

聊城13部门实施健康体重管理工程

计划通过三年时间构建全人群、全生命周期健康体重管理体系

近年来,随着生活方式变化,肥胖已成为威胁群众健康的重要风险因素。数据显示,肥胖与心脑血管疾病、糖尿病等慢性病密切相关。2024年6月,国家卫生健康委等16部门启动了“健康体重管理年”活动,结合全市实际,聊城市卫健、教育、工信、民政等13部门制定了工作方案,计划通过三年时间构建全人群、全生命周期健康体重管理体系。

聊城市政府新闻办召开“作风深化 改革创新”主题系列新闻发布会“鲁医健康说”健康体重管理专场,市卫生健康委员会党组书记、主任,市中医药管理局局长张月莲介绍了全市推进健康体重管理相关举措及阶段成效。

陶春燕 聊城报道

系统谋划

构建多维协同机制

制定《聊城市体重管理年实施方案(2024—2026年)》,发挥教体、工信等部门职能优势,将健康体重管理融入相关政策和行动计划。明确健康单位工间操覆盖率达60%,二级以上医院肥胖症诊疗服务覆盖率100%,成人、中小学生超重率和肥胖率年均增幅在2018—2023年基线基础上下降10%等量化目标,面向儿童青少年、孕产妇、职业人群、老年人四类重点群体,实施差异化干预。针对学生群体,实施“预防小胖墩”专项行动,寒暑假家校联动,记录减重历程,促进吃动平衡;针对孕

产妇,实施助产机构服务能力提升行动,开设孕期营养咨询门诊,将健康体重管理纳入生育友好医院建设;针对职业人群,实施工间操推广普及行动,将活动纳入健康单位评选;针对老年人,实施银龄健康体重行动,依托家庭医生签约服务,开展合理膳食、科学运动等健康体重管理综合干预指导,预防肌肉减少与肥胖。

强化支撑

打造专业服务体系

聚焦资源整合、智力支撑和模式创新,推动体重管理服务专业化、精细化、智能化。一是构建工作网络。整合营养、内分泌、外科、运动康复、中医、心理等相关专业资源,打造以三级综合医院为引领、多学科协作诊疗为特色

的工作网络,实现二级以上公立综合医疗机构减重门诊全覆盖,配备营养、内分泌、中医、运动康复等专业人员。目前,累计接诊3600余人次,经干预,患者尿酸、血脂等代谢指标明显改善,生活质量显著提升。二是组建专家智库。遴选84名公共卫生、预防医学、营养学、运动康复学、中医学等相关领域专家,成立聊城市健康体重管理专家库,为制定管理策略、完善技术规范、开展科普宣教提供专业支撑。三是创新服务模式。开展中医药减重体验、“三减”食品进商超等特色活动,并纳入健康体重管理实施计划,推动体重管理与慢病防控、健康促进深度融合。强化数字赋能,探索建立居民体重管理电子档案,加快实现健康数据动态监测。

专业健康减重有诀窍,将成立一站式体重管理中心

陶春燕 聊城报道

副院长刘海峰介绍,判断是否超重肥胖可通过以下指标:

首先是体重指数(BMI),计算公式为体重(公斤)除以身高(米)的平方,中国成年人BMI ≥ 24 为超重, ≥ 28 即为肥胖;其次是腰围测量,男性 ≥ 90 厘米、女性 ≥ 85 厘米即可诊断为腹型肥胖。

医学减重,就是“在医学的监督下实现安全有效的减重”,医生针对不同类型的肥胖者从医学、营养及运动评估、生活方式调查、疾病史调查等方面入手,为减重者量身定制科学、安全、有效的个体化健康减重方

