

## 健康体重管理实践③

# 知行合一，与健康同行

本报记者 吴风港 杨金伟

“我终于从失控的生活里找回了自己。”近日，在浙江中医药大学附属杭州市中医院健康体重管理训练营的活动室内，吴丽（化名）身姿轻盈、眼神明亮。谁能想到，几个月前的她，正被抑郁和肥胖困扰。她是如何走出人生低谷，重新找回自信和健康的？这要从她参加杭州市中医院的健康体重管理训练营说起。

## 出举措，见实效

36岁的吴丽在浙江省杭州市工作，是一家建筑设计公司创始人。自2021年以来，由于公司经营困难，她感到前所未有的压力，加之经常饮酒、熬夜，体重在2年内增加了20多公斤，达到75公斤，脂肪肝、失眠等健康问题也接踵而至。“那时我能明显感觉到自己的身体状况非常差，精神承压能力也到了极限，根本无法正常工作和生活。”吴丽说，为了解决健康问题，她参加了杭州市中医院的健康体重管理训练营。

“心理科参与多学科会诊”“耳朵上贴个小药丸竟真的不会饿”“减脂餐分量大到吃不完”“睡眠对减重有重要影响”……吴丽告诉记者，在训练营短短2天的学习经历，让她对减肥有了新认识。

训练营结束后，该院的专属服务群依然在线关注吴丽。吴丽每天会在群内就体重、饮食和运动情况打卡，多个学科的医生们会及时给出专业反馈

和建议指导。“感觉自己拥有了专属健康顾问。”吴丽告诉记者，这种全方位的陪伴式管理，让她在28天内成功养成健康习惯，并在随后的3个月内减重35斤。

“最大的收获是学会了如何管理自己的身体健康。我现在每天早睡早起，听着窗边的鸟语，闻着路边的花香，看着早市的喧闹，随时在手账上记录生活点滴，这才是健康正常的生活啊。”吴丽说。

“吴丽的例子非常有代表性。”作为吴丽的中医医生，该院内分泌科王雁秋副主任中医师表示，肥胖的原因复杂多样，不能完全归咎于胡吃海塞上，不健康的生活方式才是问题根本。

杭州市中医院9号楼15层，是该院健康体重管理中心所在地，也是训练营的“营地”。走进该中心，记者看到，“轻盈之体、充盈之气、盈盈之貌”的“三盈理念”宣传语张贴在宣传栏的显眼位置。该院内分泌科主任金剑虹表示，提出“三盈理念”，是希望每名学员不要一味地在“瘦”中寻找美，而是在轻盈的体质中找到健康之美。

记者接过金剑虹递来的减脂茶，中药香扑鼻而来。“这是医院自研的减脂茶，一共有4种类型，会针对不同体质的学员进行推荐。”金剑虹介绍，中医体质辨识是训练营的核心。学员来训练营后，接诊医生会先结合中医“九种体质”理论，对每名学员的体质进行“画像”，辨证论治后针对性地运用中药和中医外治技术。为了满足不同体质学员的需求，该院研发了葫芦灸、平衡罐、蜡疗、穴位贴敷等疗法，便于“对症下药”。同时，训练营采取的多学科综合管理以现代医学为支持，实现中西医协同增效。

此外，训练营创新采用“线下集训+线上随访”的模式，覆盖学员管理体重的全周期。集训期间，多个科室的医生会从不同角度向患者传授“锦囊妙计”：内分泌科中医医生进行体质辨识，营养师设计减脂餐谱，心理医生提供压力管理，运动医学科制定运动计划，同时融入中医减脂操、蜡疗、艾灸等中医特色项目。线上随访则是通过手机提供远程指导，确保患者能够长期维持健康体重管理效果。

## 搭平台，强引领

杭州市中医院是杭州市卫生健康委确定的市级健康体重管理诊疗中心，“中医‘治未病’的理念给了我们启发。”该院副院长傅雪颜表示，肥胖是很多慢性病的起点，开展“健康体重管理年”活动的意义不仅是“呼吁大家来减肥”，更是通过健康体重管理这个“小切口”，系统性地逐步破解慢性病防控这个“大问题”。因此，开展健康体重管理工作将过去“单一看病”的理念向“系统性管理”转变，打破固有模式，探索新模式。于是，医院决定整合资源建设健康体重管理中心。

