昭通市中医医院一角。

体重管理:守护全民健康的时代命题

记者 周 燕

2025年5月,昭通市中医医院体重管理门诊正式挂牌成立。这是认真贯彻国家政策的重要举措——根据国家卫生健康委和国家中医药管理局联合印发的文件要求,到2025年6月底前,各省级及以上综合医院、儿童医院和中医医院应基本实现体重管理门诊全覆盖。市中医医院体重管理门诊汇集了临床营养科、内分泌科、针灸推拿科、治未病科、普外科、脾胃病科等多学科专家资源,为患者提供全方位的体重管理服务。

走进市中医医院体重管理门诊,现场一台白色的人体成分分析仪引起了记者的注意。"这是我们门诊的利器。"昭通市中医医院临床营养科的陈天勇医生介绍道,"这台仪器能在1分钟内精确获取患者的身体水分总含量、蛋白质含量、体脂肪含量等数据,甚至能分析四肢各节段的脂肪分布情况。"

记者亲身体验后发现,整个检测过程确实快速且无创。站上仪器平台,双手握住电极,不到1分钟,1份包含BMI、体脂肪、骨骼肌等详细数据的报告就自动生成。陈天勇拿着报告单对记者说:"通过这些数据,我们可以科学评估患者的身体状况,结合其日常饮食和运动习惯,制定个性化的干预方案。"

41岁的张先生就是一个成功减重的典型案例。初次就诊时,他的体重达80.5公斤。经过专业评估,医生为他制定了3个月的减重计划。在严格的饮食控制和适量运动的配合下,仅1个月,张先生的体重就降至73.2公斤。"张先生的目标体重是62.7公斤。"陈天勇介绍道,"目前来看,他的体脂率持续下降,但肌肉量保持稳定,这说明减掉的部分主要是脂肪,这正是我们希望看到的健康减重效果。"

肥胖问题已成为重要的公共卫生挑战。《2024年世界肥胖报告》预测,到2030年,我国成年人超重或肥胖率将达50%。超重不仅影响外貌,更是多种慢性疾病的诱因。"当BMI超过24时,就应该及时干预。"陈天勇强调,"肥胖会显著增加高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性病的发病风险。"

目前,门诊提供了多种科学减重干预方式:营养与运动结合疗法,通过调整膳食结构和制定运动计划实现减重;穴位埋线疗法,利用可吸收蛋白线持续刺激特定穴位,调节新陈代谢;内分泌调节方案,针对代谢异常患者进行专业治疗。值得注意的是,这些治疗方案都需要专业医生评估后才能实施。陈天勇提醒道:"市面上各种流行的减肥法往往缺乏科学依据,甚至存在健康风险。有些减肥博主推荐的经验之谈实际上是商业营销,不仅效果有限,还可能损害身体健康。"

相较于市场上的各种减肥产品和服务,体重管理门诊具有明显优势。安全性,多学科专家团队确保治疗方案的科学性;经济性,80元可享受9次专业人体成分检测和跟踪指导;专业性,针对不同基础病患者制定个性化的治疗方案。

"健康减重的关键是养成良好的习惯。"陈天勇表示,正常人群建议每人每天保证摄入1至2个鸡蛋、25克油脂、200克水果、300—500克蔬菜。

针对常见的减重误区,体重管理门诊的医生特别提醒:节食减肥不可取,易导致脱发、营养不良等问题;过量运动有风险,可能损伤关节和心脏;短期速效法危害大,容易反弹且损害健康。科学减重应该循序渐进,建议每餐进食五六分饱,配合每天中等强度运动30分钟以上。"饭后散步15分钟,每天步行至少6000步,这些看似简单的习惯,只要坚持就有效果。"陈天勇针对久坐人群给出最低运动量建议。

健康体重管理的核心在于营养均衡,合理控制热量摄入,保证营养充足;运动适度,选择适合自身的运动方式和强度;行为矫正,养成健康的生活习惯;心态调整,保持积极乐观的心理状态。

