部长喊你来减肥！广东减重门诊已取得成效

羊城晚报记者 薛仁政 朱嘉乐

在十四届全国人大三次会议记者会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，将实施“体重管理年”3年行动，普及健康生活方式。

雷海潮表示，体重管理需要专业医生和专业医疗机构的帮助。“我们引导医疗卫生机构设立体重门诊，为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。”

近日，广东省卫生健康委等16部门联合制定的《广东省“体重管理年”活动实施方案》印发，进一步倡导和推进文明健康生活方式。羊城晚报记者了解到，目前，广东已有多家医院开设了体重管理的相关门诊，为市民群众提供科学的减重方法和个性化的健康管理方案。

A 广东肥胖率低于全国 但减重门诊需求量居高不下

《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，中国18岁及以上居民超重率为34.3%、肥胖率为16.4%，加起来就是超重/肥胖率达到50.7%，居民肥胖率呈上升趋势。

“得益于清淡、多汤水的饮食习惯，广东的肥胖率低于全国平均水平，约为10%。”南方医院普通外科减重代谢小组负责人赵明利博士介绍，尽管如此，广东地区的肥胖问题仍然不容忽视。

南方医院普通外科自2013年开展减重代谢相关手术，2021年正式挂牌成立了减重代谢门诊。

“成立这一门诊首先是考虑到了社会的需求，我国早在2020年就有50%以上的成年人存在超重或者肥胖的情况；其次是由于病人减重代谢的健康管理需求日益上升，需要医生在这专业深入开展工作。”赵明利介绍，在医院减重代谢门诊成立之初，每年就有300–400人的接诊量。到了2024年，门诊接诊量更是发展到了800人以上，体现了社会对减重代谢门诊庞大的需求量。

“大约在10年前我们在珠玑院区内分泌科已经开展减重门诊，也是一直作为内分泌科的一个亚专科在发展。”广州医科大学附属中医医院天河院区内分泌科主任陈丽兰介绍，目前医院每次门诊大约有5–10个超重/肥胖的患者前来就诊，而入院接受系统减重和代谢病管理的患者，目前天河院区已达50余例。

“肥胖症不仅是一种生物学意义上的疾病，还是综合了心理社会因素的疾病群。”中山大学附属第三医院副院长、减重中心主任陈燕铭教授介绍，医院于2020年建立减重降糖联合门诊，同时成立中山三院减重医学中心，内分泌科牵头组织多学科创立了“3+N”多学科精准诊疗团队，采用联合精准诊疗模式及中西医结合的方法治疗肥胖症，开诊五年以来，已成功诊治千余名肥胖患者。

B 治疗达标率达到80%以上！多种减重技术已在广东临床应用

减重门诊真的有效吗？羊城晚报记者采访了解到，多家医院的减重门诊已经取得了显著成绩。

在南方医院，2023年体重182.6公斤的广州市民李先生156天减重68.5公斤，半年时间“减掉了一个人的重量”；2024年，市民梁先生原本体重425斤，身体质量指数（BMI）达到惊人的69.4，经过1个月的减重，梁先生减重63斤，效果显著。

赵明利介绍，南方医院减重代谢门诊对于BMI在24~28之间的人群，大多采取单纯的生活方式干预的方式。当患者BMI超过28或虽然BMI未超过28但存在肥胖相关的代谢异常时，需要在生活方式干预的基础上加用减肥药物。对于BMI大于32.5或2型糖尿病患者BMI大于27.5时，手术治疗成为了一种有效的选择。这里的手术不仅指传统的外科手术，还包括广义上的减重装置，如内镜下转流支架和正在引进的吞咽式水囊等。

“近期接诊了一位19岁的男生，BMI超过40，肥胖合并了糖尿病、高血压、痛风、脂肪肝以及呼吸睡眠暂停综合征。半年前为他做了微创代谢减重手术，手术完成后复诊，BMI降至35，感觉整个人状态更轻松，找到了自我。”陈燕铭介绍。

中山三院“3+N”多学科精准诊疗团队则以“营养+运动+心理”三大基础干预方式为基础，通过多学科联合、中西医结合等特色治疗手段，提供“一站式”精准服务。联合团队将心理干预提升到与饮食及运动干预同等重要的核心地位，持续的心理干预提升了患者对肥胖严重度的认识，从而更有利于维持减重效果。通过该诊疗模式，治疗后半年内体重减少5%~15%的患者达到80%以上。