为了建好健康体重管理中心，该院由党委书记牵头成立工作专班，协调人、财、物资源，由傅雪颜具体负责建设。傅雪颜介绍，在人力方面，整合内分泌科、营养科、临床心理科、骨科（运动医学科）、外科、针灸科等专科骨干，形成多学科合作管理模式；在财力方面，医院划拨专项资金，引进先进医疗设备、开展科研项目、培训专业人才；在物力方面，将一整层楼专门用于

建设健康体重管理中心，并细致规划出开展业务的专区位置，方便患者有序就医。此外，该中心还整合训练营和肥胖综合门诊两项业务，为患者提供个性化服务。

健康体重管理中心成立后，该院健康体重管理工作驶入了“快车道”。一方面，服务对象不再局限于已确诊肥胖症的患者，而是拓宽到超重人群、慢性病高风险人群等肥胖症发生前的群体。另一方面，通过医生长期的健康指导，新的管理模式正在帮助患者成为自己健康的第一责任人。“开展健康体重管理工作，是医疗体系从‘以治病为中心’转向‘以健康为中心’的生动体现。”傅雪颜认为。

## 建网络，促下沉

随着“健康体重管理年”活动的深入开展，健康体重管理这个需要“知”和“行”高度合一的活动既需大医院在前引领，也需广大居民主动参与。大医院要将优质医疗资源向基层系统性下沉，形成“以点带面”的辐射效应。

为此，杭州市中医院探索“医院+社区”的健康体重管理新模式，建立区、县健康体重管理分中心，通过每周派遣院内医生到分中心指导工作，推动专家团队下沉。同时，开办“杭州市体重管理人员同质化培训暨专业能力提升班”，提升基层医生的能力素质。除了帮扶指导外，明确不同层级医疗机构的功能定位非常重要。杭州市中医院的定位为“技术核心”，承担技术引领、标准制定、科研攻关、复杂病症诊疗、高级培训以及疑难病例处理等

职责。区、县分中心的定位为“健康前哨”，负责基础筛查、建立档案、生活方式指导、患者随访、数据采集以及双向转诊等工作。傅雪颜告诉记者，通过上述方法，该院建立起“社区筛查+市级干预+居家自身管理”三级网络，带动更多居民进行健康体重管理。

从杭州市中医院乘车约30分钟后，记者来到杭州市西湖区蒋村街道社区卫生服务中心，这里是杭州市中医院的健康体重管理分中心之一。

在这里，记者看到了杭州市中医院的“三盈理念”宣传语，还发现了同款人体成分分析仪。该社区卫生服务中心全科医生应晓君介绍，这里的健康体重管理团队包括全科医生、营养师、健康管理师、中医师、心理咨询师和上级专家。

“市中医院每周都会安排专家过来坐诊，每月会组织下来指导，定期还会对我们的各项能力进行考核。”应晓君说，依托“家医有约”综合服务平台，既实现了患者与医生之间的高效沟通，又实现了医院和社区之间的数据共享，做到转诊、技术、数据三贯通，让“医院+社区”的健康体重管理模式更具实效。

应晓君认为，相比于大医院，社区卫生服务中心有更贴近群众的独特优势，能够更好地进行宣教工作，引导群众养成健康生活方式。在杭州市中医院的赋能下，这种优势将被不断放大。



扫码看  
更多生动实践

## 新版国家食品安全事故应急预案征求意见

本报讯（记者吴少杰）近日，市场监管总局网站发布《国家食品安全事故应急预案（征求意见稿）》，向社会公开征求意见。

《征求意见稿》包括五大部分。

第一部分为总则，提出总体要求，明确规定依据和适用范围，规定事故分级。第二部分为组织指挥体系，明确国家层面、地方层面指挥体制，细化各方职责，落实属地责任；规定专家组的组织机制和职责。第三部分为运行机制，是预案主体内容，包括风险防控、监测与预警、应急处置与救援、后期处置4个部分，提出了运行机制各阶段的工作措施。第四部分为应急保障，包括人力资源、物资经费保障、医疗保障、科技支撑和社会动员保障等。第五部分为预案管理，包括预案编制、预案演练、预案评估与修订、宣传与培训、责任与奖惩、预案实施时间等。

