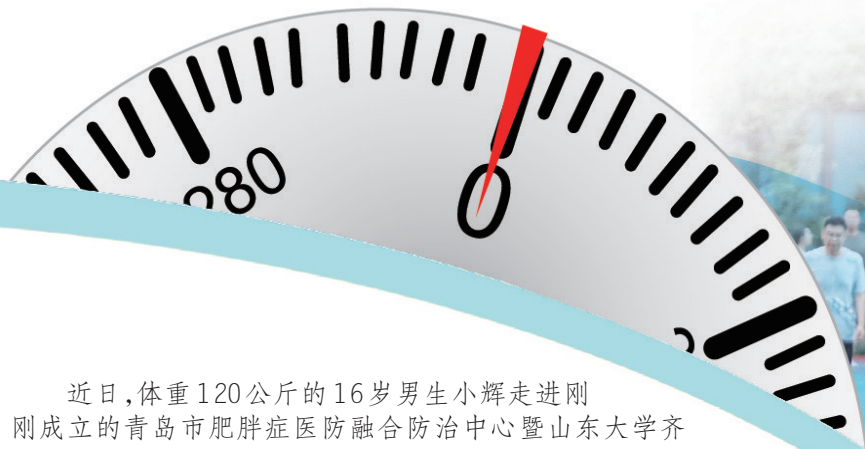


“健康体重管理年”：不仅是一场减肥热潮

青岛各相关部门机构正协同发力,努力通过体重管理“小切口”推动慢病防控“大问题”解决

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞



近日,体重120公斤的16岁男生小辉走进刚成立的青岛市肥胖症医防融合防治中心暨山东大学齐鲁医院(青岛)体重管理中心,在内分泌科、临床营养科和康复科等多学科专家的帮助下,开展科学化、规范化的体重管理。

今年3月以来,随着“国家喊你减肥”成为网络热门话题,青岛“健康体重管理年”行动也更加深入人心。对于城市而言,这不仅是一场减肥热潮,更是对健康生活方式的积极倡导。从政策推动到社会响应,从医学干预到个体行动,人们逐渐意识到体重管理不单纯关乎审美,更关乎生命的质量。

当下,青岛各相关部门、机构正协同发力,努力打破“肥胖—疾病”循环,通过体重管理这一“小切口”,推动慢病防控这一事关健康青岛的“大问题”的解决。



■山东大学齐鲁医院(青岛)体重管理中心设置了体重指数大转盘,方便问诊者直观了解自身体重情况。 韩星 摄



■青岛充分利用桥下、街角等空间打造运动健身场地。图为位于市北区的橙岛时尚体育公园。 刘栋 摄

■青岛积极推动中小学体育场地在节假日开放,方便市民就近运动健身。 韩星 摄



■青岛多家连锁健身机构推出“夜健身”套餐,吸引众多上班族前来打卡锻炼。 邢志峰 摄

肥胖问题日益突出

数据显示,青岛成年居民的肥胖率2001年是10%左右,2014年为18.9%,2025年这一数值达到25.2%,凸显出青岛开展健康体重管理行动的紧迫性

慢性病成“沉重负担”

2023年,青岛居民慢性病死亡占死亡总数的88.1%,慢性病仍是目前危害青岛居民健康的主要问题。2024年,青岛基本医疗保险基金支出302.89亿元,同比增长12%,其中慢性病医保支出占比仍处于高位

体重管理助力“未病”防治

中度脂肪肝、血脂高、尿酸高、血糖高值、胰岛素抵抗……这些小辉体检时发现的部分健康问题,均与他120公斤的体重直接相关。按照BMI(体重指数)公式计算,小辉的指数为37.88kg/m²,已达到肥胖级别。“胖一点”的代价远比想象中沉重,体重管理不是美与丑的选做题,而是健康与疾病的必答题。”山东大学齐鲁医院(青岛)内分泌科主治医师黄庆先介绍,如果不及时科学规范地开展体重管理,小辉很可能在18岁之前就患上糖尿病,多种慢病可能伴随他的一生。

