



编者按

□林清清

运动是良医。因为运动不仅能直接为身体机能带来好处,也是建立健康生活模式的一个“便捷入口”。2024年国家卫生健康委等16个部门联合启动了为期三年的“体重管理年”活动,希望广泛建立体重管理支持性环境,提升全民体重管理意识和技能,普及健康生活方式,并强调发挥基层单位作用,向居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。如何通过健走、跑步,促进全民健身热潮?如何从全民科学运动,到主动健康管理?广东有何创意做法?记者采访了广州、深圳不同基层社区的创意做法、典型案例。



文/羊城晚报记者
林清清 薛仁政 李可欣
通讯员 区昕

从万步有约,健康管理之路

“我的体重减轻了7公斤,腰围从102厘米缩减至91厘米。更重要的是,久违的轻盈与活力重新回归!走楼梯时步伐轻盈,球场上灵活自如,健走减重不仅重塑了我的身体,更提升了我的生活质量,让我重新享受到运动带来的快乐。”广州市海珠区居民秦德胜开心地说。

1月5日小寒当日,秦德胜延续过去半年养成的健走习惯,分两次在晓港公园完成了日行1万步的健走任务,傍晚还加练了隔天一次的核心力量训练,动作熟练节奏流畅地完成了胯下击掌、提膝下压等10组动作。

日行万步,100天后会发生什么?秦德胜是体验者之一。2024年5月,全国第九届“万步有约”健走激励大赛在全国各地相继展开。当年11月,首次参赛的广州市海珠区获得“全国优秀健走示范区”等多个奖项。广州是如何做到的?广州市民从此次大赛中有何获益?记者一一探访。

奥运冠军领走,开启健康新风

“我与奥运冠军同场健走啦!有奥运冠军加持,我一定要天天健走,走遍海珠!”2024年5月15日,从奥运冠军罗玉通手里接过“海珠不健不散队”队旗的小昕兴奋地说。

“我从114斤减到102斤,成功去掉12斤!最近上秤的时刻,我都不敢相信自己真的做到了!”2024年8月8日,全民健身日当天,小昕再次兴奋地在朋友圈向亲友们汇报成绩。

“半年过去了,现在健走已经成了我每天最开心的‘高质量亲子健康时间’!”2025年1月3日,小昕开心地对记者说,“我是一名典型的广州都市‘中年少女’,坐多手动,美食爱好者,身体里藏着许多都市人共有的亚健康信号,减重似乎一直只能停留在愿望清单上没能实现。直到我加入此次大赛,队员们晒步数互相鼓励,饭后相约一起走几圈。遇上下雨天,就在室内原步走,晚上带娃+运动同步进行。‘你今天还没完成哦!’‘我要和你一起锻炼!’儿子成了我的‘小闹钟’。”

“运动只是开始,要做到吃动平衡,我按照营养师定制的营养处方,调整饮食结构,增加蛋白质摄入,选择低

GI碳水化合物,补充膳食纤维,每一餐都成为身体新陈代谢的催化剂。”100天的比赛完成后,小昕奖励自己穿上合身的旗袍,美美地拍了一套形象照。蛇年春节还未到,小昕就早早就置办好了今年春节的新“战袍”。

小昕是从“万步有约”中收获健康管理成果的广州居民之一。2024年5月15日,随着奥运冠军罗玉通的一声发令枪响,全国第九届“万步有约”健走激励大赛(海珠赛区)在广州洲头咀公园正式开启。海珠区同步发布了3条健康步道和73条万步道,3条健康步道分别位于海珠湖、洲头咀公园和庄头公园,73条万步健走道则分布在海珠全域居民生活区,方便市民就近徒步锻炼,享受绿美生态建设的成果。

2024年11月15日,在本届大赛广东省赛区总结大会暨颁奖仪式上,广州市海珠区不仅获得了“全国优秀健走示范区”“全国健走竞赛新秀奖”,还有海珠区凤阳街道办事处、海珠区凤阳街道社区卫生服务中心、海珠区江南中街社区卫生服务中心等3个参赛单位获得“全国健走先进单位奖”。

创新措施1:健康积分可换奖,家庭医生来“吸粉”