根据修订说明，现行《国家食品安全事故应急预案》由原国务院应急管理办公室于2011年印发。自实施以来，《预案》在规范流程、提升效率、降低危害等方面发挥了重要作用。近年来，食品安全总体形势持续稳中向好，但仍面临新问题新挑战。从监管实践来看，部分生产经营者食品安全主体责任意识仍然比较淡薄，导致食品安全事件时有发生；非法添加、掺假掺杂以及行业“潜规则”等风险隐患和违法行为仍然存在；外卖、直播带货等新业态蓬勃发展，其跨区域、隐蔽化的经营特点带来新的监管难题等。这些均对《预案》的风险预警、响应流程提出新要求，需优化跨部门协同处置机制。

## 北京中医药大学与陕西开展中医药发展战略合作

本报讯（特约记者李万祥 通讯员高飞）12月5日，北京中医药大学、陕西省卫生健康委、铜川市政府战略合作签约仪式在铜川市举行。

陕西省中医药局局长雷凌介绍，陕西省卫生健康委、省中医药局将切实发挥桥梁纽带与服务保障作用，强化省级统筹，破解合作难点堵点，推动政策、资金、项目精准落地。持续支持北京中医药大学孙思邈医院与孙思邈研究院建设，聚焦“秦药”“长安医学”品牌打造、科研共建、文化传播等领域，整合资源、创新模式，打造示范合作成果。同时，依托北京中医药大学优质资源与铜川市实践平台，构建“引育用留”全链条人才体系，为陕西中医药高质量发展筑牢人才支撑。

铜川市委书记郝光耀表示，希望以此次协议签署为契机，发挥各方优势，加强密切协作，促进要素集聚，更好助力铜川市打造中医药文化传承、产业发展、医疗服务高地。

北京中医药大学校长、党委副书记唐志书说，此次签约，是北京中医药大学服务国家区域发展战略、推动中医药事业产业高质量发展的重要举措，也是在新发展阶段创新合作机制、提升合作能级的关键实践。希望三方优势互补、协同共进、狠抓落实，助力省市高质量发展与学校“双一流”建设，为健康中国建设与中医药传承创新发展贡献力量。

## 冬季养生 中医药在行动

12月7日，山东

省潍坊市青州市中医院

举办的膏方节暨中

医药文化集市启动。

活动通过膏方体验、

中医诊疗、中医药文

化互动等形式，普及

冬季养生知识，展

现中医药在防病保健中

的实用价值，吸引了

众多市民参与。因

为市民在体验火龙罐。

视觉中国供图



# 草原农牧民有了“智慧医靠”

## 川渝国家紧急医学救援队 演练地震救援

□特约记者 张楠 程垒  
夏莉涓  
通讯员 马琴

在新疆维吾尔自治区伊犁河谷的新源草原上，农牧民们散居于广袤山川之间，就医路途遥远曾是常态。

“以前看个小病，得骑马一小时到乡镇，做B超、心电图还得往县城赶，路费、食宿费比药费还高。”近日，自治区伊犁哈萨克自治州新源县那拉提镇阿爾善村村民白山拜·吐尔逊火加的一番话，道出了草原农牧民曾经的就医难题。

如今，随着人工智能（AI）技术深度融入基层医疗，新源县以“技术集成化、服务场景化、推广体系化”的创新路径，让优质医疗资源突破牧区阻隔，真正扎根草原深处，书写着“小病不出村、大病不出县”的健康新篇章。

此次演练展现了国家区域应急救援力量与专业医学救援队伍的高效协同能力，进一步提升了多力量联动、全流程处置的实战化水平。

本报讯（特约记者李昭 通讯员杨杨）日前，国家（四川）紧急医学救援队、国家（重庆）紧急医学救援队与国家西南区域应急救援中心联合开展地震救援实战演练，共同探索在狭小空间、涵洞等场景下的救援联动机制和协同技术。

演练模拟发生6.5级地震，造成部分道路中断、房屋垮塌、桥梁损毁，有人员受伤被困，急需救援。救援队伍抵达现场后迅速展开行动基地搭建，搜索模块、营救模块徒步机动至任务区域，利用生命探测仪与人工排查相结合的方式定位被困人员，完成支撑加固与破拆救援任务，成功救出多名模拟被困者并实施紧急医疗处置。医疗模块同步建立临时救治点，开展检伤分类、创伤包扎、骨折固定及现场急救。