值得一提的是，中山三院正在研发可穿戴设备，将体重、血压、血糖和血脂等可穿戴设备的指标输送回中心，由中心进行评判。此外，医院还落地建设了虚拟病房进行血糖综合管理。

“在对抗肥胖这场持久战中，中医有着独特的优势。”陈丽兰介绍，中医认为，肥胖多因脾胃虚弱、痰湿内阻、气血不畅所致。因此，中医减重从整体出发，通过调节人体的阴阳平衡、气血运行和脏腑功能，达到健康减重的目的。中医减重方法丰富多样。

艾灸、拔罐等能温通经络、散寒除湿，刺激特定穴位，促进脂肪代谢，帮助身体排出湿气和毒素；中药调理则根据个人体质，量身定制药方，健脾利湿、化痰祛瘀，从根源上解决肥胖问题。另外还有针灸、温通刮、火龙罐等中医治疗方式，让减重过程更科学、更健康。

图/视觉中国

减不掉的大肚腩？中医喊你祛痰湿

如果要问全身最难减肥的地方，很多人的答案是“大肚腩”！中医专家提醒，减不掉的大肚腩，很可能与广东人最爱挂在嘴边的“湿”有关。

“脾虚时水湿运化失常，体内湿气停滞于局部，就容易带来局部肥胖。当体内湿气停滞聚集在腹部，就产生了难以减掉的大肚腩。”广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人黄穗平教授解释，岭南多湿，而湿能否顺利运化出体外，与脾有直接关系，脾虚痰湿者尤其要注意。

据了解，通常痰湿体质的人，常表现为：体形肥胖，腹部肥满；容易困倦，身重不爽；喜食肥甘醇酒，或常胸闷、痰多。

要改善痰湿体质，中医建议可从饮食模式和生活方式两方面着手：在生活方式方面，最直接的是避免潮湿环境，尽量多晒太阳，加强运动。饮食模式方面，应饮食清淡，避免口味过重、暴饮暴食、少吃甜点和生冷食品。很多药食同源的食材都具有祛湿功效，例如姜、陈皮、砂仁、冬瓜皮、荷叶等，可在日常生活中适当加入。

“管理体重要先管理生活方式，痰湿体质的形成与生活方式关系非常密切。”黄穗平提醒，除了先天禀赋偏向痰湿体质的先天原因外，饮食喜欢食油腻和味道厚重、偏咸的食物，饮酒过度，以及缺乏运动，这些都是痰湿体质形成的主要原因。而这些生活习惯的管理也与体重管理相契合。

全国名中医、广东省中医院院长张忠德教授也提醒，在当下惊蛰至春分时节，湿寒与暑热交织，此时要注重化湿、健脾，以及稍微注意清热。日常生活可以用木棉花、薏米、陈皮、生姜来煮水或煲汤，以健脾化湿来助力体重管理。

羊城晚报记者 林清清

德叔医古系列 452

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

十年失眠苦不堪，调心肝脾渡难关

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 黄女士，54岁，眠差10年余

54岁的黄女士10年前因家事烦扰、情绪不佳开始失眠，入睡十分困难，半夜容易醒，起床后总觉得疲惫。长期失眠让黄女士变得十分烦躁，开始靠安眠药助眠。然而渐渐黄女士开始头痛、胸闷、反酸，腹部还常隐隐作痛。家事叠加工作累积烦扰，她的失眠日益严重，有时甚至彻夜难眠。黄女士多方求医，尝试了很多治疗手段，在一次就诊时，与旁边病友交流，了解到德叔运用中医药治疗失眠经验丰富，于是来到德叔门诊求助。

德叔解谜 失眠要调心肝脾，疏肝健脾心神安

德叔分析，黄女士的失眠始于家事烦扰和情绪不佳。情志失调让肝气郁结不通，心神失去滋养，引起失眠。肝郁得不到疏通，慢慢化火，肝火上扰清窍，导致头痛；肝火点燃心火，加重失眠，让心情变得烦躁；肝火欺负脾胃，脾胃功能减弱，导致腹痛、反酸等。诸事烦扰的黄女士，思虑过度，进一步耗伤心脾，导致心脾两虚，病情加重。