体重管理门诊依托多学科协作优势,为患者提供专业、系统、个性化的服务。基础评估,全面体检和健康风险评估;方案制定,整合营养、运动、心理等多方面建议;跟踪随访,定期复查并根据效果调整方案;健康教育,培养患者的自主管理能力。

"体重管理不是短期行为,应该融入日常生活。"采访结束时,陈天勇再次强调,"我们希望帮助每一位求诊者找到最适合自己的健康生活方式,这才是体重管理的终极目标。"

当体重管理像血压监测一样成为基础医疗服务时,国民健康水平必将迈上新台阶。这一期许,将随着全国医院体重管理门诊的建设与运营逐步成为现实。

因人施治 埋线减重折射的中医智慧

记者 刘静涛

患者在推拿科接受治疗。

来到昭通市中医医院推拿科,门诊诊室的理疗床上躺满了患者,有接受脏腑推拿的、脊柱推拿的、刮痧的、拔罐的、热敷的、针灸的……医生的十八般武艺逐一上演。

推拿科是昭通市中医医院两个国家重点专科之一,也是云南省唯一验收通过的推拿重点学科。科室配备了先进、齐全、具有特色的康复理疗设备,将中医传统疗法与现代物理疗法相结合,开展以针对颈肩腰腿疾病为主的正骨推拿、针灸治疗,辅以中药塌渍、中药膏摩、长蛇灸、牵引、拔罐等传统疗法,对脊柱关节疾病、内科疾病、小儿疾病及女性产后问题等均有较好疗效。

"自国家卫生健康委在2025年两会期间提出要持续推进'体重管理年'计划以来,推拿科门诊就更火爆了,每天来门诊进行'穴位埋线'减重的患者有20人以上,占每天接待患者总数的三分之一。"推拿科医生曹蝶介绍道。

推拿科开展埋线减重诊疗业务已有多年,今年突然火爆起来,源于人们对身体健康越来越关注、越来越重视。"其实穴位埋线减重没有什么神秘的。中医把人看作一个整体,我们根据每一个个体的症状、舌苔及脉象,辩证地制定适合他的穴位埋线方案。穴位埋线减重是针灸减肥的延伸和发展,通过在患者特定的穴位埋入蛋白线来刺激穴位,调节人体代谢和内分泌功能,达到科学减重的目的。"曹蝶说道。

2022年,曹蝶刚接手推拿科业务管理工作时,科室已经开展了穴位埋线减重业务。经过多年发展,医生的手法和技能已达到炉火纯青的地步。据介绍,从实际效果来看,穴位埋线6—10次为1个疗程,经过1个疗程的治疗,40%的患者能减重5—10公斤,50%的患者能减重2—3公斤,有10%的患者体重没有变化,但腰围细了1圈。曹蝶说:"我们一般建议身体质量指数(BMI)在24≤BMI≤28的患者选择穴位埋线减重。临床中,如果BMI≥28就属于轻度肥胖,若伴有高血压、糖尿病、高脂血症等,且影响日常生活,就可以咨询外科,考虑手术治疗。"

近几年来,昭通市中医医院推拿科对科室的整体架构进行了彻底调整,下设颈椎病、腰痛病、小儿推拿、脊柱侧弯、脏腑推拿、骨盆矫正及小儿肌性斜颈等专病门诊。患者在挂号时可根据专病门诊进行选择,实现精准就医。各专病门诊由几位权威的老中医坐镇,并通过进修学习、专家义诊及建立专家工作站等方式提升医生整体水平,确保医疗质量。在此基础上,曹蝶主要抓诊疗效果:患者入院前3天,由主任助理跟踪其诊疗效果;若患者对效果不满意,主任就要介入调整方案、确保治疗效果。患者治疗出院后,科室人员还要定期随访。这一系列举措让广大患者满意度大幅提升,科室口碑越来越好,前来就诊的患者也越来越多。

曹蝶毕业于云南中医药大学,擅长诊治颈椎病、颈源性头痛、颈源性头晕、腰椎间盘突出、骨盆前倾、肩周炎及膝关节骨性关节炎等脊柱关节疾病。此外,她还擅长用腹部推拿及穴位埋线治疗功能性不孕、孕前调整、月经不调、痛经、产后康复等症状,对高血压、糖尿病、肥胖、焦虑失眠、更年期综合征等功能性疾病及消化道疾病(如肠易激综合征、慢性胃炎、便秘)有丰富的临床经验。