此次演练展现了国家区域应急救援力量与专业医学救援队伍的高效协同能力，进一步提升了多力量联动、全流程处置的实战化水平。

作为基层医疗的“神经末梢”，新源县的村卫生室一度面临诊断能力

弱、服务覆盖窄、医技效率低等现实困境。为破解难题，新源县引入集物联网与AI于一体的全科医生工作站，整合信息采集、智能检测、诊疗服务、远程医疗与辅助诊断五大功能，构建覆盖全生命周期的健康管理方案。

“以前出诊就靠血压计、听诊器、体温计‘老三样’，现在‘移动检查室’能完成30多项检测，比去县城还方便。”阿尔善村村医阿曼古丽·达吾列提汗口中的“移动检查室”就是全科医生助理模块，通过助诊包、村医可为农牧民开展血常规、尿常规、B超、心电图等检查。该助诊包实现“开机即检、即刻分析、即检即传”，检测准确率达95%。自2024年4月助诊包投入使用以来，新源县各村卫生室已完成远程会诊803例、心电图检测1320人次、B超检测253人次，牧区“设备进不去、检查做不了”成为历史。

在设备升级的基础上，新源县引入清华大学张勤教授团队联合多家

三甲医院专家研发的AI辅助诊断系统，为基层诊疗注入“三甲专家脑”。该系统涵盖1500多种疾病诊断，在录入症状后即可生成诊断建议，并提示用药禁忌与循证依据。

“遇到复杂症状，AI不仅给出诊疗思路，还会引用最新临床指南，相当于身边有位随时可以请教的专家。”阿曼古丽·达吾列提汗对此深有体会。一个月前，她为突发胸闷的牧民加合斯别克·迭买吾拜检查时，将远程心电数据同步传至县医院，AI快速提示“心肌缺血风险”，为县医院专家后续远程指导用药、及时遏制病情提供了决策支持。“这不仅提升了我们处理慢性病的规范化水平，更在紧急关头成了守护生命的前沿哨兵，让基层诊疗有据可依、有技可循。”阿曼古丽·达吾列提汗说。

有了智能设备和AI系统的支撑，新源县构建起“行走的医院——健康180”服务模式，让农牧民切实感受到科技带来的便捷。群众只需拨打专号

或通过微信小程序一键呼叫，指挥调度中心便安排附近的村医携助诊包上门服务。

对于行动不便的老人或慢性病患者而言，“行走的医院”意味着健康管理的常态化与上门化。村医定期上门监测血压、血糖，利用AI系统进行健康评估和生活方式指导，将服务从治病延伸至防病。这种“村检查、县审核、乡随访”的闭环模式，让群众在家门口就能享受到连续、优质的全程健康管理。

截至目前，“行走的医院”已覆盖新源县全部48个偏远村组，使农牧民基层就诊率从65%提升至82%，就医成本较传统转诊下降40%，累计为群众节省出行、检查费用20余万元。

在如今的新源草原，智能设备、AI系统成为基层诊疗的“好帮手”，草原农牧民有了“智慧医靠”。未来，新源县将持续以技术迭代推动服务升级，让农牧民的健康获得感更加充实、更有保障、更可持续。

## 健康中国传播大会 在京举行

本报讯（记者王成凤）12月6日，由国家卫生健康委百姓健康频道等主办的2025健康中国传播大会在京举行。此次大会以“讲好健康中国故事 推动健康中国传播”为主题，汇聚卫生健康领域相关领导、学术专家、医疗机构负责人、健康科普工作者、主流媒体与传播行业代表等数百人，探讨健康传播新理论和新实践，旨在为健康中国建设注入传播新动力。

大会主席、国家卫生健康委百姓健康频道编委会主任毛群安在致辞中指出，健康科普与卫生文化传播是连接政策与公众、提升全民健康素质的关键驱动力。此次大会启动医院健康传播融媒体平台建设，推进“健康素养66条”普及等系列工程，致力于构建更加科学、精准、高效的健康传播新业态，为健康中国建设凝聚合力。

中国健康教育中心副主任吴敬系统介绍了我国在提升全民健康素养水平方面取得的进展。他表示，中国健康教育中心将持续发挥技术支持与平台引导作用，协同各方打造权威、易懂、易传播的健康科普内容。