案。在日常生活中要想保持健康体重,生化方式干预非常重要,主要包括饮食与运动。特别提醒避免极端节食、滥用减肥药物等危险方式。饮食方面,目前常用的方法有隔日禁食法(每24小时轮流禁食)、5+2轻断食等等,这种断食方式经常被很多明星作为常规的体重控制模式,操作起来实际上非常简单,比如“5+2轻断食”是指5天相对正常吃饭,2天轻断食,一般来说是不连续的两天,比如周一和周四或者周二和周五,这两天的饮食也是相对简单固定的食谱,比如早餐1个鸡

蛋+1杯脱脂奶+1粒复合维生素,午餐1个拳头大水果,晚餐半拳主食+半斤水煮菜+蛋白质食物50g,配合全天饮水达2500ml。

运动方面,每周进行150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑行),配合每周2次抗阻训练(深蹲、平板支撑等)效果更佳。

对于BMI ≥ 28 的肥胖人群或BMI ≥ 24 且合并代谢性并发症(如糖尿病、高血压、高血脂等)的群体,只有确诊为单纯性肥胖的人群才可以制定相应的减重方案,因此建议前往正规医疗机构

完善相关检查明确诊断。

聊城市人民医院作为省级区域医疗中心,针对超重及肥胖患者群体,已于2018年率先设立鲁西地区专业减重门诊,几年来已为近万名肥胖患者制定系统化体重管理方案,并将于2025年5月13日正式成立一站式体重管理中心,整合内分泌科、营养科、康复科、中西医结合科等多学科资源,通过为肥胖人群制定药物治疗方案、动态营养处方、设计个性化运动方案等,系统性解决肥胖及相关代谢性疾病问题。

综合疗法干预肥胖体质,中医教你如何祛湿减重

陶春燕 聊城报道

自2024年国家卫生健康委等部门启动“健康体重管理年”活动以来,聊城市积极构建全人群、全生命周期健康体重管理体系。聊城市政府新闻办召开“作风深化

改革创新”主题系列新闻发布会“鲁医健康说”健康体重管理专场,市中医医院治未病科主任,主任医师谷右天关于如何将中医“治未病”理念融入体重管理,为亚健康人群提供了一些非药物干预建议。

中医在体重管理中强调“辨证施治”,气虚痰湿,是中医对肥胖体质辨证的经典概括。针对肥胖体质,采用中医综合疗法进行干预,取得较好疗效。

痰湿体质,主要表现为形体肥胖,腹部肥满松软,身体沉重,困倦乏力,易汗出粘腻,口黏口

苦,大便稀溏或粘滞,舌胖大有齿痕,苔白厚。治疗原则以健脾祛湿,化痰利水为主,在饮食方面首先要控制饮食,做到七分饱,同时要注意避免过度节食,饮食要清淡,减少油脂的摄入,少食高糖、油腻食物,如蛋糕、肥肉等,多吃一些具有健脾利湿作用的食物,如山药、红豆、薏米、冬瓜、白萝卜等,平时也可以熬制山药薏米赤小豆粥、冬瓜薏米汤食用,还可以使用茯苓、荷叶、陈皮、山楂、薏米等代茶饮用。还要保持情绪平和,避免焦虑、思虑过度,防止因肝气郁滞影响脾胃的运化,加重痰湿。另外,应规律作息,早睡早起,建议22:30前入睡,避免熬夜伤脾,加重湿气。在运动上可以慢跑、跳绳、游泳,打八段锦、太极拳、五禽戏等强身健体的功法,促进机体的气血运行,利于痰湿的代谢。

针对肥胖体质的人群,除了日常生活中注意自我调养外,选用中药、膏方进行药物调理,还可采用中医特色疗法进行干预,如减脂针(选用特定的穴位如阿脾穴、足三里、公孙、梁丘、大横、滑

肉门等进行针刺)、穴位埋线、挑络疗法、耳穴压豆、各种灸法、摇罐、走罐、拔罐、穴位贴敷、中药熏蒸等。针对不同体质的肥胖者,通过四诊合参、辨证论治,采用不同的中医特色疗法进行干预,例如气虚体质的,可选用穴位针刺、挑络、走罐拔罐、中药熏蒸等方法进行干预。气虚体质的可以采用灸法(如关元灸、河洛太极灸、八髎灸、督灸)、温针法进行干预。同时,市中医院还推出针对不同体质的肥胖人群的系列中药代茶饮——祛湿纤体饮、山楂减肥饮等,可有效改善体质、祛除痰湿,减轻体重。