“运动贵在持之以恒,将运动观念和运动细节融入生活是最好的。”奥运冠军罗玉通接受羊城晚报记者采访时说,“健走非常适合全民健身,又可以亲近户外大自然,无论是老人家、小朋友,还是年轻人久坐族,都可以找到适合自己的健走节奏。”

怎样帮助居民通过坚持运动,建立健康生活方式?广州各基层社区单位开展了各种创新做法,让居民从科学健走,到提高健康素养,养成主动自我健康管理习惯。

健走与减重成效,可以累计分数,兑换成奖品、奖牌等奖励!广州市海珠区昌岗街社区卫生服务中心发起了“燃烧我的卡路里”社区健康促进项目,设立减

创新措施2:AI动态指引,从运动到系统管理

人工智能创新应用,在基层就可以实现动态的精准健康管理。广州市海珠区新港街社区卫生服务中心设立“创新运动营”,拓展日常生活的科学运动模式。通过自主研发编写的AI程序,对居民的健康管理数据进行深入分析,量身定制、动态调整个性化健康指导方案。例如,可根据血糖、血压的趋势变化,为居民提供针对性饮食调整建议;依据体重数据制定合理的运动强度和频率调整方案,力求在安全前提下取得最佳锻炼效果。

在提倡健走之余,新港中心还邀请国家级体育教练现场教授动作要领,每周固定设立八段锦练习课程,开展“趣八锦·妙膳健康”活动,将传统健身与现代营养学有机结合起来。

“没想到轻轻松松,我的血糖就可以

重挑战赛,根据居民减重百分比、BMI改善情况等多维度评价,设定积分,为活动中表现优秀的个人和团队颁发奖牌、奖品。昌岗社卫中心主任李俊介绍,经过3个月比赛,97名参赛者,人均减重6.3斤。

“我们是‘点上开花’!家庭医生发挥榜样作用带动居民,成效立竿见影。”“昌岗健康领跑队”队长袁国鈔介绍,“我们社卫中心的100多名医务人员带头,每天中午在晓港公园健康漫步,自信的步调吸引了不少社区居民的关注,自然就会有签约了家庭医生的居民粉丝一起加入。住在穗花新村的陈阿姨就是这样加入每日健走行列的。”

在一个月內,从8mmol/L逐步下降至6.88mmol/L,血压也从144/87mmHg波动下降至132/81mmHg。”家住广州新港街的67岁刘叔,在参与“创新运动营”后,血糖、血压、体重和BMI等各项指标都呈现积极变化。

“海珠区首次参赛就取得优异成绩,充分证明科学健走对提升居民健康水平和生活品质的重要作用。”广州市海珠区疾病预防控制中心主任朱慧明表示,海珠区将“万步有约”活动作为广东省慢性病病综合防控示范区建设的重要抓手,通过倡导科学、文明、健康的生活方式,引导居民养成良好卫生行为习惯,提升居民健康素养,从科学健走到主动健康管理,“这其实也是对健康生活方式的一次有力助推。”

羊城晚报记者
宋金岭 摄

从点餐开始,管住嘴迈开腿从此不难

“番茄滑牛肉 50克 4.75元;盐水鸭50克 4元;梅菜肉饼50克 3.8元;小炒油麦菜50克 1.5元,杂粮饭50克 0.35元。”1月5日,记者在优食管家小程序上,福田区益田社区健康食堂里的午餐和晚餐菜品和主食丰富多彩,且价格实惠。

据了解,2024年1月24日,益田社区的数智健康食堂正式开业。这也是深圳市首家社区嵌入式数字健康食堂。社区居民来食堂就餐,每餐提供16个菜品以上,且一顿饭通常用不到20元。更为重要的是,数字化食堂管理平台通过小程序进行用户注册,取餐时进行AI人脸识别,以自助称重为计价方式,同时可以根据消费者身体指标、向消费者推荐摄入营养素

标准,提供菜品摄入营养素分析数据,从而为居民均衡饮食提供了参考。

“只要输入个人的身高、体重以及年龄和每日活动水平等信息,小程序就能自动计算出BMI指数以及基础代谢,同时结合点餐时的饭菜分量以及热量数据给出健康提示,比如所点的菜,脂肪过多或者蛋白质过少等。”陈女士向记者介绍,“每一餐点餐都荤素搭配,尤其注重少脂肪,吃得营养均衡,也就可以避免吃太多。”

