

西医中医齐发力 开启轻盈新旅程



济宁晚报全媒体记者 苏茜茜 李姣

昨日,记者从济宁市第一人民医院获悉,该院体重管理中心于今年3月1日正式启动,中心通过多学科联合诊疗模式,致力于为市民提供全方位、个性化的减重方案,破解困扰众多市民的“减重焦虑”。与此同时,在西苑医院济宁医院,中医专家们也在体重管理领域积极发挥中医的独特价值,在日常门诊治疗中,依据中医理论,从患者的整体体质出发,为体重异常的患者制定个性化的治疗方案。

多学科协作,构建体重管理新模式

济宁市第一人民医院体重管理中心于2025年3月1日正式亮相。该中心整合了内分泌科、营养科、中医科等8大科室的资源,构建了“筛查—评估—干预—随访”的全生命周期管理模式。这种多学科联合诊疗模式,改变了传统减重模式单一诊疗的局限,以“全生命周期管理”为核心,将国家“健康生活方式普及”要求细化为“膳食处方+运动日志+心理评估”三阶梯方案,为超重、肥胖及相

关代谢疾病患者提供个性化解决方案。

中心负责人李峰介绍,医院将体重管理门诊定位为慢性病防控的“前哨站”,期望通过早期筛查、多维度干预,降低肥胖相关疾病的发病率,推动医疗模式从传统的“治病”向“防病”转型。这不仅符合国家卫健委“体重管理年”的要求,也是落实《健康中国行动(2019—2030年)》中慢性病防控任务的具体实践。

个性化方案,助力患者科学减重

在体重管理中心,每一位前来就诊的患者都会接受全面的评估。首诊医生会先完成初步评估,随后智能体脂分析仪迅速自动生成风险报告。中心会依据患者的具体需求,精准地为其分配专家。针对不同BMI分级的患者,中心制定了细致的四级干预路径:对于BMI在24—27.9的患者,主要采取生活方式干预;当患者BMI处于28—32.5,除了生活方式干预外,可考虑叠加药物治疗;若患者BMI在32.5—37.5,推荐减重药物联合生活方式干预,必要时可考虑代谢手术;BMI在37.5—40的患者,则建议启动代谢手术。而对于BMI≥40且存在代谢综合征的患者,中心会开通绿色通道,将其转至省级医院。对于青少

年患者,主要以生活方式干预为主,临床营养科会为他们制定个体化的膳食方案。

40岁的张先生身高175cm,体重达到了100kg,BMI指数超过了32,属于肥胖范畴,且伴有轻度高血压和血脂异常。经过中心跨学科医疗团队的综合评估,营养科专家为他制定了详细的膳食方案,减少高热量、高脂肪食物的摄入,增加蔬菜、水果和优质蛋白的比例;中医科专家则建议他通过中医调理的方式,改善身体代谢功能;内分泌科专家针对他的高血压和血脂异常情况,给出了相应的药物治疗建议和日常监测要点。经过一段时间的综合干预,张先生的体重开始逐步下降,身体状况也有了明显改善。

关注重点人群,拓展体重管理服务

在临床接诊过程中,来中心就诊的男性患者占比较高,30岁至50岁的在职人群最为常见。“这一年龄段的人,常常承受着工作压力,生活方式也不规律,容易出现体重相关问题。”据体重管理中心副主任医师马晓庆介绍,中心也将目光投向了年轻一代。为了改善青少年的健康状况,中心计划下一步与学校合作开展“校园健康餐盘计

划”。这项举措旨在通过在校内为学生提供健康餐食选择以及营养教育,来促进学生的均衡营养。同时强调“家庭健康管理”,通过家校联合共同促进青少年的健康成长。马晓庆介绍,有研究数据显示,家庭参与组6个月体脂率下降幅度较单人组高41%,这清晰地表明了家庭参与对体重管理效果有着显著影响。

中医为体质辨识定制个性方案

记者从西苑医院济宁医院获悉,该院早在多年前就已开设中医慢病体重管理门诊。其中,治未病科在体重管理领域已开展多年临床实践,积累了丰富的调理经验。该科主任张中会介绍,中医体重管理以“整体调理”为核心,通过改善脾胃功能、调节气血与阴阳平衡,针对性解决体重失衡问题。

张中会指出,体重失衡多与脾胃失调、痰湿阻滞相关,不同体质需个性化干预。例如,痰湿体质者常见腹部肥胖、多汗痰多,建议饮食中增加山药、冬瓜等利湿食材,配合艾灸及中药调

理;气虚体质者易疲劳、肉松软,推荐食用黄芪、党参等补气食物,并辅以八段锦等温和运动增强体质。

张中会强调,减重需避免盲目节食,建议三餐规律、粗细搭配,并控制进食速度。日常保健应注重三点:饮食有节,避免高糖高脂;选择太极拳等适度运动;保持情绪稳定,通过音乐、社交等方式舒缓压力。

张中会提醒,市民若存在体重困扰,可前往专业门诊评估体质,制定个性化方案,实现健康减重目标。

适合春季调理体质的药膳或代茶饮

●药膳

山药薏米粥(适合痰湿、气虚体质):

材料:山药30克、薏米30克、粳米50克。

做法:将山药洗净切块,薏米、粳米淘洗干净,一起放入锅中,加适量水,大火煮开后转小火煮至粥熟。

功效:健脾益胃,利水渗湿,适合痰湿、气虚体质人群在春季食用,有助于改善体重失衡问题。

党参黄芪炖鸡:

材料:母鸡1只、党参30克、黄芪30克、红枣10枚、姜、葱、料酒、盐适量。

做法:母鸡洗净切块,焯水后放入炖盅,加入党参、黄芪、红枣、姜、葱、料酒,加水没过食材,小火炖2至3小时,至鸡肉熟烂,加盐调味。

功效:益气健脾,适合春季体质虚弱、容易疲劳、气短乏力者。

●代茶饮

玫瑰薄荷茶(适合肝郁气滞体质):

材料:玫瑰花5朵、薄荷叶3克。

做法:将玫瑰花和薄荷叶用开水冲泡,焖5至10分钟即可。

功效:疏肝理气、活血化痰,尤其适合春季饮用,可帮助调节体内气机。

健脾祛湿茶:

材料:党参9克、炒白术6克、茯苓6克、薏苡仁6克。

功效:健脾祛湿,改善脾虚湿盛引起的食欲不振、身体困重等。

益气固表茶:

材料:黄芪9克、防风3克、白术5克。

功效:补气升阳、益卫固表,可增强人体免疫力,提高抵御外邪的能力,预防春季感冒等疾病。

