

## 健康体重管理实践④

# 助患者养成更健康的生活方式

本报记者 孙艺

在四川省成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心的文化墙上,挂着一张照片——小雨(化名)姐弟俩微笑着并肩而立。几年前,他们曾被媒体称为“中国第一胖姐弟”,体重总和超过400公斤。那时,姐姐因肥胖饱受异样目光,弟弟甚至辍学在家。在训练营实现短暂减重后,他们又陷入反弹的困境。

直到来到成都市第三人民医院,接受了系统评估与手术治疗,并获得包括医生、营养师、心理师、个案管理师等的多学科团队的持续管理,他们才逐步恢复健康,弟弟重返校园,姐姐也找到了工作。如今,他们的照片与数百名成功减重患者的对比照挂在一起,是中心最生动的“病例档案”。在照片的旁边印着这样一句话——“我们在一起,为了了不起。”

## 聚焦现实,肥胖背后是慢性病困境

成都市第三人民医院副院长、肥胖与代谢性疾病中心学科带头人刘雁军告诉记者,随着疾病谱变化和生活方式转变,肥胖者增加迅速,由肥胖引发的糖尿病、心血管病等慢性病发病率不断上升;社会对肥胖仍存在认知误区,把肥胖归咎为好吃懒做;医疗机构在防治体系方面未形成系统布局;许多患者在缺乏科学指导的情况下盲目求治,相信广告、网络甚至偏方,陷入反复失败的困境。

据介绍,成都市第三人民医院胃肠微创中心·肥胖与代谢性疾病中心

成立于2010年,是西南地区最早开展减重代谢外科诊疗的专业机构之一,已逐步形成集医疗、教学、科研于一体的区域性肥胖与代谢性疾病诊疗体系。截至目前,该中心累计为来自全国31个省份的6185名患者实施减重手术,门诊服务人次超过40万。在这一串数字背后,是成熟系统的整合医学团队推动着的“一站式”诊疗服务模式。

### 整合团队,提供“一站式”服务

最初,肥胖与代谢性疾病中心由外科团队主导,主要服务病态性肥胖及肥胖合并糖尿病患者。随着门诊量增加以及药物和非手术干预的发展,刘雁军团队发现单靠手术无法满足所有需求:部分患者需要通过饮食、运动等行为干预管理体重;还有患者存在多脏器功能问题,但单点会诊难以覆盖。

为此,该中心组建了固定的多学科团队,由外科、内分泌科、营养科、运动康复科、护理及个案管理人员组成,并辅以临床宣传和科研人员,共计45人。同时,该中心联合胃肠外科、呼吸科、心内科、儿科、心理卫生中心、妇科等相关学科深度参与,形成覆盖全流程、专业化的综合服务体系,能够为患者提供从术前评估、手术治疗到术后康复的全周期管理。

肥胖与代谢性疾病中心主任杨华武说:“传统的多学科诊疗往往是临时组队讨论,而整合医学是把不同专业人员纳入固定团队,共同管理每名患者。”在这一模式下,患者从入院前评估到出院后随访,全程由固定团队跟进,方案融合手术、药物、运动、饮食、

心理干预及中医治疗等多重手段。

像余佳慧一样的内科医生的门诊几乎每天都是“满号”。她说:“随着公众对肥胖危害的认识不断提升,越来越多超重或轻度肥胖者主动寻求科学干预。”通过系统评估与干预,患者不仅能够控制体重,也能获得长期可持续性的行为改变。

“肥胖其实是一种慢性系统性疾病。通过缩小胃容量或者改变胃肠道结构手术,改善代谢,可以帮助患者恢复到健康体重。”减重代谢外科王海波主治医师表示,如今,前来手术的患者情况日趋复杂,有的BMI(身体质量指数)值超过50,还伴有多重并发症。他回忆起一名超级肥胖患者,其术前需要呼吸科、心内科、消化科等会诊,经过精准调整才能安全手术。“这种多学科协作不仅保障了安全,也让患者在一次住院中完成系统治疗。”王海波说。

在整合医学模式下,外科医生的工作贯穿诊疗全程——从术前评估到术后随访,形成连续管理。减重代谢外科王兵副主任医师介绍,该中心为每名外科医生配备个案管理师,通过企业微信和数字化平台记录患者手术时间、状态及术后随访数据。

护理团队承担着关键的管理和执行角色。肥胖与代谢性疾病中心护士长勾羽介绍:“我们的工作从术前评估开始,贯穿术中配合、术后监测与康复指导。团队需要掌握外科操作技能,同时熟悉代谢异常及多系统疾病管理,为合并疾病的患者提供连续、安全的专业支持。”

