

科学减重正当时 多元路径守护健康

□记者 李鹤文/图

近年来,随着生活水平的提高和饮食结构的改变,肥胖问题日益成为影响群众健康的重要隐患。肥胖不仅是体型问题,更是多种慢性疾病的“温床”——它极易诱发糖尿病、高血压、高血脂症及心脑血管疾病,严重威胁群众的身体健康与生活质量。据相关统计,我国成人超重和肥胖率已超过50%,周口市作为人口大市,同样面临着严峻的体重管理挑战。

2024年,国家卫生健康委等部门正式启动“体重管理年”三年行动计划,旨在通过系统化、科学化的举措,引导全社会关注体重健康。而2026年,正是这一行动的收官之年。周口市积极响应国家号召,将体重管理作为公共卫生工作的重要内容持续推进。市卫生健康委监测预警与卫生应急处置科副科长麻永清介绍,除了鼓励各医疗机构有序设置体重管理门诊外,周口市深入开展“三减三健”活动,推广全民健康生活方式,增强群众体重管理意识和技能,减少或延缓慢性病的发生发展,为“健康河南、健康周口”建设贡献力量。

与此同时,周口市各大医院积极行动,在2025年6月底前基本实现了健康体重管理门诊设置全覆盖。周口市中心医院、周口市中医院、周口市妇幼保健院等纷纷成立了多学科体重管理门诊,涵盖肾病糖尿病科、营养科、肝胆脾胃病科、普外科、儿科、康复中心、治未病科等多领域专家,为不同需求的市民提供个性化的体重管理服务。从单一的“减重”到全面的“健康管理”,周口市的健康管理工作正在迈向更加科学、精准、人性化的新阶段。

面对肥胖问题的复杂性,周口市各大医院根据自身优势,推出了各具特色的减重方案,覆盖了从重度肥胖到轻中度超重、从手术治疗到生活方式干预的各个层面。

对于重度肥胖患者,尤其是伴有糖尿病、高血压等代谢性疾病的人群,周口市中心医院成功开展了腹腔镜袖状胃切除术。这一手术通过微创方式切除部分胃组织,有效限制进食量和减少饥饿素分泌,从而达到显著的减重效果。近日,该院为市民刘先生实施了该手术,术后7天即成功减重7公斤,高效帮助患者摆脱疾病困扰,重拾健康体态。这种手术方式主要适用于BMI≥32.5且伴有代谢综合征,或BMI≥37.5的重度肥胖患者,尤其适合那些经过多种非手术方法尝试无效、肥胖已严重影响生活质量的人群。

而对于孕产期这一特殊群体,周口市妇幼保健院于2025年11月开设了“孕期体重管理中心”,专门对准妈妈的体重进行科学管理。该院孕期营养科负责人周艳春介绍,孕期体重增长过多或过少都会对母婴健康造成影响——过多可能增加妊娠期糖尿病、巨大儿风险,过少则可能导致胎儿发育迟缓。孕期体重管理中心由产科、营养科、中医科等多学科团队组成,为每位孕妇制定个性化的饮食、运动方案,确保体重在合理范围内增长,真正做到了“一人一策、全程管理”。

此外,各医院体重管理门诊普遍

精准施策,各有专攻



周艳春在门诊为孕妈妈进行膳食指导与营养评估。

采用“多学科协作”模式。记者走访发现,患者在就诊时,医生首先会进行基本的身体指标测量,判断肥胖类型及程度;随后进行详细的健康调查和营养评估,包括饮食情况、生活方式、疾病史等;最后由多学科团队共同制定涵盖饮食、运动、药物、心理等方面的个体化方案。正如市中医院治未病科副主任医师吴志敏所说:“医学减重的目的不是一味追求减重,而是要帮助肥胖者养成正常规律的作息习惯、健康良好的生活方式和科学合理的饮食习惯。”



孕妈妈们在认真学习孕期体重管理课程。

辨证论治,标本兼顾

在众多减重方法中,周口市中医医院的中医减重方案独树一帜,强调“整体观念、辨证论治”的核心思想,不追求单一节食、快速减重,而是从脏腑机能、气血津液、生活方式全方位调理,解决肥胖的本源问题。