说起科室的优势特色疗法,曹蝶信心满满地说:"这些年来,我们形成了一系列特色疗法,比如B超引导下的针刀治疗、神经阻滞治疗,实现了可视化操作,能够松解粘连、疏松痉挛、改善微循环障碍,是一种根治性疗法,治疗后不易复发。针对颈椎病,我们遵循'杂合以治、筋骨并重'的原则,引进了龙氏正骨手法、颈椎微调技术、颈椎旋提手法、短杠杆微调手法等技术;针对腰痛病,改良了斜板法、倒悬牵引推拿疗法、脊柱九宫穴疗法、骶管滴注疗法等;针对膝关节骨性关节炎,采用夹胫推肘牵膝法、拔伸松动手法。这些疗法对脊柱关节疾病、脏腑推拿疾病、小儿推拿疾病及其他疾病都具有极佳的治疗效果。"

"我在昭通市中医医院推拿科埋线减重一次,成功减重5.5公斤,效果很明显。"患者李女士对埋线减重的认可,让医务人员觉得很暖心。

针对减肥人群,曹蝶给出了一些专业建议:不要盲目购买减肥产品进行减肥,要在专业医生的指导下进行。平时饮食要注意避免暴饮暴食、肥甘厚腻,减肥期间要适当加强身体锻炼,最好每天步行不少于1万步。每天傍晚7时以后尽量不要进食,每天饮水量要达到2000毫升……

『双轨干预』重塑健康人生

——探访昭通市中医医院临床营养科创新诊疗模式

记者 杜恩亮

当清晨的阳光洒进昭通市中医医院临床营养科诊室,家住昭阳区钻石花园的程序员陈先生正捧着一份报告单,医生陈天勇仔细地为他讲解着每个测试项目的数据。这一幕,正是该科室以"营养+运动"双轨干预模式守护患者健康的生动写照。自2023年4月11日升级开科以来,这支融合现代医学与中医智慧的队伍,正以科学化、个性化、人性化的服务,为众多患者重塑健康人生。

作为云南省内配置较齐全的临床营养科室,昭通市中医医院临床营养科拥有100平方米的现代化诊疗空间,集营养门诊、测评咨询室、肠内营养配制室于一体。科室配备国际先进的人体成分分析仪、营养膳食专家诊疗分析系统及高仿真食物模型,可精准完成营养筛查、检测、评价及支持治疗的全流程。

"我们的设备能检测12项人体成分指标,误差率低于0.5%。"陈天勇指着人体成分分析仪介绍道。该仪器通过分析患者体内的蛋白质、无机盐、体脂肪、体重、体脂百分比等12项指标,绘制身体"三维地图";结合舌诊、脉诊判断体质类型,为痰湿质患者开具健脾祛湿处方,为阴虚质患者设计滋阴润燥食谱;以实际体重、30分钟运动为依据,精准计算每日能量缺口,为个性化方案制定提供数据支撑。

在陈天勇的带领下,临床营养科首创"三维评估体系",打破了"少吃多动"的粗放式减重干预模式。

这套体系在陈先生的减重历程中发挥了关键作用。5个月前,身高170厘米的陈先生体重达90.4公斤,属于超重肥胖患者,还伴有重度脂肪肝。团队为他定制了"三阶段"方案:首月采用以低升糖指数(GI)食物为主的饮食模式配合运动打基础,随后通过"5+2"轻断食突破平台期,最终以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类为主的饮食方案巩固成果。如今,他的体脂率从49.7%降至32.3%,睡眠呼吸暂停综合征完全消失,甚至能轻松爬完7层楼梯。

"针对糖尿病患者,要保持吃、动平衡,合理用药,控制血糖,达到维持健康体重的目的。主食定量,粗细搭配,全谷物、杂粮豆类占饮食的三分之一,多吃蔬菜,常吃鱼禽、蛋类……"陈天勇向记者介绍了糖尿病患者应接受的个性化营养指导。临床营养科将中药炮制工艺与现代营养学相结合,研发出30余种药膳食疗方案,提供科学有效的调理新选择。