个案管理师是患者治疗旅程中的全程协调与管理中枢。蒋秋白是最早加入团队的个案管理师之一。她的工作从患者入院前的生活方式评估开始,延续至出院后的长期随访,她需要

每天穿梭于微信、数据平台和病历系统之间,协调各科资源、监测风险、调整方案,“我们要在信息的缝隙中发现风险,也要在服务的细节里传递温度。”蒋秋白说。

在门诊区对面的运动治疗室,运动康复治疗师付珞会根据患者的体成分、基础代谢及运动能力,制定个体化的运动处方。“过去给的运动处方是一张纸,患者是否遵循无从得知;如今借助可穿戴设备和智能分析,运动管理正从‘一次性叮嘱’变为‘全程陪伴’。我们会结合心率、体能测试和患者反馈,帮助他们找到合适的运动强度和方式,并持续优化综合治疗方案。”付珞表示,如今,除了减重患者,越来越多希望改善身体成分、提升代谢健康水平的人也加入到系统化的运动管理队伍之中。

### 前移关口,从源头改变健康轨迹

“我们对患者基本上都是终身随访的。对医生而言,手术的成功只是起点,真正的目标是让患者学会以更健康的方式生活。”杨华武介绍,在整合医学理念的牵引下,中心逐步构建起覆盖院内外、贯穿全生命周期的健康管理体系。

在门诊,该中心推出了“健康体重管理服务包”。签约患者可通过线上平台记录饮食、运动及睡眠等数据,医生团队根据实时反馈动态调整干预方案,形成从术前评估、术后康复到长期随访的闭环管理。

在住院病区,该中心与骨科、肾内科、麻醉科等多专科协作,建立标准化的肥胖评估流程——当患者的BMI值超过30时,系统自动提示转入健康

体重管理通道,进行综合评估与干预。对拟行手术者而言,术前减重已成为提高手术安全性的关键环节。例如,肥胖的骨科或肾移植患者若不控制体重,术中与术后风险都会显著增加。通过将干预关口前移,团队实现了从“疾病治疗”到“风险预防”的转变,让更多人受益于早期干预。

“我们过去习惯以结果为导向去治病,但健康体重管理应从源头改变健康轨迹。早期干预比术后治疗更有效,也能显著降低手术和慢性病风险。”刘雁军说。

与此同时,该中心建立肥胖与代谢性疾病数据库,持续开展减重手术队列研究,总结干预经验,为精准管理提供循证依据;探索肥胖复发机制、慢性病关联及人工智能辅助管理,推动医工结合实验室建设,研发减重药物与新型设备。

该中心还将视野进一步延伸到社区和校园。自2019年起,该中心联合成都市多家社区卫生服务中心推出“家庭服务包”,将防控前移至儿童和青少年阶段。该中心医生定期进校园、进社区,开设营养与运动课程,指导基层医生与家长掌握科学的健康体重管理技能,强化心理支持与家庭参与。

“最大的挑战,其实在于观念。”刘雁军坦言,“公众往往追求‘短平快’,在减重时往往依赖药物而忽视调整生活方式;专业端也需要形成共识,让健康体重管理从单点干预走向系统化、终身化、可持续化。”



扫码看  
更多生动实践

## 2026年儿科能力提升重点项目启动

本报讯 (记者吴凤港)近日,国家卫生健康委能力建设和继续教育儿科科学专家委员会工作会在广东省广州市举行,会上举办儿科专委会2026年儿科能力提升重点项目启动仪式。该儿科专委会主任委员、首都医科大学附属北京儿童医院院长倪鑫介绍,儿科专委会2026年儿科能力提升重点项目分别为保健专项能力提升项目、儿科精神卫生专项能力提升项目、免疫专项能力提升项目、青少年近视防治专项能力提升项目和新生儿专项能力提升项目。

国家卫生健康委能力建设和继续教育中心(国家卫生健康委党校)副主任(副校长)宋仙保说,2026年,儿科专委会要在儿科服务体系完善、服务模式创新、机制优化等方面持续开展前瞻性研究,深化儿科领域改革;推动儿科优质资源下沉,加大对基层的帮扶与人才培养力度;聚焦儿童健康问题,不断完善相关政策;持续推广健康科普知识,推动构建儿童友好型社会。