中医认为肥胖绝非单纯体重超标,而是全身性代谢失衡。因此,所有减重方案均围绕“调脾胃、化痰湿、畅气机、和阴阳”展开,兼顾减脂与养生,不易反弹。

在基础干预层面,中医减重讲究“三分治,七分养”,强调“管住嘴、迈开腿、守作息”的调理准则。在药物治疗方面,中医根据体质与症状将肥胖分为三大核心证型,实行一人一方、辨证用药。最常见的痰湿内盛证,表现为

体型肥胖、身体沉重、困倦嗜睡、腹胀便黏,可选用二陈汤合平胃散加减治疗;脾虚不运证,表现为肥胖虚浮、神疲乏力、少气懒言,可选用参苓白术散加减;肝郁气滞证,多见于压力型肥胖,情绪波动后暴食、胸胁胀闷,可选用柴胡疏肝散加减。

中医特色外治疗法更是亮点纷呈。吴志敏介绍,穴位埋线疗法则是市中医院的一大特色——将一根极细的可吸收医用缝合线注入特定穴位,在被人体逐渐吸收的10—15天内,对穴位产生持续、柔和的刺激,相当于24小时不间断的针灸,既能抑制食欲、调节胃肠,又能促进代谢、加速运化,尤其适合脾虚痰湿型慢性代谢性肥胖。

中医调理,逆转代谢危机

在周口市第六人民医院中医科体重管理门诊,一个个真实案例见证了中医减重的神奇效果。该院近期接诊的一位女性患者李某,30岁,身高160厘米,初诊时体重高达96公斤,BMI达到37.5,属于重度肥胖,且其合并有胰岛素抵抗,颈部可见典型的黑棘皮改变。

李某自述多年来反复尝试节食减重,但每次稍有放松,体重就会迅速回升,同时还伴有容易浮肿、精神倦怠的症状。经中医四诊辨证,她被诊断为肥胖症、脾虚痰湿证。

针对患者的具体情况,周口市第六人民医院的治疗团队制定了以“健脾益气、祛湿化痰”为治则的综合方案:一方面给予中药汤剂内服,另一方面配合针灸、拔罐等中医特色治疗,同

时指导其科学饮食与适度运动,坚决不提倡过度节食。调理一个月后复查,患者体重降至90公斤,BMI降至35.2,身体困重感明显缓解。持续治疗数月后,患者体重降至79公斤,累计减重17公斤,BMI回归合理范围。更为可喜的是,其颈部原本明显的黑棘皮色素沉着显著消退,全身困重等不适大幅改善,整体代谢状态得到了根本好转。

减重并非单纯追求数字下降,而是重在纠正偏颇体质,改善代谢基础。麻永清建议,超重人群一定要到正规医疗机构辨证施治,配合合理的饮食运动,才能收获健康持久的理想体态。在“体重管理年”的收官之年,周口市正以多元化的科学路径,守护着每一位市民的健康。

医者守初心 匠心护健康

本报讯(记者 普淑娟)8月19日是第九个“中国医师节”,周口市中心医院精心组织开展系列主题活动,致敬医者、弘扬医者精神。

医院举办“医心守初心、匠心促发展”主题分享会,全体医师重温誓言,坚定行医初心。六位医师代表结合岗位实际,分享技术攻坚、临床坚守的成长感悟。老中青三代医师齐聚一堂,围绕医院高质量发展建言献策。

