

健康|聚焦|

健康体检管理行动纳入健康中国行动

身体减重 健康加分

◎人民日报记者 杨彦帆

“国家喊你来减肥！”一场关乎健康的“体重管理”行动已经启动。

2024年6月，国家卫生健康委等16个部门联合制定《“体重管理年”活动实施方案》。自2024年起，力争通过3年左右时间，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，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逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

今年4月，国家卫生健康委办公厅发布《关于做好健康体检管理门诊设置与管理工作的通知》，要求积极推进健康体检管理门诊设置。鼓励有条件的三级综合医院、儿童医院、中医医院设置健康体检管理门诊。同时，全国爱卫会要求，将健康体检管理行动等3个行动纳入健康中国行动。

随着“体重管理年”活动深入实施，健康体检管理门诊越来越受关注。这个门诊有啥特点？能否帮助肥胖人群成功减重？近日，记者走进北京市各级医疗机构，探访健康体检管理门诊的新做法。

开设多学科联合门诊，提供一站式专业解决方案

在首都医科大学附属北京世纪坛医院的门诊三层，一场体重管理多学科联合门诊(MDT)开始了。门诊室里，减重与代谢外科、临床营养科、内分泌科、妇科、中医科的5位医生正在问诊。

今年28岁的王芳(化名)是一名多囊卵巢综合征患者，体重指数为45，已经达到重度肥胖的标准。“我平时爱吃肉、零食，不爱运动。之前看过妇科，也试图减重，效果不佳。”她说，看到医院有联合门诊，能一站式看不同科室的大夫，便想尝试一下。

“我们需要先做一个骨骼肌、脂肪、体脂率等人体成分分析”“在妇科方面，要评估生殖内分泌状态，需要用药来控制多囊卵巢的问题”“评估减重手术的必要性的，这也要看您的意愿”……不同科室的医生从各自学科的角度，和患者进行沟通。

“我们根据患者的各项代谢指标、年龄、病因以及意愿来确定治疗方案。多学科联合门诊，其实是肥胖患者提供一站式专业解决方案。”减重与代谢外科主任康东波告诉记者，过去单一科室的“单打独斗”模式，难以全面解决患者的多系统交织问题，容易导致干预效果不佳。

完善相关检查后，医生为王芳开出了药物治疗、膳食、运动等健康管理处方，从每日饮食建议，到锻炼时长和强度，均有明确要求。一个月后，王芳的体脂率已有明显下降，体重减了6公斤。最让她欣喜的是，经过每月一次的复诊，一段时间后月经周期趋于规律，多囊卵巢相关症状也缓解了。

“肥胖本质上是一种复杂、异质性的慢性代谢性疾病，科学减重需要医学干预。”康东波认为，当前，很多人盲目尝试减肥药、减肥针、极端节食等方式，



健康减肥。新华社 发

并不可取，“特别是对于体重基数大的人群，更需要在医生的指导下减重。”

专家指出，树立正确的减重观念，除了采用科学的减重方式，还要理性认识“肥胖”，不过度追求“以瘦为美”。

如今，越来越多三级医院开设体重管理联合门诊，成效显著。北京协和医院体重管理联合门诊与疑难重度肥胖症多学科会诊互为补充，帮助一大批疑难重度肥胖症患者成功“瘦身”；北京大学第一医院开设多学科联合减重门诊，今年一季度就诊人数较去年同期增加超60%。

推出中西医结合诊疗，将西医精准诊疗与中医辨证论治深度融合

“天气热了，孩子吃完晚饭就乏力、想睡觉。不过，现在血压控制得还可以。”在首都医科大学附属北京中医医院门诊，15岁的张岑(化名)在父母的陪伴下前来复诊，他身高180厘米，体重90公斤，有高血压病史。

“腹围和体重有变化吗？现在食欲怎么样？”内分泌科主任医师尚菊菊一边询问，一边给他把脉，“舌淡、苔白，有些脾虚，可以加点点补气的药，气足了，孩子才有力气动起来。下课的时候，也要起来走一走。”

在尚菊菊的门诊，像张岑这样有减重需求的患者并不少。为了发挥中医药适宜技术在体重管理中的应用，北京中医医院成立了北京市首个中西医结合诊疗肥胖平台，设置体重管理肥胖症一体化诊疗中心，为超重和肥胖患者提供全方位、个性化体重管理解决方案。

