体重管理，从理念走向到街头

通讯员 张晓敏 诸丹萍 本报记者 陈素琴

今年，健康体重管理行动被纳入健康中国行动。浙江各地积极实践，将科学的体重管理理念融入百姓日常生活，让体重管理从政策文件走向街头巷尾，形成“人人关注体重，科学管理健康”的社会氛围。

全民健身日
National Fitness Day

医生变身“贴身教练”

走进衢州市中医医院（衢州市体育医院）3号楼运动医学科，跑步机、功率自行车、瑜伽球等功能训练器材井然有序；体外冲击波、超声波治疗仪、低温冷疗系统、深层肌肉放松仪、功能性电刺激仪等治疗设备分区摆放。在这里，医生们不仅看病，更化身为科学运动的“贴身教练”。他们细致地为每位前来进行体重管理的市民进行基础评估和运动能力“年检”，耐心比划、调整深蹲姿势，一对一指导发力要点，确保运动安全有效。

“运动医学科今年5月开科，每位医生都经过专业运动处方认证。”运动医学科负责人吴繁介绍道，“我们开出的运动处方涵盖动作名称、动作次数、动作保持时间、训练组数等核心信息，确保一对一讲解、手把手示范到动作达标。核心就是用专业引导让运动安全可控且运动效果显著。”

针对肥胖患者，医院特别推出减重MDT运作模式，运动医学科联合内分泌科、妇科、针灸科、营养科、推拿科、治未病科、外科等科室专家组成核心团队，通过“一站式”诊疗模式，为患者明确病因、制定个体化干预方案。吴繁强调：“我们的核心竞争力在于‘中医体质辨识+现代运动医学评估’的深度融合。”与传统单一运动指导不同，该模式首先精准辨识患者是气虚、湿热还是阳虚等体质类型，再结合运动能力评估结果，为不同体质人群开出个性化的运动处方。

不仅衢州，今年1月，绍兴市启动“体重管理年”专项行动，包括深化健康宣传教育、升级体重管理门诊服务等。全市已有31家医院开设了体重管理门诊，通过多学科专家联合坐诊，为市民量身定制个性化的体重管理方案。这些门诊单日最高接诊量已达100人次，部分医院还特别开设周日门诊，方便上班族就诊。

“小胖墩”科学减重

8月7日，在绍兴市上虞区青少年减重夏令营，孩子们正在运动教练的指导下进行跑步、跳绳、羽毛球等运动。这是绍兴地区首个专注青少年减重的公益项目，由上虞妇幼保健院与上虞青少年宫深度联动打造，7月27日开营，营期21天，帮助小学员实现体脂率下降、体能素质提升等目标，重点培养健康生活习惯。

上虞妇幼保健院儿科主任徐燕燕介绍，运动教练针对孩子们的年龄和身体特点，设计了充满趣味的运动课程，将跑步、跳绳、羽毛球等运动融入团队游戏，让孩子们在欢声笑语中积极参与运动，避免了传统运动的枯燥乏味。“前期定制的精细化方案，让每个孩子都能在专业护航下收获健康习惯。”徐燕燕说，通过每日晨检、动态健康追踪、家长课堂及线上社群督导构建闭环管理体系，提升区域内儿童青少年及家庭对肥胖问题的认知和防控能力，最终建立区域性儿童肥胖防控实践模式。

数据显示，绍兴市中小学生超重肥胖率达26.24%，成年人超重肥胖率更是高达44.93%，以此估计，全市超重肥胖人口已经超过180万。面对这一现状，绍兴创新开发儿童青少年身高体重智能管理系统，联动家庭、校园和临床三方数据，实现动态跟踪与协同干预。同时，通过推广“一秤一尺一日历”进家庭，鼓励市民定期测量体重和腰围，关注自身健康。此外，开展全民健身行动和“万步有约”健走激励大赛等活动，引导市民积极参与体育锻炼。

这个暑假，杭州上城区望江街道在水一方社区也开设了首期青少年健康减重夏令营，成员为7岁至12岁超重、肥胖儿童。孩子们每天的累计运动时间是2个小时，并安排了自习、素质拓展活动，“暑期如何科学合理减重是众多家长关心的话题，想给有体重困扰的孩子们一个系统的减重指导。”该减重营承办社会机构娃哈哈幼心慧的老师丁侠心说。

社区健身智趣燃脂

动感切水果、暴汗跳舞机……8月7日晚，在杭州西湖区蒋村街道竞渡广场，附近居民正在畅快运动。

该区竞渡广场在完成改造后，新增了智能体感屏幕与AR运动设备，为居民提供了一系列科技感十足的健身项目，让锻炼过程充满竞技乐趣，在享受骑行快感的同时有效燃烧卡路里。AI跳远测距和AI跳绳测数设备也备受青睐。“这些设备能够精准记录跳远距离和跳绳次数，为我们提供准确的运动数据，可以合理规划运动强度，逐步实现减重目标。”一位附近的居民说。

蒋村街道工作人员表示，改造后的竞渡广场不仅人流量大幅增加，还帮助居民们将“管住嘴、迈开腿”的减重理念落实到日常生活中。许多居民在孩子放学后，会带他们来到广场，一起参与各类运动项目，在享受亲子时光的同时，共同为健康减重努力。

温州瓯海区南白象街道霞坊“好社区”健身中心于7月正式运营，该运动健康中心不仅有馆内专业教练全天候巡场指导，同时搭载智慧检测系统，可以实时监测居民运动状况，并对数据报告进行分析，提升运动科学性。为居民提供“一人一档”专业指导和检测评估，并结合体质检测报告，创新开具“医疗+运动”双处方，居民根据运动处方内容分流到对应区域进行锻炼、恢复。同时联动南白象街道霞坊社区卫生院，定期邀请医师坐诊进行专业指导，由运动康复师制定个性化运动处方，开展丰富多元的公益健康课程，实现“体卫融合”。

“我们馆内还配备了AED急救设备、急救信号警报铃等一系列设备，希望能为居民提供便捷、专业的运动健康服务，覆盖全人群、全生命周期，推动全民健身与全民健康深度融合，建立运动健康新模式。”该中心负责人林程程说。