文化宣传片《成为医生,就是一生》温情上线,记录一线医务工作者的辛勤付出与坚守担当,生动展现了新时代医务工作者奋勇争先、温暖向善的青春力量。

节日当天,医院党委领导带队深入临床科室、急诊、手术室、住院部等岗位,为坚守一线的医护人员送上鲜花和节日问候,传递温暖与关怀。

同时,医院组织骨干医师在门诊大厅开展义诊,免费为市民提供健康咨询、血压血糖检测及个性化健康指导,让群众在家门口享受优质医疗服务。

系列活动既礼赞了医者的奉献精神,又凝聚了团队力量。大家纷纷表示,将永葆医者初心,精进医术、用心服务,以实干担当守护群众生命健康。

挣脱肥胖枷锁 蝶变迎来新生

本报讯(记者 史书杰)对于沈丘县北城街道的居民赵萍而言,重度肥胖曾让她的生活举步维艰。今年初夏,体重高达309斤的她,被各类并发症深深困扰:全身酸痛,行走不超过50米就疲惫不堪,夜间频繁打鼾、呼吸不畅,连基础家务都无力完成,整日身心俱疲,丧失了对生活的热情。

多年饱受折磨的赵萍,一直渴望改变却找不到科学方法。直到在短视频平台看到众多肥胖患者在周口港区医院成功减重的真实案例,她重新燃起了希望。详细核实案例的真实性后,她下定决心接受治疗。6月18日,赵萍正式入住医院。针对她体重基数大、并发症多的特殊情况,医院迅速组织专家团队会诊,全方位评估其心肺功能、代谢指标等数据,制定了减重手术及术后康复方案。

手术顺利完成后,医护团队全程精心护理,耐心指导其饮食作息、运动方式,实时监测恢复情况,及时调整康复方案。更让赵萍倍感温暖的是,因家庭经济困难,她未能足额缴纳手术费用,但医院坚持生命健康优先,没有延误任何治疗流程,全力以赴为她的健康保驾护航。

历经两个月科学调理,赵萍体重成功降至252斤,累计减重57斤。如今,她全身酸痛、夜间打鼾症状彻底消失,睡眠质量大幅提升。曾经走50米都吃力的她,现在一口气能轻松徒步3公里,日常家务、出行完全自理,整个人精神面貌焕然一新。

“真的特别感谢周口港区医院的全体医护人员!不仅医术精湛、减重效果超乎想象,服务更是无微不至、温暖人心。”康复后的赵萍满怀感激地说道。



医生在为患者进行穴位埋线。



艾条。



葫芦灸。



艾箱灸。

夏去秋来科学控重:告别秋膘,轻松健康减脂

盛夏落幕,秋风渐起,不少人发现夏天刻意控制的体重,入秋就悄悄上涨。民间常说的“贴秋膘”,是旧时物资匮乏时代的养生方式,早已不适合现代生活。秋季气温适宜、体感舒适,是一年中最适合科学减肥、稳定控重的黄金时期。

秋季发胖有其生理原因:夏季新陈代谢快、食欲偏低,入秋后气温下降,人体为御寒本能储存脂肪,新陈

代谢速率放缓。同时,秋季人们更偏爱高热量食物,户外运动减少,热量摄入大于消耗,秋膘便悄悄堆积。想要科学控重,首先要摒弃“秋季该进补长胖”的错误认知。

饮食调整重在清淡滋补。减少高油、高糖、高盐食品,多吃冬瓜、南瓜、莲藕、西蓝花、梨、柚子等应季蔬果,它们水分足、膳食纤维丰富,能增强饱腹感、促进肠道蠕动。主食可用糙米、玉

米、山药等粗粮替代部分精米白面,平稳血糖。切忌过度节食,以免损伤脾胃、降低代谢。

凉爽的秋日运动是运动减脂的最佳时机。可选择慢跑、快走、骑行、跳绳等有氧运动,每周坚持3至5次,每次30分钟以上。同时加入深蹲、平板支撑等力量训练,提升肌肉含量,提高基础代谢,让身体形成“易瘦体质”。

此外,规律作息至关重要。避免

熬夜导致的内分泌紊乱,坚持早睡早起,保证7至8小时睡眠。减肥切忌急于求成,每周减重0.5至1公斤是最健康的节奏。

夏去秋来,减脂不贪快,科学方长久。合理搭配饮食、坚持适度运动、保持规律作息,就能轻松告别秋膘,稳住理想体重,以轻盈健康的状态迎接秋冬。

(周口市疾控中心 徐永光)

健康服务热线



健康
热线

13949993566
13592285505
15660098568
15538663780

电子信箱:zkbrwsb@126.com