

# 调查显示，青岛市居民超重率已达40%，“体重管理”趋热 体重门诊：几乎没有健康的胖子

文/片 刀明杰 青岛报道

## 体重门诊助科学减肥 提倡全生命周期管理

根据世界卫生组织(WHO)的标准，肥胖的定义是通过体重指数(BMI)来衡量的，其计算公式为体重(千克)除以身高(米)的平方， $BMI \geq 24$ 为超重， $BMI \geq 28$ 为肥胖。除了BMI，腰围也是一个重要指标。男性腰围 $\geq 90$ 厘米，女性腰围 $\geq 85$ 厘米，就属于中心性肥胖，这种肥胖类型对健康的危害更大。

“引起肥胖的原因是多样的，几乎没有健康的胖子。”近日，在青岛市市立医院东院体重门诊上，内分泌科副主任医师荆菁正在为一名首诊的患者测量腰围，初步评估后，患者将会得到一份人体成分分析报告作为参考，其中包括体型判定、肥胖分析等内容。接下来，医生将根据患者的诉求和实际情况，联合多学科出具科学的治疗方案。随着相关话题被热议，人们对于肥胖是一种慢性疾病的意识在逐步增强，近一段时间，青岛市市立医院东院体重门诊就诊量增长了三成。

“关于体重，我们提倡全生命周期的管理。”荆菁表示，肥胖不仅仅是“胖”那么简单，它是糖尿病、高血压、心脑血管疾病等多种慢性病的“导火索”。“慢性病患者需要长期随访，但是糖尿病的患者里面回访率也就达到30%，有肥胖问题的失访率太高了，这是我们比较痛心的一点。”在青岛市市立医院东院体重门诊，长期随访的患者超过了50人。

目前，青岛各大公立医疗机构均已设置了体重相关门诊，数量已经达到40多个。今年年初，青大附院体重管理中心正式运行，通过成立体重管理标准化诊疗专家委员会，指导内分泌与代谢性疾病科、临床营养科、中医科、胃肠外科、消化内科、儿童保健科、产科、老年医学科、临床心理科、康复医学科等十余个学科开展全生命周期多学科体重管理

调查显示，青岛市成年居民超重率为40%、肥胖率为25.2%。去年年底，青岛市卫生健康委等13部门联合发布了《“体重管理年”活动实施方案(2024—2026年)》，引导各医疗机构整合营养、内分泌、外科等资源，设置体重门诊。目前，青岛大学附属医院、青岛市市立医院、山东大学齐鲁医院(青岛)、青岛市妇女儿童医院等公立医疗机构均已设置了体重相关门诊，数量已经达到40多个。



工作。

近期，青岛市卫生健康委员会正在对全市的二级以上的医疗机构体重管理门诊信息进行梳理，其中包括名单和就诊方式，将会在青岛市卫生健康委员会官网和官微进行公布。

### 针灸、埋线、耳穴压豆 中医减肥受年轻人青睐

随着体重门诊相关话题的热议，中医减肥也受到更多关注，因其形式多样吸引了年轻人的目光。

3月19日，在青岛西海岸新区中医院内分泌科病房内，26岁的小王(化名)正在护士的指导下练习减肥操。“我脖子上的治疗甲状腺结节贴的中药贴，体检查出了中度的脂肪肝，因为肝功能紊乱来做治疗，正好减减肥。”小王目前体重125公斤，住院8天已经减掉了10公斤，目标体重是100公斤。“现在每天都运动，然后就日常吃饭控制一下，再就是做一些针灸、耳穴压豆等中医疗法，减肥的感觉还是比较轻松的。”

“总是管不住嘴，平时也不爱运动。”在医院的体重管理门诊上，28岁的小倩(化名)向医生诉说着烦恼。小倩的BMI指标显示她已经处在超重状态，根据小倩的情况，医生推荐了埋线减肥治疗。据介绍，埋线减肥是将人体可吸收的“蛋白线”埋到穴位中，在“蛋白线”吸收过程中，会对穴位产生持续的刺激。“埋线减肥可达到健脾益气、疏通经络、调和阴阳气血的作用，以此抑制亢进的食欲及胃肠消化吸收，刺激迟钝的自主神经使其功能活跃，增加能量消耗，促进体内脂肪分解。”医生介绍。

### 今年将培训2000名 健康体重指导员

记者探访了解到，在“体重门诊”成为热搜话题之前，岛城不少医院的内分泌科已有与体重相关的诊疗服务。“我们的门诊已经成立四年的时间了，刚开始的患者很多是抱着‘美丽’的需求来的，现在更多人开始关注自己的血糖、血脂，重视肥胖带来的不适症状。”荆菁介绍，现在，医院的体重门诊涵盖的学科更多，比如耳鼻喉科和心理科，能够更全面地为前来就诊的

人群提供服务。

3月17日，青岛市妇女儿童医院体重管理MDT门诊发起减重志愿者招募。活动招募年龄在18—55岁的女性减重志愿者5人，BMI在28至32.5之间，且自愿通过医学干预改善体重。除体重门诊外，青岛还将通过一系列活动在居民体重管理方面取得积极成效。据青岛市卫健委2月份公布的调查显示，青岛市成年居民超重率为40%，肥胖率为25.2%。2025年，青岛将组建市级健康体重指导专家组，培训2000名健康体重指导员下沉基层服务群众。