德叔表示：“入睡难，疏肝；睡眠浅，补肾；做梦多，养心；容易醒，健脾。”在治疗上采用疏肝健脾、养心安神的原则，经过半个月治疗，黄女士失眠改善，入睡变快，夜间醒来的次数少了很多，白天疲累的感觉也减轻了不少。后续经过2个月的调理，黄女士的失眠已经基本消失。

预防保健 科学睡眠常运动

春分节气和世界睡眠日即将到来，春分昼夜平分，阳气渐升，万物复苏，养生要点在于顺应自然，保持身体的阴阳平衡。此时应适当增加户外活动，吸收阳光以助阳气生发。

《2024中国居民睡眠健康白皮书》显示，我国64%的居民都面临着睡眠问题。睡前刷手机、上网等影响睡眠的不良行为有所增多，工作压力、生活节奏快以及长时间使用电子设备等都易引起睡眠问题。“中午睡觉好，犹如捡个宝。”可每天午睡15~20分钟，缓解疲劳。但要注意午睡时间过长，会使人更加疲乏，影响下午的工作、学习。失眠时可通过冥想、深呼吸等方式放松身心，缓解压力，帮助改善睡眠。平时可按揉神门穴、安眠穴来安神助眠（神门穴位于手掌面，小鱼际旁边明显凹陷处；安眠穴位于耳垂后的凹陷与枕骨下的凹陷连线的中点处）。

德叔养生药膳房 安神助眠饮

材料：莲子20克，芡实20克，茯神15克，红枣（去核）3枚。

功效：宁心安神，健脾助眠。

烹制方法：所有食材洗净，稍浸泡；一起放入锅中，加适量清水，大火煮开后转中火继续煮40分钟。此为1或2人量。

扫码入群可提问
有问题问德叔团队？

当300斤年轻人说出“我觉得还好”：一场关于生命重量的全民战役

最艰难的突破发生在对肥胖的认知

羊城晚报记者 张华 通讯员 韩羽柔 张灿城

“一年做600-800台减重手术，且这类病人的平均年龄只有32岁。”这是来自暨南大学附属第一医院胃肠外科的统计数据。“肥胖患者越来越年轻化，有的只有二十几岁，体重就达到了三四百斤，分分钟危及生命。”这让暨南大学附属第一医院副院长、胃肠外科主任医师杨景哥十分担忧。

如何预防肥胖，并且防止减重后的反弹，对肥胖进行规范化管理？去年国家卫生健康委宣布全面升级减重诊疗体系，着重推动肥胖病防治关口前移。近日，国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，将持续推进体重管理年行动，普及健康生活方式。

现状 300多斤体重的他认为“自己还好”

近年来，我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势。肥胖症已成为我国重大公共卫生问题。

为什么肥胖患者如此之多？“我认为，肥胖与社会发展紧密相关。”南方医科大学珠江医院内分泌科主任医师陈宏表示，这并非单纯的热量失衡，而是文明病的集中显现。

陈宏主任用三个“超限”来解读肥胖流行的原因：能量超载，食物对城市人群来说，极容易获得，甚至过剩。美团研究院数据显示，夜间外卖订单中，油炸食品占比达47%；代谢超负，食品工业的3000余种添加剂中，15%可能干扰内分泌。中山大学公共卫生学院实验证实，常见乳化剂羧甲基纤维素钠可致使小鼠肠道菌群紊乱，能量吸收率提升12%；压力超阈，工作压力大，有研究发现，IT从业者压力性进食发生率高达68%，其内脏脂肪面积是普通白领的1.8倍。

“我曾经在门诊接诊过一名28岁的男性患者，体重有300多斤，太太硬逼着他到医院就诊”杨景哥还追问，“为什么不早一点来就诊呢？”没想到这位患者却说，“我觉得还好。”

记者走进暨南大学附属第一医院胃肠外科，有的患者体重高达500多斤，只能躺在床上，很难下地行走。杨景哥表示：“从患者体重增加到他意识到自己过于肥胖，需要一段时间；等到肥胖影响到工作和生活，他们意识到要减重，寻求减重治疗也会需要一段时间，比如他们从了解减重手术，到医院接受减重手术，往往都要经过3–5年。”

