

边疆掀起“腰围革命”——新疆体重管理热潮观察

□新疆日报记者 郭倩

最近,“体重管理”“体重门诊”成为热议话题。在新疆,不少医院相继设立了体重管理门诊,这些门诊如何帮助人们做好体重管理?有什么特色?体重管理热潮之下又带火了哪些健康消费?记者进行了实地探访。

体重管理门诊火了

4月16日,新疆医科大学第一附属医院昌吉分院体重管理门诊开诊。“开诊不到一小时,接待了3拨人,还有不少预约,远超预期。”该院健康管理中心主任郭惠荣说。正在候诊的陈女士被肥胖困扰已久,今年初,她下定决心改变身材,“减重不光是为了美,更是为了提高生活质量,希望能通过专业医生的帮助,改变自己。”

2024年11月,新疆14部门联合印发《自治区“体重管理年”活动实施方案》,明确自2024年起,力争通过3年左右时间,在全区范围内营造体重管理支持性环境,显著提升我区居民体重管理意识和技能,使健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成,部分人群体重异常状况得以改善。

为推动医疗机构健康体重管理门诊建设,国家卫生健康委和国家中医药管理局于今年4月发布的《关于做好健康体重管理门诊设置与管理工作的通知》提出,积极有序推进健康体重管理门诊设置。

政策推动下,新疆各地多家医院相继开设体重管理相关门诊。记者从自治区维吾尔医医院(自治区第二人民医院)、乌鲁木齐市友谊医院、新疆医科大学第一附属医院昌吉分院、英吉沙县人民医院等多家开设体重管理相关门诊的医院了解到,随着公众健康意识提升,尤其是最近国家提出将持续推进“体重管理年”行动后,来体重管理门诊咨询、就诊的人明显增多。

“我们科很早就可以提供减重服务了,刚开始时,患者大部分是抱着‘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。”乌鲁木齐市友谊医院临床营养科主任韩晓丽说,以前来减重联合门诊就诊的患者每个月有四五个,今年以来人数成倍增长。就诊人群以中青年为主,女性偏多。

体重管理门诊和普通门诊有何不同?记者在乌鲁木齐市友谊医院减重联合门诊看到,减重者来了以后,先进行基本的身体指标和维度测量,如身高、体重、身体质量指数等,大致判断出肥胖类型以及肥胖程度。随后,进行健康调查和营养评估,包括饮食情况、生活方式、疾病史等。然后,针对性制定个体化方案,医学减重的内容包括饮食、运动、药物、手术、心理等多方面,一个完整的减重方案对上述方面都应该考虑到,其中最基础也是最重要的当数饮食和运动。

“对于合并有基础疾病的减重者来说,就要根据其身体状况、各项指标进行综合防治,甚至跨科室合作进行全方面干预。”韩晓丽介绍,还有很重要的一点,就是定期复诊,监测减重方案的执行和适应情况,查看代谢指标有无异常,并根据新的情况进行及时调整和优化减重方案。医学减重的目的不是一味追求减重,而是要帮助减重者养成正常规律的作息习惯、健康良好的生活方式和科学合理的饮食习惯。

医学手段助力科学减重

当传统医学智慧与现代健康难题相遇,自治区维吾尔医医院(自治区第二人民医院)体重管理门诊给出了答案——这里不仅有中医(民族医)的传承智慧,更有科学减重的创新方案,深受减重者认可。

该院治未病科主任木巴热克·麦麦提介绍,中医(民族医)注重整体调理,通过痰湿型、气虚型等辨证分型,运用中药、针灸推拿、穴位埋线及个性化饮食运动指导等手段,调节人体代谢平衡。相比单一节食或西医方法,中医减重更具安全性且效果持久,还能改善肥胖伴随的疲劳、失眠等亚健康状态。

医院采用“多学科协作”模式,为减重者定制“中医治疗+饮食指导+运动建议+心理调适”一站式方案。同时,探索“AI+中医科学调理”模式,借助智能技术优化诊疗流程。

“比如我们的AI体质辨识仪,同样的‘望闻问切’流程,减重者根据系统声音引导操作,几分钟后就会生成一份中医体质报告,结合热成像仪对身体寒热部位、经络通畅度等的直观呈现,不仅能提供体质辨识结果,还能说明AI得出结论的依据,让患者更形象、清楚地了解自身体质情况。”木巴热克说。

新疆医科大学第一附属医院昌吉分院体重管理门诊则由临床医师、营养师、健康管理师共同对患者进行专业化医学营养干预服务,即“三师共管”。检查完毕后,医生、营养师、健康管理师共同制定减重方案。其中,医生定期跟踪减重过程中的生化指标变化及时调整用药方案,营养师指导三餐食量及食物类型的调控,并监测每天体重体脂的下降情况,健康