《黄帝内经》说“圣人不治已病治未病”,治未病思想是中医“预防为主”的核心思想,包括未病先防、既病防变、瘥后防复三部分,强调在疾病未发或初现时进行干预。其原理是基于人体阴阳

平衡、脏腑协调的整体观,通过体质辨识、饮食调理、情志调节、合理运动、健康干预等手段,调理纠正人体亚健康状态,增强免疫力和抗病能力。

具体到肥胖来说,应用治未病思想可以对亚健康人群实施三级预防:即未病先防、将病早控、已病防变。针对易胖体质如痰湿、气虚质人群,通过饮食、作息调整、适当运动、健康干预等方式进行体质调理,调节脏腑功能,调畅气机,促进机体的运化代谢,改善体质、祛除痰湿,预防、降低体重。

针对亚健康人群,建议养成良好的生活习惯,避免熬夜,适度运动,保持情绪舒畅,日常可以通过耳部穴位按压(神门、胃、脾、大肠、饥点、内分泌等)、艾灸(足三里、丰隆、三阴交、中脘、关元、大横、脾俞、天枢等)、足浴祛湿等方式改善体质、预防肥胖。



全域推进 营造健康支持环境

围绕全生命周期和生活全场景,深化“一评二控三减四健”(“一评”:健康评估,“二控”:控烟、控酒,“三减”:减盐、减油、减糖,“四健”:健康心理、健康体重、健康口腔、健康骨骼)健康促进专项行动。一是打造健康赋能空间。统筹推进社会化健康场景建设,比如,在公共场所增加健身器材、健康步道,打造“15分钟健身圈”;在学校推行营养午餐,保障学生膳食均衡;在企业设立健康小屋、无烟办公区,营造绿色健康工作环境。二是

深化全民健身实践。以传统养生文化为依托,将八段锦、五禽戏等中医健身项目纳入社区文化服务清单,组织开展进社区、进广场、进商超等公益活动。持续打造“万步有约”健走品牌,通过线上线下结合、团队竞赛等形式,带动形成全民健走热潮。三是普及健康科普知识。依托“聊健康”宣讲团、健康科普专家资源库等专家资源,围绕体重管理、慢性病预防等主题举办讲座;依托政务新媒体矩阵开设“健康云课堂”,发布科普短视频、图文解读;依托“健康达人”推介活动,以身边案例分享带动公众参与,凝聚体重管理社会共识,推动健康生活方式深入人心。

专业健康减重有诀窍,将成立一站式体重管理中心

蛋+1杯脱脂奶+1粒复合维生素,午餐1个拳头大水果,晚餐半拳主食+半斤水煮菜+蛋白质食物50g,配合全天饮水达2500ml。

运动方面,每周进行150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑行),配合每周2次抗阻训练(深蹲、平板支撑等)效果更佳。

对于BMI ≥ 28 的肥胖人群或BMI ≥ 24 且合并代谢性并发症(如糖尿病、高血压、高血脂等)的群体,只有确诊为单纯性肥胖的人群才可以制定相应的减重方案,因此建议前往正规医疗机构

完善相关检查明确诊断。

聊城市人民医院作为省级区域医疗中心,针对超重及肥胖患者群体,已于2018年率先设立鲁西地区专业减重门诊,几年来已为近万名肥胖患者制定系统化体重管理方案,并将于2025年5月13日正式成立一站式体重管理中心,整合内分泌科、营养科、康复科、中西医结合科等多学科资源,通过为肥胖人群制定药物治疗方案、动态营养处方、设计个性化运动方案等,系统性解决肥胖及相关代谢性疾病问题。