一个月前，53岁的杜女士来到尚菊菊的门诊。“当时她体重158斤，主要是中心型肥胖，到了更年期比较焦虑。中医判断病机是肝肾阴虚，要从补肝肾

入手。”尚菊菊说，“我们给患者开了补肝肾、健脾的药物，加上患者注意日常饮食，逐步开始运动，一个月时间减重10斤，体重指数从28下降到26。”

中医治疗肥胖，首先要明确肥胖的核心病机。比如，痰湿偏盛、阳气虚衰，即“多痰”和“少气”，主要与脾和肾的功能有关。脾气虚弱则运化转输无力，吃进去的饮食转化为膏脂和水湿，留滞体内而致肥胖。

“肥胖症患者多是以合并血糖血脂异常升高为特点的代谢综合征，而代谢综合征与肥胖症又互为因果。”尚菊菊说，科室采用中西医结合的综合治疗方法，运用益气生津散、健脾消浊降脂方等院内制剂治疗肥胖症，具有较好临床效果，还可以改善患者血脂、血压、血糖及尿酸偏高等并发症，为患者提供更全面的治疗方案。

据介绍，北京中医医院发布的《肥胖症中西医结合防治方案》，首次将西医精准诊疗与中医辨证论治深度融合，形成“六位一体”(中医体质辨识、精准检测、营养处方、运动指导、中药适宜技术、院外管理)诊疗模式。

方案中，“针灸调气通浊”“中药辨证协定处方”“穴位埋线减脂”等中医特色技术也被纳入核心治疗手段。临床数据显示，针灸联合中药治疗可使肥胖患者6个月内平均减重8%—12%。

“中医强调综合施策。先改善体质，再控制体脂。”尚菊菊说，中医药综合疗法包括调整肥胖人群的状态、改善各类症状、恢复代谢指标，能够有效降低减重反弹的概率。

加强社区体重管理，让居民在家门口就能科学减重

“体重管理，重在‘管理’二字。除了医学干预，营养和运动支持也很重要

要。”北京市海淀区学院路社区卫生服务中心体重管理门诊开业以来，康复科主任吉红珍一直在思考如何为患者提供更好的体重管理方式。

“吉大夫，步频和步幅有什么需要注意的吗”“今日打卡：骑行3公里，步行3公里”“羽毛球锻炼两小时”……在微信群里，每天都有患者打卡互动，进行健康咨询。

“近4个月时间，我减了10斤，非常满意。我以前几乎没有运动量，5月开始尝试跑步。在医生的指导下，现在已经能够跑2公里了！朋友都说我精神越来越好。”54岁的田女士开心地说。

3月11日，田女士来到学院路社区卫生服务中心体重管理门诊就诊。经综合评估，医生为其制定了平衡膳食、运动及中医埋线治疗方案，包括每周2次小组运动，每次60分钟，中医埋线10天1次，并根据情况给予标准化饮食方案、行为指导、膳食指导、运动指导、心理指导及复诊建议。

“我原来体重指数是26，臀围108厘米。高血压5年，血压控制得还可以。”田女士告诉记者，“因为平时工作繁忙，久坐少动，之前尝试了很多次减重，都难以坚持下来。”

就诊后，每周二、周五的夜间门诊，田女士都来到社区卫生服务中心参加小组运动，吉红珍会带领居民进行有氧运动、力量训练和柔韧性练习。田女士说：“我有高血压，运动前大夫会给我测血压，让我注意心率，还提示我采用正确的呼吸方式。在家门口就能减重，实在太方便了。”

国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出，生活方式干预是减重的基础。作为距离居民最近的医疗机构，社区卫生服务中心具有独特优势。据初步统计，目前北京市可以提供体重管理服务的基层卫生服务中心达76家，占总数的21%。

吉红珍喜欢和居民们一起锻炼，6月份总运动公里数达到208公里。他还时常在群里分享健康生活知识，将健康知识变成通俗易懂的语言。“开设体重管理门诊以后，居民们对我们更加信任，医患关系越来越紧密。目前门诊还处于探索阶段，希望未来不断完善，让更多居民成为健康生活方式的践行者。”吉红珍说。

延伸阅读

超重和肥胖的标准

体重指数(BMI)是评估全身性肥胖的通用标准，计算公式为：体重(千克)除以身高(米)的平方。我国健康成年人的BMI应大于等于18.5、小于24，大于等于24、小于28为超重，大于等于28为肥胖。