管理师根据塑身要求做具体的运动方案。

体重管理不能一蹴而就,社区内、家门口能提供什么样的支持,也决定了体重管理的效果。

王雯半个月前在乌鲁木齐市天山区和平路街道体育馆路社区医院开启减肥之旅。“总是管不住嘴,平时工作太忙也没时间运动。”王雯说,她的BMI指标(体重指数)显示超重,医生建议埋线减肥治疗,“这半个月来我没啥不适的感觉,每天都运动,日常吃饭控制一下,减重的感觉还是比较轻松的。”

医生为王雯建立了电子健康档案。“社区医院离家不远,医生可以实时督促,方便又安心。”王雯说。

体育馆路社区医院理疗二科负责人杜彬介绍,社区医院会依据每个人的身体数据和饮食习惯,量身定制专属饮食方案,同时借助线上平台,开展一对一远程贴心指导,“现在仅我们二科的微信群里就有100多位减重者,专人负责答疑,帮助大家轻松减重。”

掀起健康消费热潮

体重管理热潮兴起,带动大众健康消费。从专业健身场所到运动方式,从日常饮食到生活习惯,都在悄然改变。

位于乌鲁木齐市沙依巴克区的鲨鱼健身工作室内,31岁的柳旭跟随专业教练进行力量训练。这位曾经体重超标的企业白领,通过4个月的系统训练,不仅成功减重3.5公斤,更矫正了长期伏案导致的含胸驼背的体态。如今,她每周参加3次功能性训练、2次瑜伽课程。“科学搭配有氧与抗阻训练,既让健身过程充满趣味

性,更容易长期坚持。”柳旭说。

每到晚上8时,乌鲁木齐奥林匹克体育中心全民健身馆就热闹起来,羽毛球场上,白色的羽毛球在空中来回穿梭,让人目不暇接;篮球场上,激战正酣,跳跃、投篮……人们尽情享受运动带来的快乐。

“5年前我刚开始学习羽毛球的时候还没这么多人,现在不光是晚上,白天来打球健身的人也越来越多,有时订场地需要提前好几天。”运动爱好者张幼仪说,热爱运动的人越来越多,大家都在用自己的行动诠释对健康生活的追求。

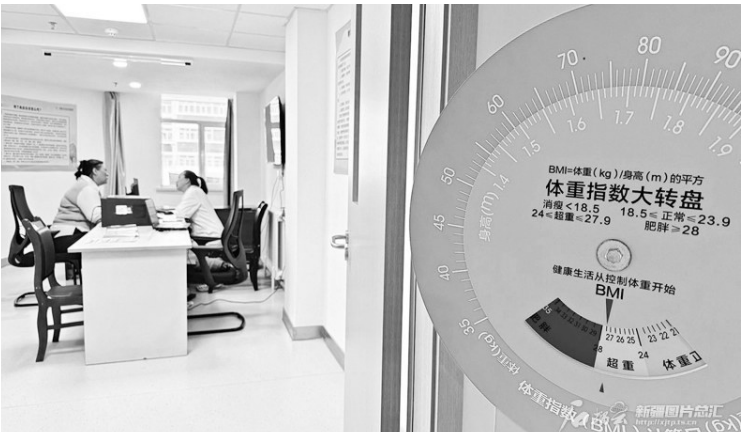
“真的是国家提醒我要减肥了。”45岁的万女士告诉记者,“由于工作繁忙,多年来很少进行体育运动。以前身材偏瘦,这两年长了不少肉却没有重视体重管理。直到看到朋友圈很多人在分享体重管理和瘦身的内容,我才意识到自己也该关注了。”

为了拥有健康的身体,今年3月起,她每天上班前都会抽出10分钟时间,跟着手机上的健身视频锻炼,还购买了体脂秤和智能手表,随时掌握自己的运动和身体状态,希望能在今年内减重5公斤。

记者走访发现,体重管理已从个人健康议题,逐渐演变为涉及体育、医疗等多领域的消费热潮。大众饮食结构也在发生改变,外卖平台上各类轻食、粗粮食品种类丰富,大多饮品和甜品店都可以提供糖度选择。

“国家对于体重管理的重视,不仅体现在政策层面的引导和扶持上,更加深了全社会对于健康生活方式和体重管理的认知。”韩晓丽说,科学减重的难点不仅在于技术,还在于认知与习惯的转变。

(据4月29日《新疆日报》)



▲ 体重管理门诊全面覆盖 (据新华社)

◀4月14日,在乌鲁木齐市友谊医院减重联合门诊,医生正在接待一名减重者。(据《新疆日报》)



以案说“典”