综合疗法干预肥胖体质,中医教你如何祛湿减重

陶春燕 聊城报道

自2024年国家卫生健康委等部门启动“健康体重管理年”活动以来,聊城市积极构建全人群、全生命周期健康体重管理体系。聊城市政府新闻办召开“作风深化

改革创新”主题系列新闻发布会“鲁医健康说”健康体重管理专场,市中医医院治未病科主任,主任医师谷右天关于如何将中医“治未病”理念融入体重管理,为亚健康人群提供了一些非药物干预建议。

中医在体重管理中强调“辨证施治”,气虚痰湿,是中医对肥胖体质辨证的经典概括。针对肥胖体质,采用中医综合疗法进行干预,取得较好疗效。

痰湿体质,主要表现为形体肥胖,腹部肥满松软,身体沉重,困倦乏力,易汗出粘腻,口黏口

苦,大便稀溏或粘滞,舌胖大有齿痕,苔白厚。治疗原则以健脾祛湿,化痰利水为主,在饮食方面首先要控制饮食,做到七分饱,同时要注意避免过度节食,饮食要清淡,减少油脂的摄入,少食高糖、油腻食物,如蛋糕、肥肉等,多吃一些具有健脾利湿作用的食物,如山药、红豆、薏米、冬瓜、白萝卜等,平时也可以熬制山药薏米赤小豆粥、冬瓜薏米汤食用,还可以使用茯苓、荷叶、陈皮、山楂、薏米等代茶饮用。还要保持情绪平和,避免焦虑、思虑过度,防止因肝气郁滞影响脾胃的运化,加重痰湿。另外,应规律作息,早睡早起,建议22:30前入睡,避免熬夜伤脾,加重湿气。在运动上可以慢跑、跳绳、游泳,打八段锦、太极拳、五禽戏等强身健体的功法,促进机体的气血运行,利于痰湿的代谢。

针对肥胖体质的人群,除了日常生活中注意自我调养外,选用中药、膏方进行药物调理,还可采用中医特色疗法进行干预,如减脂针(选用特定的穴位如阿脾穴、足三里、公孙、梁丘、大横、滑

肉门等进行针刺)、穴位埋线、挑络疗法、耳穴压豆、各种灸法、摇罐、走罐、拔罐、穴位贴敷、中药熏蒸等。针对不同体质的肥胖者,通过四诊合参、辨证论治,采用不同的中医特色疗法进行干预,例如气虚体质的,可选用穴位针刺、挑络、走罐拔罐、中药熏蒸等方法进行干预。气虚体质的可以采用灸法(如关元灸、河洛太极灸、八髎灸、督灸)、温针法进行干预。同时,市中医院还推出针对不同体质的肥胖人群的系列中药代茶饮——祛湿纤体饮、山楂减肥饮等,可有效改善体质、祛除痰湿,减轻体重。

《黄帝内经》说“圣人不治已病治未病”,治未病思想是中医“预防为主”的核心思想,包括未病先防、既病防变、瘥后防复三部分,强调在疾病未发或初现时进行干预。其原理是基于人体阴阳

平衡、脏腑协调的整体观,通过体质辨识、饮食调理、情志调节、合理运动、健康干预等手段,调理纠正人体亚健康状态,增强免疫力和抗病能力。

具体到肥胖来说,应用治未病思想可以对亚健康人群实施三级预防:即未病先防、将病早控、已病防变。针对易胖体质如痰湿、气虚质人群,通过饮食、作息调整、适当运动、健康干预等方式进行体质调理,调节脏腑功能,调畅气机,促进机体的运化代谢,改善体质、祛除痰湿,预防、降低体重。

针对亚健康人群,建议养成良好的生活习惯,避免熬夜,适度运动,保持情绪舒畅,日常可以通过耳部穴位按压(神门、胃、脾、大肠、饥点、内分泌等)、艾灸(足三里、丰隆、三阴交、中脘、关元、大横、脾俞、天枢等)、足浴祛湿等方式改善体质、预防肥胖。