担忧 超级肥胖的患者越来越多

正是因为很多男性在很长时间里，并不认为肥胖是一种疾病，因此超级肥胖的患者也越来越多，这也使得进行减重手术治疗的患者呈现逐年增加的趋势。

作为在全国较早建立减重中心的暨南大学附属第一医院，目前一年减重手术有600–800台。杨景哥介绍，这些肥胖患者的平均年龄也只有32岁，但平均体重却达到了240斤。暨南大学附属第一医院胃肠外科主治医师关炳生介绍，减重手术后从根本上可以控制食物的摄入，一个月可以减重20–30斤，3个月减重40–60斤。

难题 5–10年后仍有5%–20%的人复胖

虽然在减重手术后1–2年时间内，患者的体重减少会相当明显，有些可以减去多余体重的60%–80%，但是，一个令人心碎的消息就是，5–10年的观察数据发现，减重术后，有5%–20%的人群会复胖！

34岁的陈先生术后两年，从270斤下降到160斤，现在他发现复胖了十多斤。因为焦虑所以他再一次在暨南大学附属第一医院就诊。医生了解到，最近一年来，他的工作发生了变化，每天晚上差不多9点才下班。在下班回家之前，就十分饥饿，于是吃饼干、坚果，喝柠檬茶。等回到家才吃晚饭。“换了这份工作之后，四个月体重又反弹了十来斤。”

但陈先生每一餐正餐的饮食量并不多，比如每顿吃饭的量只有手术前的1/2。“以前吃一碗饭，现在只能吃1/3碗，再吃多就噎住了，想吐，吃不下了。但是青菜和肉可以多吃。”之所以会复胖，杨景哥还是认为，每天增加的一餐零食，加上含有糖饮料都是复胖的隐患。这些行为方式不改变，没有任何一种方法能够帮患者长期维持体重，因此需要做好体重的长期管理。实际上，在减重方法的金字塔中三个阶梯中，最底层就是良好的饮食行为习惯，第二个是药物，第三个才是减重手术。

解决 多学科综合一站式解决肥胖困扰

肥胖绝非仅仅是身材走样，它实则是一种慢性病。陈宏指出，肥胖病堪称代谢紊乱的集大成者，同时，肥胖也是诸多疾病的根源。“事实上，肥胖是所有慢性病的前期表现，往往比糖尿病等疾病更早被察觉。控制肥胖，恰好能体现医防融合关口的前移。”

国家对肥胖防治尤为重视。2024年，国家卫生健康委等16个部门启动“体重管理年”活动，倡导并推进文明健康的生活方式，提升全民体重管理意识与技能，预防和控制超重肥胖，推动慢性病防治关口前移。

在临床上，医生常常为肥胖患者制定饮食和运动方案。实际上，只要患者有减肥意愿，并按照医生的处方执行，短期内或许能取得一定效果。“但仅依靠短暂的生活方式干预，体重反弹率通常在60%–70%。这表明减肥是一个持续的过程，难在坚持。”陈宏如是说。

珠江医院内分泌代谢科主治医师李佶桐向记者介绍：“目前，内分泌代谢科主要采用三师共管模式，对每一位需要减重的人群进行体重管理。比如，我们会要求他们将一日三餐拍照发在微信小群里，营养师会逐一分析其能量是否充足且均衡，运动指导师也会详细制定运动方案，医生则解答他们在减重期间的疑问。”

即便有如此贴心的服务，仍有部分人群难以达到减重目标。

提醒 减肥药并非“无痛瘦身”的魔法针剂

目前，在控制体重方面，最大的突破在于创新减重药的出现。国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》中，在药物治疗方面，明确了目前获得国家药品监督管理局批准，用于成年原发性肥胖症患者减重治疗的5种药物，包括奥利司他、利拉鲁肽、贝那鲁肽、司美格鲁肽及替尔泊肽。除奥利司他外，其余4种药物均为GLP–1类药物。

“这些药物的减重机制主要是抑制食欲。此外，还有部分增加能量消耗的作用，主要通过增加饱腹感和抑制食欲来实现减重，在临床上效果显著。”陈宏说。

除药物治疗外，《指南》还罗列了行为心理干预、运动干预、临床营养治疗等一系列治疗肥胖症的方法。其中，关于力量抗阻训练、有氧耐力运动以及饮食模式等内容，也能为公众提供具体直观的指导。当然，陈宏也指出，无论采用何种方法，最终都需回归到良好的生活方式，控制好食欲，杜绝暴饮暴食，这样才能减肥成功。“即便体重减轻了50公斤，如果生活方式没有改变，最终仍意味着反弹和失败。”