为了鼓励大家多运动,优食管家小程序上还有运动奖励。“每天打卡步数,一个月就可获得300元电子券奖励。我通过这样的方式,一个月的科学用餐加上运动,就减了10斤体重。”陈女士说。

打卡3个月,40名志愿者体重平均下降6斤

减重从来不容易,如何帮助社区居民实现减重目标?“我们就是想从饮食和运动两方面入手来解决减重难题。”邹艺文说。

但是这件事也并不简单,街道首先组建了一支专业健康管理团队,包含健康管理规划师、营养顾问、运动顾问、心理咨询顾问和膳食服务管家的全方位专业健康服务团队。同时,联合福田区慢病院、区域社康中心和深圳首家社区数字食堂共同发起社区健康体重管理项目,制定体重管理技术指南。同时,建立健康管理信息系统,在社区营造出健康体重的氛围。

据介绍,项目共招募筛选了辖区40名BMI值大于24的单纯性超重志愿者,

数字科技赋能健康管理,让每一口都健康美味

截至目前,深圳福田区已经有4家社区嵌入式数字健康食堂运营,分别在益田社区、梅林一村社区、彩田村社区、园岭街道。深圳优食管家餐饮管理有限公司总经理卢越挺说,目前正在筹建8家,预计2025年投入运营。

食堂的数字健康管理系统可以根据居民填写的身体数据和设定的理想目标体重,推荐合适的每日餐前饮食目标,包括总热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维等营养素的摄入量;餐后,系统将根据居民的身体状况、健康目标(如减肥、增肌、保持健康等)及饮食数据,生成个性化的运动处方建议(如运动类型、强度、时长、频率等),居民可记录每次运动完成情况,系统将根据数据实时调整运动处方强度和难度,确保运动效果最大化。

文/羊城晚报记者
张华 陈辉 朱嘉乐

减重太难了?未必!在深圳市福田区创新性采用数智健康管理系统,以益田社区健康食堂为核心,将饮食与运动紧密结合起来,只要坚持每日打卡饮食与运动就给予奖励,三个月时间发放了近5万元电子券。健康科普、健康促进,居民在饮食和运动源头上逐步养成生活好习惯,从而实现了自我管理能力的飞跃。

深圳智慧健康食堂以体重管理为切入点,深入推进全民健康生活方式行动。数字科技赋能健康管理,引导居民做好“自己是健康的第一责任人”。福田区福保街道公共卫生中心副主任邹艺文告诉记者,“2025年计划继续开展相关的健康服务。”



羊城晚报记者 张华 摄

德叔
医古系列
444



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

气胸常扰肺非真凶,原是痰湿在搞怪?

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员沈中

医案 王女士,女,43岁,近两年频繁气胸

王女士今年43岁,平时容易反复感冒,2年前一次感冒后剧烈运动,就突然出现气胸,近两年来又反复发生了3次气胸,每次气胸发作后她都会胸闷气促很长一段时间。平时总打不起精神,觉得呼吸不畅、气短。冷空气来袭气温稍微下

降,就会出现咳嗽、咳白痰,总觉得有痰堵在咽喉。王女士断断续续吃了一些理气化痰的药物,效果也不好,胃口也渐渐差了,稍微吃点东西就会腹胀、嗝气,睡眠也不好。入冬后王女士更加不舒服,多番探之下找到了德叔门诊求诊。

德叔解谜 肺脾气虚,痰湿内阻

德叔认为,王女士的气胸反复发作及其他诸多不适,主要根源在于肺脾气虚、痰湿内阻。平时容易感冒是肺气不足的表现,肺气受损,气虚难以固摄,从而导致气胸频繁发作;同时,肺的宣降功能失调,促使痰浊内生,引发咳嗽与咳痰;病程日久,肺虚波及脾,使脾的运化水湿功能失调,痰

