部分基层社区医院也在试点体重管理服务。杭州市拱墅区长庆潮鸣街道社区卫生服务中心的营养体重管理门诊自2024年7月开设以来，门诊业务量维持在每周6至10人，已累计管理110余名就诊者，其中减重2.5公斤以上的就诊者达22人。

“该中心门诊挂号费全免，专业营养咨询按医保丙类收费25元/次，人体成分分析自费50元/次，线上随访全程‘零付费’。”中心主治医师许丽琼表示，社区门诊的优势在于价格亲民、就近便捷，且能结合慢性病管理，为高血压、糖尿病患者提供长期膳食指导。

如何让科学减重“可持续”

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。受访专家表示，未来需从政策支持、公众教育、技术创新等方面进一步完善。

据了解，目前一些医院未将体重管理纳入科室考核指标，导致医务人员积极性不高。专家建议，可开发智慧管理系统自动抓取减重效果数据并换算为绩效点数；比如，管理1例成功减重10%的患者，团队可获得相当于3个普通门诊的绩效。

记者了解到，目前多数地区的体重管理门诊费用需患者自费，部分检查项目、减重药物等未被纳入医保，导致一些患者因经济原因无法坚持全程管理。北京大学第一医院儿童医学中心儿内科研究员韩颖建议，探索医保支付方式改革，推动将部分体重管理服务纳入基本公共卫生服务项目。

韩颖说，儿童科学减重速度应是每周0.5公斤左右，过快减重可能导致肌肉流失、代谢下降。建议加强健康宣教，提高公众对科学减重的认知。同时，相关部门应加强监管，确保体重管理服务的科学性和规范性，避免被商业行为带偏。

受访专家建议，下一步应制定国家标准，建立从筛查诊断到随访管理的全流程规范，推动“互联网+体重管理”模式，让科学减重服务更可及。同时，鼓励支持有条件的基层医疗卫生机构设置体重管理门诊，未来更多社区医院有望成为居民健康减重的“第一站”，形成“医院—社区—家庭”联动机制。



6月4日，湖北省襄阳市保康县两峪乡两峪村农民在田里起水稻秧苗（无人机照片）。“时雨及芒种，四野皆插秧。”芒种时节，正是“三夏”农忙之季，大江南北的农民在田间地头忙着插秧收麦，在大地上书写丰收的诗篇。

新华社发（杨韬 摄）

时雨及芒种 四野皆插秧

◆星空有约

金星西大距、水星伴月等天象将亮相6月天宇

6月星空舞台的大幕即将徐徐拉开，唱主角的是太阳系中几颗明亮的行星。细看这份节目单，既有火星、金星、水星与月球带来的“星月对话”，也有火星和轩辕十四献上的“二人转”，还有土星与海王星上演的“星星相吸”。

6月1日，金星迎来西大距，此时金星与太阳的角距离最远。当日清晨，以“启明星”姿态现身的金星会在东南方天空熠熠生辉，亮度约-4.4等。

6月里，微微泛红的火星在狮子座中运行，17日前后接近轩辕十四。轩辕十四这颗银白色的恒星被称为狮子座阿尔法星，也被称为“王者之星”。

16日至18日傍晚，火星与轩辕十四的距离都不远，17日傍晚最近，上演近距离“贴贴”。“这两颗星的亮度一致，都为1.3等，但颜色各异，喜欢摄影的朋友在观赏之余，可以将二者同框拍下。”宋媛媛说。金星伴月是每月星空舞台的保留节目，6月的这一次将在22日凌晨上演，虽然这一次二者相距较远，但由于金星足够明亮，月亮是一弯细细的残月，这幕“星月对话”还是很吸睛的。

6月27日，一次久违的水星伴月将现身傍晚的西方天空。“此时水星接近东大距，地平高度几乎处于最高的时候，十分适合观测。”宋媛媛说。

6月29日，土星与海王星上演“星星相吸”。“海王星是太阳系八颗行星中距离地球最远的行星，也是最暗的行星，肉眼无法看到。29日前后几天，感兴趣的公众可以利用明亮的水星来定位，借助大口径天文望远镜寻找海王星。”宋媛媛说。（新华社记者 周润健）

剧烈运动后突然倒地、流感后突发猝死……近年来，心源性猝死频繁进入公众视野。最新报告显示，我国18岁及以上居民急性心肌梗死的粗发病率为79.7/10万。

什么是心源性猝死？哪些因素会诱发心源性猝死？如何预防？时值中国心肺复苏周，记者进行了相关采访。

急救：抓住黄金4分钟

近日，在山东省烟台市一辆网约车上，上演“生死时速”。一名男生在去往考场的路上突发心梗，幸得同行的同学及时进行心肺复苏急救，挽回了生命。

北京大学第一医院心血管病研究所副所长郑博介绍，心源性猝死是指因心脏原因导致的突发性死亡，通常从症状出现到死亡不超过1小时，心梗、室速室颤等心律失常是常见诱发因素。其核心特点是发展迅速、救治窗口极短，死亡率高。

“心脏骤停以后，4分钟之内是抢救的黄金时间。”天津泰达国际心血管病医院急诊科主任徐宁说，如未能在第一时间进行急救，不能及时恢复自主循环，则可造成不可逆的脑损伤和多脏器衰竭，甚至导致死亡。