面临肥胖困境的小辉在青岛绝非个例。近年来,青岛肥胖和超重问题日益突出。根据媒体此前公布的数据,青岛成年居民的肥胖率2001年是10%左右,2014年达到

18.9%,而2025年刚公布的数据是25.2%。快速增长的数值反映出青岛开展健康体重管理行动的紧迫性。

医学界早已有明确的结论,肥胖不仅是外形上的问题,更是一种慢性、复发性且会进展的代谢性疾病,它会深度扰乱血糖、血脂、血压等代谢平衡,广泛损伤心血管、内分泌、肝肾等多个系统,还与癌症、骨关节疾病及心理健康问题密切相关。

据市卫生健康委最新公布的数据,2023年,青岛居民慢性病死亡占死亡总数的88.1%,慢性病仍是目前危害青岛居民健康的主要问题,给家庭乃至社会带来了沉重的经济负担。2024年,青岛基本医疗保险基金支出302.89亿元,同比增长12%,其中慢性病医保支出占比仍处于高位。

更多市民走进体重管理门诊

诊,用高水平、个体化的医疗服务和看得见的效果更好帮助超重、肥胖人士。

今年年初,青岛大学附属医院体重管理中心正式运行,内分泌与代谢性疾病科、临床营养科、中医科、胃肠外科、消化内科等10余个学科开展全生命周期多学科体重管理工作,建立了体重管理专科门诊和多学科协作(MDT)相结合的模式,为患者提供科学化、精准化、个性化的健康管理服务。

截至目前,青岛医疗机构结合自身专业特色和多学科联合优势,已设置体重管理相关门诊40余个,除青岛大学附属医院外,市市立医院、市中医医院(市海慈医院)、山东大学齐鲁医院(青岛)、市妇女儿童医院等公立医疗机构均已设置了体重管理相关门诊。青岛也逐步构建起涵盖三甲医院、专科医院及社区卫生服务中心的“全链条、全周期”体重管理医学服务体系,为市民提供更加专业、便捷的健康管理服务。

记者在青岛内分泌糖尿病医院看到,到该院体重管理门诊求医的患者络绎不绝,其中相当一部分是年轻人。“以往绝大部分患者是因为血糖高或者血压高,不想早开始药物治疗,不得不到体重管理门诊通过减重来调整血糖和血压。”该院执行院长张磊说,今年3月以来,越来越多“英年早肥”的市民在身体“亮红灯”前,主动走进体重管理门诊,该门诊接诊患者数量成倍增长。

在青岛市海慈中医医疗集团体重管理中心,很多患者

为解决慢病问题,近年来,青岛花大力气推进“三高共管六病同防”医防融合慢病管理工作,也取得了一些成果。但应当引起重视的是,当前慢病管理的主要对象是老年人,他们年轻时大多不存在超重、肥胖等隐患。不难预见,如果不马上着手开展健康体重管理,数年后,大量超重、肥胖人士步入中年乃至老年,高血压、糖尿病、脂肪肝等慢性病会如同被推倒的多米诺骨牌一样出现在他们身上,社会慢病防控的难度和成本也将倍增。

“做好今天的健康体重管理,目的是将来家庭和社会不必花大代价为各种慢病买单。对城市而言,大力倡导健康体重管理也是在‘防患于未然’。”市海慈中医医疗集团体重管理中心专家、治未病科主任曲宪双说。

体重管理不能是“一锤子买卖”,多学科诊疗模式是对肥胖症实现精准诊疗的第一步,远程长期跟踪指导才是帮助患者科学、有效、持久管理体重,提高生活质量的关键。在青大附院体重管理多学科诊疗门诊,医生还会在患者回家后,通过远程指导及随访管理,密切监测与评估患者的减重速率、减重程度及相关疾病改善情况,帮助患者建立良好的生活方式,以实现理想体重的长期维持。

成为常态。

记者从市卫生健康委获悉,青岛将继续深化“健康体重管理年”行动,组建市级健康体重指导专家组,培训2000名健康体重指导员下沉基层服务群众。青岛还将举办“科学减重科普大赛”,实施“减体重控腰围”特色项目,评选“科学减重达人”,并开展“科学减重三人赛”“人人会做八段锦”等活动。在群众中推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历)也是一项重要行动,青岛将打造健康主题公园、健康步道、健身器材等支持环境,推进健康食堂、健康餐厅建设,以此积极探索“医防融合、全域覆盖、全民参与”的健康管理模式,为健康中国战略贡献更多“青岛智慧”。