在临床营养科智慧管理平台上,200余名患者的数据实时跳动。根据陈先生运动后的体测数据进行营养评估,系统迅速生成更进一步的"饮食+运动"方案;72岁的赵先生通过智能餐盘记录饮食……这种"评估—干预—监测—调整"的闭环模式,让治疗效果以数据形式呈现:陈先生的内脏脂肪面积显著减少,赵先生的血压稳定率达92%。

"我们不仅在重塑健康,更在传承一种生活方式。"陈天勇目光坚定地说。随着"体医融合"理念深入实践,昭通市中医医院临床营养科正将八段锦、太极、瑜伽等传统功法与现代康复技术相结合,让千年中医智慧焕发新生,让健康管理触手可及。

陈天勇(右)医生分析报告单。

以专业之力筑健康之基

杜恩亮

在快节奏的现代生活中,健康已成为人们最珍贵的财富。昭通市中医医院临床营养科,作为云南省内配置较齐全的临床营养科室,正以其专业的服务、创新的理念和温暖的关怀,为大众的健康生活树立典范,也向我们发出呼吁:关注健康,从生活的点滴做起。

昭通市中医医院临床营养科拥有高素质的专业团队和先进的设备设施。科室业务用房约100平方米,设有营养门诊、营养测评咨询室、住院患者临床营养支持治疗室、标准肠内营养配制室,配备有先进的人体成分分析仪,营养膳食专家诊疗分析系统软件、高仿真食物模型等设备。这些硬件设施为精准的营养评估和个性化的治疗方案提供了有力保障。

昭通市中医医院临床营养科以"营养+运动"双轨干预模式为核心,打破了传统营养干预"一刀切"的简单模式。首创"三维评估体系",从现代医学指标、中医体质辨识、代谢车检测数据三个维度,为患者量身定制个性化的营养方案。例如,为重度肥胖合并多种疾病的患者制定"三阶段"减重方案,首月以低GI饮食配合抗阻运动打基础,其间采用"5+2"轻断食结合高强度间歇训练突破平台期,最后2个月通过"地中海饮食"与功能性训练巩固成果。这种科学、系统的干预方式,让众多患者重获健康。比如程序员陈先生,经过5个月的治疗,体脂率从49.7%降至32.3%,睡眠呼吸暂停综合征完全消失,生活质量得到显著提升。

中西医融合是临床营养科的另一大特色。在营养治疗中,既运用现代营养学的科学方法,又充分融入中医智慧。在药膳食疗方面,遵循"四气五味"原则,将中药炮制工艺与现代营养学结合,为糖尿病患者特制营养餐,为高血压患者提出"科学食养、吃动平衡、心理平衡、自我管理"的科学生活方式。这种融合不仅提高了治疗效果,也让患者在治疗过程中感受到了传统中医药文化的魅力。

此外,昭通市中医医院临床营养科还注重科技赋能,实现全程动态管理。通过智慧管理平台,对200余名患者的数据进行实时监测,实现"评估—干预—监测—调整"闭环管理。系统能根据患者的具体情况,自动生成个性化的治疗方案,如为慢性病患者调整饮食和运动计划。这种精准的管理模式,让治疗效果可视化,增强了患者治疗的信心和依从性。

昭通市中医医院临床营养科不仅致力于疾病治疗,更注重健康教育和预防保健,积极为患者和公众普及营养知识,增强健康意识。同时,为每位患者配备"健康管家",提供24小时在线答疑服务,给予全方位的健康支持。

健康是人生的第一财富,是我们追求幸福生活的基础。让我们从现在开始,规律作息,合理膳食;坚持运动,增强体质;定期体检,预防疾病。让我们携手共进,以健康的生活方式,拥抱美好的未来。因为,每一克减少的脂肪,都是对生命的郑重承诺;每一寸增长的肌肉,都见证着我们对健康的不懈追求。

(本版图片由通讯员周朝伦拍摄)