全域推进 营造健康支持环境

围绕全生命周期和生活全场景,深化“一评二控三减四健”(“一评”:健康评估,“二控”:控烟、控酒,“三减”:减盐、减油、减糖,“四健”:健康心理、健康体重、健康口腔、健康骨骼)健康促进专项行动。一是打造健康赋能空间。统筹推进社会化健康场景建设,比如,在公共场所增加健身器材、健康步道,打造“15分钟健身圈”;在学校推行营养午餐,保障学生膳食均衡;在企业设立健康小屋、无烟办公区,营造绿色健康工作环境。二是

深化全民健身实践。以传统养生文化为依托,将八段锦、五禽戏等中医健身项目纳入社区文化服务清单,组织开展进社区、进广场、进商超等公益活动。持续打造“万步有约”健走品牌,通过线上线下结合、团队竞赛等形式,带动形成全民健走热潮。三是普及健康科普知识。依托“聊健康”宣讲团、健康科普专家资源库等专家资源,围绕体重管理、慢性病预防等主题举办讲座;依托政务新媒体矩阵开设“健康云课堂”,发布科普短视频、图文解读;依托“健康达人”推介活动,以身边案例分享带动公众参与,凝聚体重管理社会共识,推动健康生活方式深入人心。

专业健康减重有诀窍,将成立一站式体重管理中心

蛋+1杯脱脂奶+1粒复合维生素,午餐1个拳头大水果,晚餐半拳主食+半斤水煮菜+蛋白质食物50g,配合全天饮水达2500ml。

运动方面,每周进行150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳、骑行),配合每周2次抗阻训练(深蹲、平板支撑等)效果更佳。

对于BMI ≥ 28 的肥胖人群或BMI ≥ 24 且合并代谢性并发症(如糖尿病、高血压、高血脂等)的群体,只有确诊为单纯性肥胖的人群才可以制定相应的减重方案,因此建议前往正规医疗机构

完善相关检查明确诊断。

聊城市人民医院作为省级区域医疗中心,针对超重及肥胖患者群体,已于2018年率先设立鲁西地区专业减重门诊,几年来已为近万名肥胖患者制定系统化体重管理方案,并将于2025年5月13日正式成立一站式体重管理中心,整合内分泌科、营养科、康复科、中西医结合科等多学科资源,通过为肥胖人群制定药物治疗方案、动态营养处方、设计个性化运动方案等,系统性解决肥胖及相关代谢性疾病问题。

综合疗法干预肥胖体质,中医教你如何祛湿减重

陶春燕 聊城报道

自2024年国家卫生健康委等部门启动“健康体重管理年”活动以来,聊城市积极构建全人群、全生命周期健康体重管理体系。聊城市政府新闻办召开“作风深化

改革创新”主题系列新闻发布会“鲁医健康说”健康体重管理专场,市中医医院治未病科主任,主任医师谷右天关于如何将中医“治未病”理念融入体重管理,为亚健康人群提供了一些非药物干预建议。

中医在体重管理中强调“辨证施治”,气虚痰湿,是中医对肥胖体质辨证的经典概括。针对肥胖体质,采用中医综合疗法进行干预,取得较好疗效。

痰湿体质,主要表现为形体肥胖,腹部肥满松软,身体沉重,困倦乏力,易汗出粘腻,口黏口

苦,大便稀溏或粘滞,舌胖大有齿痕,苔白厚。治疗原则以健脾祛湿,化痰利水为主,在饮食方面首先要控制饮食,做到七分饱,同时要注意避免过度节食,饮食要清淡,减少油脂的摄入,少食高糖、油腻食物,如蛋糕、肥肉等,多吃一些具有健脾利湿作用的食物,如山药、红豆、薏米、冬瓜、白萝卜等,平时也可以熬制山药薏米赤小豆粥、冬瓜薏米汤食用,还可以使用茯苓、荷叶、陈皮、山楂、薏米等代茶饮用。还要保持情绪平和,避免焦虑、思虑过度,防止因肝气郁滞影响脾胃的运化,加重痰湿。另外,应规律作息,早睡早起,建议22:30前入睡,避免熬夜伤脾,加重湿气。在运动上可以慢跑、跳绳、游泳,打八段锦、太极拳、五禽戏等强身健体的功法,促进机体的气血运行,利于痰湿的代谢。