青岛推进重点人群体重管理达标行动

在《青岛市“健康体重管理年”活动实施方案(2024—2026年)》中,青岛聚焦孕产妇、婴幼儿和学龄前儿童、学生、职业人群和老年人等不同群体,制定了一系列重点人群体重管理达标行动方案

●孕产妇体重管理。在积极倡导育龄妇女合理膳食与科学运动的同时,推动建设孕产妇营养门诊,做好妇女围孕期营养保健咨询、指导和干预服务,促进孕前维持适宜体重、孕期合理增重,管理孕产期营养相关合并症和并发症,产后减少体重滞留,预防低体重儿、巨大儿及早产儿等不良妊娠结局的发生

●婴幼儿和学龄前儿童体重管理。各区市扎实做好国家基本公共卫生服务0—6岁儿童健康管理项目,按照规范免费原则为全市城乡0—6岁儿童提供相应健康服务,加强科学育儿咨询指导服务,强化体格生长监测、营养与喂养指导、运动(活动)指导,促进吃动平衡,预防和减少儿童超重和肥胖

●学生体重管理。开展健康学校创建行动,将体重管理纳入学校健康教育内容,落实课程课时要求,并配齐学校卫生专业技术人员或保健教师,加强学校医务室体重管理能力。开展合理膳食、主动运动和心理干预等保健工作,指导超重肥胖学生“一减两增,一调两测”(“减食量、增活动、增信心,调结构、测体重、测腰围”)。实施学生体质强健行动,保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间,加强学生体质监测数据分析利用,医教协同、家校合作开展超重肥胖学生干预措施

●职业人群体重管理。积极推进机关企事业单位健全职工健康档案,鼓励定期组织职工体检,综合评估总体超重肥胖状况,提出改进措施,加强职工健康教育,培养健康工作方式,推动开展工间操、职工“体育达人”征集等活动,丰富职工体育健身活动,提高职工健康素养和身体素质。推进职业人群“三减”干预试点工作

●老年人体重管理。倡导家庭成员积极主动学习老年人体重管理健康知识和技能,提高家庭健康养老水平,同时发挥家庭医生作用,开展老年人适口餐食、适当运动、适宜体重等体重管理综合干预指导,强化科学减重知识宣传,定期测量老年人体重、身高、腰围和基本运动功能等指标,预防肌肉减少及肥胖,减缓机能衰退

在青岛,“健康体重管理年”行动不局限于医疗领域,而是通过社会支持性环境建设,推动健康生活方式的普及。

近日,由青岛西海岸新区疾病预防控制中心举办的2025年“万步有约”职业人群健走激励大赛暨减重大赛启动,吸引了31支队伍400余人参加。大赛为期100天,旨在引导市民养成健康生活方式,践行适量运动、合理膳食、科学管理体重的理念。

以健康体重管理为主题的减重竞赛在岛城多家企业开展,超重或肥胖的员工以半年为一周期,根据体重下降的千克数,可获得价值100元、200元到300元不等的物质奖励,平均体重下降多的部门也可以获得“健康团队”荣誉

从“个体行动”到“全民生态”

称号和绩效加分。还有不少单位食堂推出了适合体重管理人群的低油低盐低脂“轻食套餐”。

青岛多家连锁健身机构在近期推出“夜健身”等适合“上班族”的运动套餐,为白天忙于生计的人群提供下班后的运动场地。5月19日晚上10时,记者在敦化路附近写字楼内看到,从事互联网工作的赵先生下班后跟好友一起在24小时健身房运动健身。乐刻健身青岛地区负责人耿威介绍,随着“体重管理”观念在青岛深入人心,青岛门店的客流量同比增长约30%,尤其是部分写字楼和商圈附近的门店,客流增长尤为明显。健身机构以“燃脂”为主题的团课非常受“上班族”青睐,部分热门课程需要提前2天预约,排队候补