减肥药的减重效果虽毋庸置疑，但它并非“无痛瘦身”的魔法针剂。有研究显示，单纯依赖药物治疗组2年复胖率达71%，这凸显了生活方式干预的基石地位。对于普通人群而言，减肥药在起初显示良好的减重效果时，我们可以在这段时间里，学会如何吃更健康，重塑良好的生活方式。真正健康的减重仍需回归本源——“少吃一口，多动一步”的科学生活方式，或许比任何药物都更为安全持久。

家门口的“宝藏医院”别错过

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王丽红 潘玉菲

体重管理不再是你个人的事，国家出手了！在十四届全国人大三次会议记者会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，将实施“体重管理年”3年行动。羊城晚报记者从多家医院了解到，广州不少基层医疗机构都设置了体重管理的相关门诊或项目，干预手段各具特色，已帮助孕妇、亚健康人群在家门口就能得到专业帮助、成功瘦身。

体医融合，孕期体重“管”起来

“体重管理年”三年专项行动中，孕产妇、婴幼儿等重点人群的健康管理将纳入国民健康工程核心内容。数据显示，我国超30%孕产妇存在体重超标问题，孕期体重增长过快会不仅影响孕妇的健康，还可能对胎儿造成不良影响。有数据显示，孕期增重过速者，早产风险增加2.5倍，胎儿过大导致难产率上升30%。另一方面，体重增长不足也可能导致孕妇营养不良、贫血等问题，进而影响胎儿的正常发育。

孕期体重管理同样关乎“管住嘴和迈开腿”。在这两方面，准妈妈们都容易走极端。有的“神经大条”准妈妈怀孕后不对运动计划做任何调整，可能导致运动损伤及出现并发症等风险；有的则过度谨慎，因担心流产怀孕后什么运动都不敢参加，容易出现妊娠期体重增长过快、妊娠期糖尿病、腰酸背痛等。

广州市白云区妇幼保健院在2023年引进了体育专业人才作为运动指导师，和妇女保健医师、营养科医师、护士共同组成专业团队，开设运动门诊，为青春期、孕产期、育龄期、更年期女性开展“体医融合”运动管理与健康服务。其中包括运动风险评估、开具运动处方、制定个体化运动方案、在团课或一对一运动课中进行科学运动指导等。

2023年3月，广州市白云区妇幼保健院的“孕期运动营”正式开课。该院孕产保健部部长甘娟主任医师介绍，“孕期运动营”是覆盖“孕前–孕期–产后”的全周期运动健康管理服务，通过科学评估，确保每位孕妈动得安全、练得有效，同时为顺产蓄力、为产后康复奠定基础。

中医出手，不挨饿也能减重

在很多人的印象中，广东人肥胖者很少，事实并非如此。广州中医药大学第一附属医院白云医院治未病科赵志滨主治中医师介绍：“从今年1月至3月来我们医院体检人群的数据看，超重的比例达到37%，肥胖的比例则为28%。”该科是集健康体检、中医诊疗、中医养生保健于一体的综合性科室，利用中医特色疗法和运动、饮食干预为超重者提供综合的体重管理服务。

37岁的林先生（化姓）就是其中一位受益者，通过这种综合干预方法瘦了20斤，令他欣喜的是，在减重期间，他一天都没有饿肚子，还可以正常应酬。赵志滨解释，他们没有控制林先生的饮食量，而是帮助林先生调整饮食顺序和饮食结构。以先吃蔬菜并增加蔬菜摄入为例，蔬菜热量低，蔬菜中的膳食纤维会增强饱腹感，自然就会减少其他食物的摄入，另外蔬菜性凉，有助于清除脾胃中的湿热，促进新陈代谢。

中医特色疗法在林先生减重期间也发挥了重要作用。比如说艾灸足三里、三阴交等穴位，有调节脾胃功能、促进新陈代谢功效。火龙罐兼备艾灸和刮痧功能，可以温通经络、健脾祛湿，有助于局部脂肪的消除。在不方便来医院时，也可以选择在家足浴、穴位按摩。

据了解，自2023年起，广州中医药大学第一附属医院白云医院开始在白云区人和镇28个村居启动中医药巡回医疗服务，为居民提供健康义诊、健康讲座、健康筛查等健康管理服务，每年受惠人群近2万人。