腰围也是反映中心型肥胖的常用指标。脂肪在腹部蓄积过多称为中心型肥胖，可根据腰围直接判定。基于我国成年人人群特点和健康风险评估，正常腰围定义为小于85厘米(男性)和小于80厘米(女性)，男性腰围大于等于90厘米、女性腰围大于等于85厘米即可诊断为中心型肥胖。

转载自《人民日报》

暑期野外玩水

科学防护“食脑虫”

新华社北京7月15日电(记者 顾天成) 近日，一名6岁男童打水仗后感染“食脑虫”事件引发广泛关注。中国疾控中心发布健康提示显示，“食脑虫”实为自然界存在的致病性自由生活阿米巴原虫，虽可能引发脑炎，但实际感染概率极低，科学防护是关键。

中国疾控中心寄生虫病所研究员卢艳介绍，“食脑虫”并非肉眼可见的虫子，而是狒狒巴拉姆希阿米巴等致病性自由生活阿米巴原虫的俗称。此类寄生虫存在于淡水、土壤等自然环境中，可通过鼻腔、口腔或皮肤伤口侵入人体。因其致病过程凶险，可能引发原发性阿米巴性脑膜脑炎等，带来脑组织损伤，被俗称为“食脑虫”。

数据显示，我国迄今累计报告狒狒巴拉姆希阿米巴感染病例仅40余例，属罕见的寄生虫病。公众无需过度紧张，但需提高防护意识。

甘孜州人民医院开启

“医疗+社工”模式

7月12日，北京韩红爱心慈善基金会公益支持创建的“党建引领·医社同行”医务社工体系建设项目正式启动，标志着甘孜州人民医院成为州内首家开启“医疗+社工”服务模式的医院。

据悉，医务社会工作是一项综合运用医务社会工作专业知识和方法，为有需要的个人、家庭、机构和社区提供专业医务社会服务，帮助其舒缓、解决和预防医务社会问题，恢复和发展社会功能的职业活动。

“接下来，我们将走访住院的患者，解答患者提出的各种疑问，协调患者遇到的服务问题，帮助有困难的病人，为其提供个案服务、小组服

务、社区服务及资源链接等专业服务。”甘孜州天下谷社会工作服务中心项目主任刘诗莹说。

据悉，近年来我州通过党组织牵头、资源整合，让医疗服务更深入地渗透到民生末梢。此次活动旨在以党建为纽带，打造州内首家“医疗+社工”服务模式的医院，为患者提供更有温度的关怀。

此次项目的启动，是我州在医疗服务领域的创新探索。未来，我州将以“圣洁甘孜”的纯净初心，让医务社工服务为患者提供“身体+心理+社会”的全方位服务。

州人民医院供稿

有爱无“碍”

为爱助“行”



为提升残疾人精准康复服务，提高残疾人生活质量，满足残疾人个性化辅助器具需求，近日，巴塘县残联特邀四川省八一康复医院的专业技术人员，为前期已适配取型的8名肢体残疾人提供专业化假肢安装适配服务，并根据他们的个人情况进行个性化调试。技术人员还向适配者及其家属讲解假肢的使用方法

和注意事项，让他们能够尽快适应新的“伙伴”。同时，工作人员还为残疾人宣传相关的惠残政策，鼓励他们树立生活信心，勇敢面对困难。

下一步，该县残联将持续关注残疾人需求，提供更多精准、贴心的服务，切实增强残疾人的获得感、幸福感和安全感。图为安装适配现场。

冯向智 摄影报道

| 中 | 医 | 养 | 生 |

人体上热下寒怎么办？

◎宗彼安

俗话说：“头要凉，脚要暖。”在生活中，有的人头面部上火症状频发，但腹部发凉、下肢难暖，以隔为界表现为上热下寒。这是阴阳不平衡、上下表里不贯通的一种表现，属于寒热错杂证。阴阳失衡，时间长了就会伤及脏腑，易生杂病。