丈夫失联8年 妻子能起诉离婚吗

案情

8年前的一天,张某和丈夫王某因琐事发生争吵,随后王某摔门出走。张某原以为丈夫只是赌气离家几天,但没想到至今杳无音信。多年来,

张某四处找寻王某,始终未能找到任何线索。前不久,张某来到克拉玛依市乌尔禾区人民法院立案庭提起离婚诉讼。

法条

《中华人民共和国民法典》第一千零七十九条规定,夫妻一方要求离婚的,可以由有关组织进行调解或者直接向人民法院提起离婚诉讼。人民法院审理离婚案件,应当进行调解;如果感情确已破裂,调解无效的,应当准予离婚。有下列情形之一的,调解无效的,应当准予离婚:

- (一)重婚或者与他人同居;
- (二)实施家庭暴力或者虐待、遗弃家庭成员;
- (三)有赌博、吸毒等恶习屡教不改;

说法

“8年来,张某一直坚信丈夫会回来,所以从未到公安机关报案,也没有确认丈夫为失踪人口。”乌尔禾区人民法院立案庭受理这起案件的法官表示,现在张某希望尽快解除婚姻关系,却无法提供丈夫失踪的证据。

“张某应当依据公安机关的书面证明,向法院申请宣告王某为失踪人。法院受理后将依法适用特别程序进行审理,公告时间为3个月。公告时间届满后,如果还是没有王某的消息,则可以由法院作出宣告失踪的判

- 改;
- (四)因感情不和分居满二年;
- (五)其他导致夫妻感情破裂的情形。一方被宣告失踪,另一方提起离婚诉讼的,应当准予离婚。

经人民法院判决不准离婚后,双方又分居满一年,一方再次提起离婚诉讼的,应当准予离婚。

《中华人民共和国民法典》第四十条规定,自然人下落不明满二年的,利害关系人可以向人民法院申请宣告该自然人为失踪人。

决。”法官进一步介绍,在王某被宣告失踪后,张某提起离婚诉讼的,法院应当准予离婚。但张某8年来从没有到公安机关报案,也没有向人民法院申请宣告失踪,因此法院无法支持张某的诉讼请求。

法官也提示,婚姻生活难免磕磕碰碰,遇到问题要及时沟通并尝试去解决,不要选择极端方式离家出走来逃避婚姻责任。另外,在配偶失踪时,一定要及时到公安机关报案。(据4月23日《新疆日报》)

养生要慎重 别让理疗变“火疗”

典型案例

2020年4月,周某与柯某等人在库车市合作经营了一家医疗整形诊所。2020年1月,在该医疗整形诊所试营业期间,王某向周某转账2680元办理了会员卡,并在此进行长期的养生理疗等护理服务。2020年6月,王某在该医疗整形诊所拔罐时,店员魏

某(未取得上岗证)由于操作不当,错将酒精罐当成火罐拔罐,造成王某全身多处烧伤,后经司法鉴定所鉴定王某为十级伤残。王某将该医疗整形诊所诉至库车市人民法院,要求周某、柯某等人赔偿各项费用总计18万余元。

判决结果

法院经审理认为,消费者因购买、使用商品或者接受服务受到人身、财产损害的,享有依法获得赔偿的权利。经营者提供商品或者服务,造成消费者或者其他受害人人身伤害的,应当赔偿医疗费、护理费等为治疗和康复支出的合理费用,造成残疾的,还应当赔偿残疾生活辅助具费和残疾赔偿金。本案中,王某在涉案医疗整形诊

所接受护理服务中受伤,周某等经营者应当赔偿王某由此产生的损失。一审法院判令周某、柯某等经营该医疗整形诊所的经营者,共同向王某赔偿各项损失12万余元。周某等人不服一审判决,上诉至阿克苏地区中级人民法院。二审法院驳回上诉,维持原判。

法官解读

《中华人民共和国民法典》第一千一百七十九条:“侵害他人造成人身损害的,应当赔偿医疗费、护理费、交通费、营养费、住院伙食补助费等为治疗和康复支出的合理费用,以及因误工减少的收入。造成残疾的,还应当赔偿辅助器具费和残疾赔偿金;造成死亡的,还应当赔偿丧葬费和死亡赔偿金。”第一千一百九十二条:“个人之间形成劳务关系,提供劳务一方因劳务造成他人损害的,由接受劳务一方承担侵权责任。接受劳务一方承担侵权责任后,可以向有故意或者重大过失的提供劳务一方追偿。提供劳务一方

因劳务受到损害的,根据双方各自的过错承担相应的责任。提供劳务期间,因第三人的行为造成提供劳务一方损害的,提供劳务一方有权请求第三人承担侵权责任,也有权请求接受劳务一方给予补偿。接受劳务一方补偿后,可以向第三人追偿。”

法官提醒:养生理疗对身体固然有用,但消费者选择服务商时不仅要审慎审查服务商有无经营资质,更要审查服务人员是否持有对应项目上岗证,以免无证上岗,操作不当,造成不可挽回的严重后果。(据天山网)

