



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。



新华社发 商海春 作

## 体重管理门诊加速落地 如何科学“减肥”?

□新华社“新华视点”记者 李恒 顾天成 黄筱

### 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,就赶紧来了。”

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。

中医在体重管理中也发挥着独特作用。“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’。”中心主任医师许丽琼表示,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。



新华社北京5月23日电 (记者 顾天成)5月17日至23日是2025年全民营养周,今年的主题为“吃动平衡 健康体重 全民行动”。根据中国疾控中心近日发布的健康科普,随着年龄增长,人体基础代谢率下降,应通过合理饮食和坚持运动相结合,长期控制好体重。

发胖真的有“年龄分界线”吗?中国疾控中心营养与健康所有关专家指出,从全球肥胖相关研究看,超重和肥胖的总体患病率在不同年龄人群中的趋势不同,从24岁至29岁年龄段开始,肥胖率增加,在中年男性群体(55岁至59岁)和老年女性群体(65岁至69岁)中达到峰值。

复旦大学附属上海市第五人民医院内分泌科副主任医师查英表示,对于多数人而言,青、中年时期体重更容易逐年增加。这可能与多重因素有关,包括随着年龄增长,营养能量摄入升高;运动量相较于年轻时有所降低;肌肉流失、代谢率下降,能量代谢速度降低等。特别是代谢率下降,可以理解为吃同样的食物,会有更多的能量在体内储存起来。

这位医生强调,饮食是保持健康体重的头等大事。过多的脂肪会增加各类疾病的风险,也会使我们的身材变得臃肿。有利于健康的减重,不是减骨骼、肌肉、身体水分,而是要减脂肪。

专家建议,要养长期健康合理的饮食习惯,少吃高油高糖等高能量食物,少喝含糖饮料,少吃油炸食品等。与此同时,尽量坚持每天运动,或每周坚持三次以上的半小时运动,增加体内肌肉含量,提高人体能量代谢能力。

发胖有没有『年龄分界线』?  
吃动平衡是关键