如遇身边的人晕倒，如何第一时间判断并

进行急救？徐宁介绍，可首先通过拍打双肩并在两侧耳畔呼唤，判断患者是否丧失意识，再通过观察是否有呼吸停止、无规律心跳等情况，判断是否为猝死。如确定出现猝死，可立刻进行心肺复苏操作，同时拨打120急救电话寻求专业帮助。如附近有自动体外除颤器（AED），也可使用AED进行体外除颤。

东莞打造“社会急救4分钟救援圈”，通过“短信+定位+视频”的急救模式，让急救更快一步；浙江计划2025年公共场所AED配置率达到每10万人45台；南宁启动“南宁市急救志愿者管理平台”，加强互助互救队伍建设，加大对社会公众培训力度……社会各界正在努力，让患者在生死一线间能够多生一些机。

筛查：危险因素须重视

心源性猝死的危险因素有哪些？郑博介绍，有冠心病尤其是心肌梗死以及心力衰竭等心血管病史，直系亲属中有猝死或遗传性心脏病史，高血压、高血糖、高血脂未得到有效控制，长期熬夜、高压工作等，都是心源性猝死的危险因素，需要引起重视。

“一些潜在的危险因素如果在早期没有

得到重视，可能会以心源性猝死为首发表现。”郑博说，比如运动员合并隐匿性肥厚性心脏病，如未加重视，没有进行早期筛查，在长期高强度运动中，也会导致心源性猝死。

郑博提示，有心血管疾病家族史或心血管基础疾病的人群，应定期进行心电图、心脏超声等检查，必要时可进行相关基因检查。对于其他人群，建议每年体检，关注血压、血糖、血脂及心脏结构。

哪些早期信号需要引起注意？徐宁表示，如出现持续性胸痛，包括前胸痛、后背酸痛、下颌痛等，以及憋气、疲乏无力、心跳突然加快或减慢、一过性的意识丧失等情况，要及时到医院就诊。

“特别需要注意的是，流感等呼吸道感染，也可能引发血栓、电解质紊乱、病毒性心肌炎等，进而导致心律失常甚至猝死。”北京大学第一医院心血管内科副主任医师王新刚提示，如发生呼吸道感染，要注意保证充足的休息，避免劳累和剧烈运动，一旦出现高热持续不退、胸闷气短、胸痛等症状，要及时就医。

预防：改变生活方式

奶茶、咖啡、熬夜，如今已几乎成为年轻人

的“标配”。在快节奏的当下，如何更好地呵护心脏健康？

王新刚表示，高盐、高油、高糖饮食，长期缺乏运动，吸烟，过量饮酒等会悄悄损害心脏健康。因此，呵护心脏首先要从生活方式上“下功夫”。饮食上多吃蔬菜水果、优质蛋白，保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯，少吃油炸食品，戒烟限酒，适度运动，保证充足睡眠。

“建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动，但也要注意循序渐进，避免突然的剧烈运动。”王新刚说，此外，要科学管理体重，既要不要肥胖，也不要过度减重。

外界环境因素如极端寒冷的天气、进入高海拔地区等，叠加基础疾病，也会增加猝死风险。徐宁表示，有心血管基础疾病的人群，要特别注意冬季保暖；如果想去高海拔地区，必须提前到医院进行专业评估心肺功能后，条件允许才可以前往。

专家提示，心源性猝死虽凶险，但通过科学预防、及时识别和正确急救，可以降低风险。大家一方面不必过于担忧，另一方面也要掌握基础的识别和急救知识，既保护自己，也帮助他人。

遗失声明

▲高强强、王美玲不慎将购买汇众天樾府5号楼1单元502室的预收款收据丢失，收据号：0001427，日期：2020年11月30日，金额：贰万元整（¥20000.00）；收据号：0001430，日期：2020年11月30日，金额：壹拾万捌仟捌佰壹拾叁元整（¥118813.00），声明作废。

▲兹有枣庄市荀子文化研究会社会团体法人登记证书副本丢失，有效期从2021年03月16日至2025年03月17日，法定代表人李王安，社会信用代码51370400MJE212614J，声明作废。

▲金玉不慎将购买远航·未来城1期地下车位出售协议丢失，地下车位B005号，声明作废。

▲枣庄市汇发水务有限公司公章编号为：3704025015736、财务专用编号为：3704025015737，法人徐辉章编号为3704025015739丢失，声明作废。

注销公告

枣庄市市中区星之升幼儿园理事会研究决议解散，并成立清算组，请与该单位享有债权的人于本公告刊登之日起60日内申报债权，逾期则视为弃权。

联系人：于慧临

联系电话：

13969461551

地址：山东省枣庄市市中区兴华西路340号

枣庄市市中区

星之升幼儿园

债权债务公告

枣庄市薛城区奚仲社会工作服务中心，统一社会信用代码：

52370403MJE2426

37D，经我单位第四届一次理事会会议表

决同意，决定向登记机关申请注销，并成立清算组，负

责清算工作。请我单位的债权人于公告发布之日起45日内向清算组申请债权，并提供相关证据材料。

请我单位的债务人或财产持有人向清算组清

偿债务或交付财产。清算组通讯地址：山东省枣庄市薛城区永福南路76号

院联系人：陈孝东

联系电话：

18863244999

枣庄市薛城区奚仲

社会工作服务中心