此外，青岛将举办科学减重科普大赛，实施“减重体控腰围”特色项目，评选“科学减重达人”，开展“科学减重三人赛”“人人会做八段锦”等活动；推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历)，开展全民健身活动；加强孕产妇、婴幼儿和学龄前儿童、学生、职业人群及老年人体重管理，推动基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务内容，向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导，在居民体重管理方面取得积极成效。

有专家表示，持续推进体重管理年行动，引导医疗卫生机构设立体重门诊等行动，有利于公立医院在体重管理领域从疾病诊疗向三级预防全面铺开，实现医疗模式从“以治疗为中心”向“以健康为中心”转变。

近日，国家卫生健康委发布了《体重管理指导原则》及《成人肥胖食养指南》，为广大想要减重的人群提供了科学的指导，让科学减重不再迷茫。这一指南的发布，对于日益关注健康和身材的人们来说，无疑是一场及时雨。

为了实现健康减重，指南首推生活方式干预，其中膳食干预至关重要。在能量摄入方面，建议每日减少500—1000千卡的热量摄入，或者将总能量摄入降低30%。主食应多选择全谷类食物，如糙米、燕麦、玉米等，尽量减少精白米面的摄入。新鲜蔬果也是饮食中的重要组成部分，它们富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于增加饱腹感，减少其他高热量食物的摄取。奶类则优选低脂或脱脂产品，以降低脂肪的摄入。

同时，指南着重强调了合理膳食结构的重要性，切不可采取极端节食的方式。因为极端节食不仅可能导致身体营养不良，还会使基础代谢率下降，一旦恢复正常饮食，体重极易反弹。科学的减重速度是每周减重0.5到1千克，这样一个月减重3到4千克属于安全范围，能让身体在适应的过程中逐步达到健康减重的目的。

除了饮食控制，适量运动也是减重不可或缺的环节。指南建议每周进行150—300分钟的中等强度有氧运动，像快走、跑步、游泳、骑行等都是不错的选择，这类运动能够有效燃烧脂肪，提升心肺功能。另外，每周至少进行2—3次抗阻训练，如深蹲、俯卧撑、哑铃训练等，有助于保持肌肉量，提高基础代谢，让身体在日常生活中也能消耗更多热量。

此次国家版减肥指南的发布，为人们提供了全面且科学的减重方案。无论是饮食调整还是运动规划，都有了权威的参考依据。大家可以依据指南，结合自身实际情况，制定适合自己的科学减重计划，开启健康生活新旅程。

## 国家版减肥指南发布，科学减重有了权威指导

据澎湃

编辑:武俊 美编:马秀霞 组版:刘淼

**平阴玫瑰鲜花饼**

花香四溢 软糯香甜 新鲜日期发货  
严选平阴重瓣红玫瑰制作

\*特产好价\*  
**¥32**  
10枚

扫码查看

qilu 齐鲁农超

**房屋出租**  
出租长清大学城  
10亩独院  
建筑面积3000余平，水电、  
手续齐全。13053635880

◆ 收购字画 15864536825

高价收购 老钱币邮票字画老酒·  
像章纪念章·选集·小人书·银元·金银  
币等15662781688 可上门看货  
英雄山文化市场西门口红太阳古玩店

◆ 家政 13793180410

**精品资讯**  
订版电话: 0531-85196199

**先行众创空间招商**  
成熟工业园区，优越营商环境。惠企政策对接，管家贴心服务。  
现有车间120m<sup>2</sup>、130m<sup>2</sup>、230m<sup>2</sup>、260m<sup>2</sup>、700m<sup>2</sup>、800m<sup>2</sup>、900m<sup>2</sup>、1100m<sup>2</sup>、  
空地、1800m<sup>2</sup>、1960m<sup>2</sup>、2500m<sup>2</sup>、2760m<sup>2</sup>、3300m<sup>2</sup>、3700m<sup>2</sup>、4500m<sup>2</sup>、  
5100m<sup>2</sup>和8000m<sup>2</sup>等不同规格，招商招租，可整租可分租。  
◆ 高新万达J1座1502室121m<sup>2</sup>写字间出租  
◆ 天桥区龙湖华庭6号楼2单元3201室137m<sup>2</sup>出租出售  
◆ 龙湖华庭10号楼1单元13层1301室房源住两用147m<sup>2</sup>出租出售  
专业团队运营，提供全方位标准化服务，免费共享接待商务区，免费代办各类经营手续，提供帮扶补贴协助，欢迎垂询。  
垂询热线: 13805408666 王经理 (微信同号)

**金龄健康 · 山东济南养老服务**  
中心

- 国企品质，公办机构。
- 全国养老服务先进单位、全国敬老文明号、济南市五星级养老机构。
- 康养专区推出部分特价房，床位费低至**1500元/月**，部分床位**8.5折**优惠，  
满一年赠送一个月床位费。

电话: 0531-82805587/5588  
地址: 济南市市中区望岳路3668号

**结婚启事**

2025年3月24日星期一 农历乙巳年二月廿五

**吉吉**

姜轲先生 张琬月女士

于2025年3月24日登记结婚，  
结为夫妻，特此登报，敬告亲友，  
亦作留念。

喜结良缘 同喜同贺