湿加重,引起呼吸不畅、咽喉不适及睡眠障碍等;脾胃虚弱还导致食物难以消化吸收,气血生成匮乏,进而出现腹胀、乏力等问题。

德叔采用益气健脾、运化痰湿的方法,治疗一个月后,王女士胸闷气促、咳嗽咳痰、纳差腹胀等症状得到有效缓解,睡眠质量有了显著提升,气胸也未再复发。

预防保健 小寒时节补阳气,肺脾两脏需兼顾

时至小寒,进入一年中最寒冷的时期,这时人们可通过进食温阳类食物来御寒,如羊肉、牛肉、鸡肉、黄精、党参、黄芪等。可以艾灸足三里穴、三阴交穴,帮助温养阳气、改善睡眠。也可用艾叶、桂枝、紫苏叶等煮水泡脚,帮助温阳散寒,泡脚时间控制在15~30分钟为宜,泡至全身微微出汗即可,泡脚后注意保暖,避免受寒。

像王女士这类肺脾两虚的人群,应做好防寒保暖,所谓“寒从脚下起”,可用温热的手掌心(劳宫穴)搓热脚心(涌泉穴)帮助养阳防寒。感冒后应先以散步、慢跑、太极拳、八段锦等和缓运动方式开展,避免剧烈、出汗量大的运动,以免加重消耗肺脾阳气。平时可选用六君子丸、补中益气丸、玉屏风散、参苓白术散等中成药来健脾补肺。

德叔养生药膳房 五指毛桃鸽子汤

材料:鸽子1只,五指毛桃30~50克,陈皮3克,茯苓15克,精盐适量。
功效:温养脾胃,运化痰浊。
烹制方法:鸽子处理干

净、切块、焯水,所有食材洗净,一起放入锅中,加入适量清水,大火煮沸后改为小火煮1小时,放入适量精盐调味即可。此为两或三人量。

有问题问德叔团队?
扫码入群可提问



关注“大咖云集 探‘泌’解惑”科普系列

前列腺增生,有不伤身的手术方法吗?

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴 黄睿

在日常生活中,泌尿系统疾病非常常见,比如肾积水、尿失禁、尿路结石、前列腺增生、前列腺癌、肾癌、膀胱癌等都困扰着不少人。

在广东省卫生健康委的指导下,中山大学孙逸仙纪念医院联合羊城晚报推出“大咖云集探‘泌’解惑”系列直播。近日,我们特别邀请中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科主任医师江春开讲“前列腺增生,有不伤身的手术方法吗?”其中的精彩内容与读者分享。

前列腺增生发病年轻化趋势明显

“我从医已经20多年了,刚开始当医生的时候,中年人出现前列腺增生的症状很罕见,基本上见不到。但是这几年来,临床上发现中年男性出现前列腺增生的症状的患者越来越多。”江春介绍,曾经做过最年轻的前列腺增生的手术,患者只有46岁,由于前列腺增生导致尿道梗阻相当严重。

这提示我们,随着饮食结构、生活习惯的改变,前列腺增生发生的年龄也在提前。江春表示,这部分患者常常出现混合性的症状,既有前列腺增生早期带来的尿道梗阻的一系列症状,也有前列腺炎导致的一系列刺

激性和疼痛性的症状。

前列腺增生治疗方法很丰富

在临床上,常用国际前列腺增生症状量表来判断症状的严重程度。“如果症状轻微的,可以密切观察,定期检查以了解前列腺增生的进展情况。对于中度症状的患者,可推荐药物治疗。如果症状很严重,服用药物没有疗效而且出现了一些严重的并发症,比如说尿潴留、反复血尿、反复尿路感染、膀胱结石等情况,通常建议进行手术治疗。”江春说。

江春介绍,目前有两种比较先进的手术方式,一种是水蒸气前列腺消融术;另一种是经尿道前列腺息肉切除术。如果患者的身体比较差,无法耐受全麻手术,可推荐选择这两种治疗方式。

目前这两种手术在全球已经开展得非常广泛,水蒸气消融术在全球超过了15万例。江春解释,为什么能这么流行,事实上它们具有两个优点:第一创伤非常小,多数情况在局麻下就可以进行,患者甚至不需要进行全身麻醉或者腰麻就可以进行;其次,手术过程非常短,大概是3~5分钟就可以做完,对患者基本上没有损伤。