广东省卫生健康委副主任汪洪滨介绍,广东省连续5年新出生人口超百万,目前该省儿科的服务人口超过2100万人。该省可提供儿科诊疗服务的医疗机构达到1918家,每千名儿童床位数增至2.14张,每千名儿童拥有儿科医师数达到1.17人,“十四五”时期分别增长17%、23%、95%。在提供儿科诊疗服务的医疗机构中,90%建成了儿童友好医院。广州市卫生健康委党组书记、主任陈斌介绍,广州市每千名儿童床位数达到3张,每千名儿童拥有儿科医师数达到1.4名,婴儿死亡率降至1.58‰,5岁以下儿童死亡率降至2.38‰。

据悉,此次会议由国家卫生健康委能力建设和继续教育中心(国家卫生健康委党校)主办,广州医科大学附属妇女儿童医疗中心协办。

### “节气‘慢’生活”行动开启

本报讯 (首席记者张磊)近日,2025年慢性病防控会议在海南博鳌召开。会上,由中国疾控中心慢病中心与华风气象传媒集团联合发起,多个权威机构参与的“节气‘慢’生活——慢病防控健康促进行动”启动。

据悉,今年9月,中国疾控中心慢病中心与华风气象传媒集团开展合作,依托“中国天气”全媒体矩阵及中央电视台《新闻联播天气预报》,打造了“全民健康生活方式月”科普活动,结合气象数据和天气预报数据发布全国肥胖率、锻炼率关联地图及节气健康图文。活动不仅让“三减三健”理念精准触达大众,更验证了气象机构在跨领域健康科普中的重要支撑作用。

“节气‘慢’生活——慢病防控健康促进行动”依靠各大科研院所、国家级行业组织共同推进,将依托“中国天气”公众气象服务品牌,聚焦慢性病防控需求,将健康生活理念送入千家万户,促进传统养生智慧与现代慢性病防控深度融合,形成“气象赋能慢性病防控”的中国模式。未来,中国疾控中心慢病中心与华风气象传媒集团将推进定期会商机制,整合气象、医疗、科研资源,让气象力量持续为慢病防控赋能。此次会议由中华预防医学会主办,中华预防医学学会慢性病预防与控制分会、中国疾控中心慢病中心承办。

### 康养产业博览会

12月7日,江西省赣州市首届康养产业博览会将在该市南康区举办。博览会聚焦科技赋能、适老化用品及辅具、适老化家具研发等前沿领域,吸引各地中老年群体和养老机构代表前来观展、咨询、选购商品。图为参观者体验适老化用品。

视觉中国供图



## 内蒙古中医药(蒙医药)药膳大赛举行

本报讯 (特约记者柴羽佳 通讯员林晓彬)近日,由中国药膳研究会、内蒙古自治区卫生健康委、自治区中医药局共同指导,自治区中蒙医药研究院等主办的第一届内蒙古中医药(蒙医药)药膳大赛在呼和浩特市举行。此次赛事汇聚全自治区60支参赛队共300余人,涵盖医疗机构、院校、餐饮企业等领域,旨在传承创新中蒙医药膳食文化,发挥其在健康促进、慢性病防治中的作用。

赛场上,参赛队伍各展所长,以黄芪、沙棘等内蒙古道地药材,搭配牛羊肉等本地食材,遵循“辨证施膳”中医食疗原则与蒙医养生理念,制作出兼具药用价值与风味的药膳作品。

大赛在三方面实现突破。一是推动中医养生融入日常生活。大赛作品以亲民食材、便捷烹饪打破“药膳是药”的传统认知,将养生融入日常饮食,降低健康干预门槛。二是以药膳创新破解餐饮发展困局。面对传统餐饮同质化竞争,药膳以“健康+地域特色”形成差异化优势,既契合健康需求,又提升餐饮企业的文化附加值。三是带动产业全链条发展。依托内蒙古“药食同源”资源,大赛搭建起科研、生产、消费桥梁,推动科研成果转化和药膳配方标准化,带动道地药材种植、食材加工等产业协同发展。

## 吉林中医药文化宣讲员大赛收官

本报记者 吴倩

“不以日夜划分时光,只为生命争取希望。”

“党员医生的身份,意味着双重责任——既要以党员标准守初心,又要以医者身份担使命。”

近日,中日友好医院第十届微党课决赛如期举行。12名来自不同科室、不同岗位的医务工作者,将岗位上的日夜坚守与默默耕耘,沉淀为对“强作风守医德,优服务提质量”的深刻诠释。

### “把党旗插在最需要的地方”

“我是一名口腔科分诊台的护士,这里没有无影灯下的惊心动魄,也没有急诊科的争分夺秒,而是日复一日的咨询、导诊、协调和安抚。我不止一次问自己,这是我选择这份职业的初衷吗?这平凡岗位的价值究