上热下寒怎么办？请记住以下5个好生活习惯：

饮食清淡。人吃得过多、过精，身体消耗不掉的热量蓄积在体内，容易堵塞中焦，导致胃气不降、脾气不升、肾气不藏，从而出现上焦有火、下焦有寒。

调节情绪。中医认为，忧思伤脾，不少人思虑过度，容易阻碍脾胃

功能。大脑思虑过多，气血就会持续往上引，下半身气血不足，长此以往，就可能会导致上热下寒。

多吃热食。长期进食冷饮或者久居湿冷环境，身体需要调动脾胃两脏中大量的阳气来温化寒湿，若阳气消耗过多，就会导致下焦阳气不足。

适量运动。运动能使人体气血循环更加畅通，使水火既济。应尽量改掉进门就坐着或者躺着的不习惯，每天保持一定运动时长和运动强度。

保证睡眠。中医讲究睡好子午觉。如果经常熬夜，机体得不到有效休息，体内阴阳失调，就会造成上焦郁热而下焦虚寒的状况。

转载自《人民日报》

一、什么是鼠疫

鼠疫是由鼠疫耶尔森菌感染导致的一种烈性人畜共患传染病，也是一种动物源性的自然疫源性疾病，更是我国法定报告的甲类传染病和国际检疫传染病。

鼠疫在人类历史上曾引发过三次世界大流，造成数以万计的人死亡，是烙印在盎格鲁—撒克逊人基因中的“黑死病”，也是我国古人笔下的“疙瘩瘟”。鼠疫主要通过跳蚤叮咬、直接接触和呼吸道等途径传播，其潜伏1~9天，多为2~3天，被鼠疫菌感染后会出现高烧、淋巴结肿大、咯粉红色泡沫样痰等临床症状，如治疗不及时，会导致死亡。

鼠疫宿主多为野生动物，且种类繁多，人们记住了被《哪吒2》带火的萌宠——土拨鼠，却往往忽略“喜羊羊”——藏系绵羊。

二、什么是藏系绵羊

藏系绵羊作为我国三大原始绵

鼠疫防控，除了土拨鼠，还有喜羊羊

羊品种之一，由于其对高原自然和气候环境有极强的适应力，主要养殖于我国的西藏、青海、甘肃、云南和四川等高海拔地区，是牧区及半农半牧区农牧民重要的生产生活资料。

为适应高原强紫外线环境，藏系绵羊头部多带有黑色、褐色或杂色斑块，可使机体免受强烈紫外线辐射并防止色盲，其产肉量高、肉质鲜美，深受人民喜爱。

三、藏系绵羊如何感染鼠疫

我国偶蹄类自然感染鼠疫的动物种类查明有2科7种：野猪、藏原羚、岩羊、绵羊、藏系绵羊、山羊、牦牛。1958年，青海省第一次报道了由藏系绵羊引起的人间鼠疫，但没有细菌学佐证。1975年在该省玉树县2只病死藏系绵羊材料中分离出2株鼠疫菌株。

藏系绵羊为了获得机体必需的无机盐，其有舔舐、咀嚼如疫獭等动物尸体和尸骨的习性，鼠疫菌会经过破损口腔黏膜而感染羊只。但研究表明疫羊不能直接向健康的羊传播，并不会酿成羊群流行鼠疫。

四、人是怎么被染疫藏系绵羊感染

藏系绵羊在鼠疫菌传播过程中扮演中间宿主的生态作用，不能独立形成鼠疫菌的保存和流转，主要作为人间鼠疫的传染源。其传播链为“自毙染疫动物——藏系绵羊——人”，藏系绵羊引起的人间鼠疫绝大多数由剥食途径引起。

据统计，青海省1958—2020年，以染疫藏系绵羊为传染源的人间鼠疫有16起，其流行期与喜马拉雅旱獭鼠疫流行期密切相关，不过其流行期

滞后于喜马拉雅旱獭鼠疫流行期。

五、如何避免被感染

藏系绵羊作为农牧民重要的生活资料和经济动物，与人类的生活极其密切，如何才能有效避免被鼠疫菌感染？

一是在鼠疫疫区不接触、不剥食、不贩卖不明原因病死的藏系绵羊；二是遇到不明原因发病或病死的藏系绵羊应及时报告畜牧部门和疾控中心，并进行无害化处理；三是从鼠疫疫区输出的羊应进行7天的隔离检疫，以避免出现跨区域的疫情传播；四是发现自己因接触不明原因发病或病死的藏系绵羊并出现鼠疫相关的临床症状，应及时到医院就医，并积极配合医务工作者的治疗和流行病学调查。

州疾控中心供稿

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线：12320