针对肥胖体质的人群,除了日常生活中注意自我调养外,选用中药、膏方进行药物调理,还可采用中医特色疗法进行干预,如减脂针(选用特定的穴位如阿脾穴、足三里、公孙、梁丘、大横、滑

肉门等进行针刺)、穴位埋线、挑络疗法、耳穴压豆、各种灸法、摇罐、走罐、拔罐、穴位贴敷、中药熏蒸等。针对不同体质的肥胖者,通过四诊合参、辨证论治,采用不同的中医特色疗法进行干预,例如气虚体质的,可选用穴位针刺、挑络、走罐拔罐、中药熏蒸等方法进行干预。气虚体质的可以采用灸法(如关元灸、河洛太极灸、八髎灸、督灸)、温针法进行干预。同时,市中医院还推出针对不同体质的肥胖人群的系列中药代茶饮——祛湿纤体饮、山楂减肥饮等,可有效改善体质、祛除痰湿,减轻体重。

《黄帝内经》说“圣人不治已病治未病”,治未病思想是中医“预防为主”的核心思想,包括未病先防、既病防变、瘥后防复三部分,强调在疾病未发或初现时进行干预。其原理是基于人体阴阳

平衡、脏腑协调的整体观,通过体质辨识、饮食调理、情志调节、合理运动、健康干预等手段,调理纠正人体亚健康状态,增强免疫力和抗病能力。

具体到肥胖来说,应用治未病思想可以对亚健康人群实施三级预防:即未病先防、将病早控、已病防变。针对易胖体质如痰湿、气虚质人群,通过饮食、作息调整、适当运动、健康干预等方式进行体质调理,调节脏腑功能,调畅气机,促进机体的运化代谢,改善体质、祛除痰湿,预防、降低体重。

针对亚健康人群,建议养成良好的生活习惯,避免熬夜,适度运动,保持情绪舒畅,日常可以通过耳部穴位按压(神门、胃、脾、大肠、饥点、内分泌等)、艾灸(足三里、丰隆、三阴交、中脘、关元、大横、脾俞、天枢等)、足浴祛湿等方式改善体质、预防肥胖。



全域推进 营造健康支持环境

围绕全生命周期和生活全场景,深化“一评二控三减四健”(“一评”:健康评估,“二控”:控烟、控酒,“三减”:减盐、减油、减糖,“四健”:健康心理、健康体重、健康口腔、健康骨骼)健康促进专项行动。一是打造健康赋能空间。统筹推进社会化健康场景建设,比如,在公共场所增加健身器材、健康步道,打造“15分钟健身圈”;在学校推行营养午餐,保障学生膳食均衡;在企业设立健康小屋、无烟办公区,营造绿色健康工作环境。二是

深化全民健身实践。以传统养生文化为依托,将八段锦、五禽戏等中医健身项目纳入社区文化服务清单,组织开展进社区、进广场、进商超等公益活动。持续打造“万步有约”健走品牌,通过线上线下结合、团队竞赛等形式,带动形成全民健走热潮。三是普及健康科普知识。依托“聊健康”宣讲团、健康科普专家资源库等专家资源,围绕体重管理、慢性病预防等主题举办讲座;依托政务新媒体矩阵开设“健康云课堂”,发布科普短视频、图文解读;依托“健康达人”推介活动,以身边案例分享带动公众参与,凝聚体重管理社会共识,推动健康生活方式深入人心。

专业健康减重有诀窍,将成立一站式体重管理中心

蛋