竟在哪里?”该院口腔医学中心党支部杜鹃主管护师说,“深入学习了《习近平关于健康中国论述摘编》,我恍然明白,分诊台这方寸之地,是我们践行党的卫生健康政策、传递医学温度的第一线,是照亮患者就医路的一束微光。”

在杜鹃看来,这束微光背后,是她对职责的坚守,是她夜以继日在分诊台对患儿的暖心守护,是她优化服务给予患者的主动帮助。

该院妇产科党支部庞昭雁护师在一次与疾病的搏斗中感悟到:“每一个生命都值得全力以赴,每一份希望都不应轻言放弃。”

一名38岁的高龄产妇备孕多年终于怀上孩子,却患上宫颈癌。面对“保大人还是保小孩”的两难问题,庞昭雁和她的团队决定:既要全力救治母亲,也要最大限度保护胎儿!他们组建多学科团队,创造性制定“个体化化疗+适时剖宫产”的治疗路径,制定专属档案,经过60多个日夜的精心守护,终于迎来“母子平安”的圆满结局。

“人民至上、生命至上。我们只有

把党旗插在生命最需要的地方,将为人民服务的宗旨践行于日常临床工作,才能守护好生命起点,践行好医者初心!”庞昭雁的话坚定有力。

### “作风建设永远在路上”

党的作风建设与医务工作者的医德医风建设高度契合。该院中西医结合肿瘤内科党支部金丹主管护师发现,身边的榜样正以生动的医疗实践诠释加强作风建设、医德修养的内涵。

“作风建设永远在路上,医德修养没有休止符,健康中国建设更需要我们每一名医务工作者。”金丹说。

该院呼吸与危重症第五党支部侯刚主任医师带着众人重温《荀子·劝学》,阐述对于“强作风、守医德、优服务、提质量”的深刻理解。

“《荀子·劝学》开篇便言‘学不可以已’。作为党员,保持先进性始于不断学习;作为医生,医学知识技能需终身学习。”侯刚说,“强作风”,需以

“日省乎己”为准则,是每一次接诊,每一次操作,都严守医疗规范,让严谨务实成为刻在骨子里的作风;“守医德”,需以“积善成德”为根基,是当患者因焦虑而反复询问时,多一句耐心的解释;“优服务”,需以“善假于物”为巧劲,主动学习先进服务理念,让服务更有温度、更接地气,“提质量”,需以“锲而不舍”为韧劲,对医疗质量和照护能力的提升常抓不懈,不断探索创新医疗技术,不断精进医学教育质量。

谈起对于党的作风建设的理解,该院心脏科党支部焦萌护师讲述了该院心血管病专家柯元南的几件事。作为南方人,柯元南毕业后远离家乡,前往条件落后的北方县城,帮助当地建立起第一个心电图室,并首次开展心血管专科诊疗;在国外博士毕业后,柯元南毅然选择回国,将个人理想融入国家卫生事业发展洪流。

如今,年过八旬的柯元南依然坚守岗位,焦萌从前辈的从医生涯里汲取到满满的力量。“就如同柯元南前辈子这般,要将个人理想融入国家脉动,融入那首‘全心全意为人民服务’的交响

乐。”焦萌动情地说。

追求高尚的道德是中华民族的优良传统,也是中国共产党的先进品质。该院中西医结合糖尿病科党支部王艳梅主治医师常听爷爷讲述他在大庆油田艰苦奋战的故事,如今她时刻以大庆精神鞭策自己,在医生岗位上敬业与奉献,冲在治病救人的第一线。

“两个故事相隔六十余载,却因同一种精神紧密相连,那就是刻在我们血脉里的铁人精神与大庆精神。”王艳梅说,“变的是时代背景,不变的是精神传承。大庆精神、铁人精神,不是尘封在历史里的口号,而是流淌在我们血液里的精神密码,是激励我们在不同岗位上担当作为的强大动力。”

经过现场评选,决赛共评选出2个一等奖,4个二等奖,6个三等奖。该院党委常委、纪委书记高学成表示,参赛选手将党的知识、理论与自身业务深度结合,在备赛中不断思考总结,实现了锤炼党性、提升党员意识、校准思想行为的目标,充分彰显了微党课的政治性、专业性、艺术性、时效性。

国家卫生健康委直属机关党委、中国人口与发展研究中心、健康报社、中国健康教育中心、国家卫生健康委能力建设和继续教育中心(国家卫生健康委党校)、国家卫生健康委人才交流服务中心、国家心理健康和精神卫生防治中心相关负责人受邀出席此次活动。

# 微党课折射出的医者微光