

在减重门诊,你会听到关于自我重塑的千百种讲述。

从减肥训练营里瘦下来后又成倍反弹的患者,在长久崩溃后,第一次想从科学角度知道自己身体失控的根源;产后两年内长胖了100多斤的妈妈,谈到由肥胖引起的多种代谢性疾病就开始大哭;低着头一句话不说的孩子,埋头仓皇逃避着和别人的眼神接触;当然,还有穿着大码T恤的年轻人、体型纤细但有脂肪肝的女生、挺着啤酒肚的中年男士……

“减重是一场漫长战役。”杨华武是成都市第三人民医院肥胖及代谢性疾病中心的医生,在这个国内较早开设的减重门诊里,年轻的他见过太多即使面对体重反复,依然坚持重新掌控自我的韧劲。因此,他总说很佩服那些减重成功的患者。

眼下,随着为期3年的“体重管理年”活动开展,这里也发生着更多改变。

“增加的门诊量中,接近40%是超重患者,他们刚胖起来就主动积极来减重,不再是因胖致病后才治疗。”杨华武和同事欣喜于这种趋势。在他们看来,比减重更重要的是回到健康的生活状态,并在这个过程中唤醒自我健康的主体意识。

——毕竟,减重这件事,远不止热辣滚烫。

涌进减重门诊的人

“不是外表不胖,就代表没有肥胖”

医院里,鲜少有科室像减重门诊这样强调数据。

一份最基础的检测表,包含人体成分构成、肥胖分析、基础代谢率等50多项数据。这些数据将肥胖从科学角度拆开分析,将肥胖程度细化到身体各个部位的细胞内外水分、基础代谢率等毫末之间,最终汇总得出患者的目标体重,以及需要减少的脂肪和增加的肌肉数据。

拿着这样一份报告,小夏长松了一口气。92斤的她体检被查出有脂肪肝,这让她感到很意外。根据这份检测结果,虽然她体重偏瘦,但BMI(体脂率)达到30%。对此,医生建议她增肌10公斤,并进一步开出了针对性的运动处方。

BMI,这是一个正被大众熟知的指标。根据国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2025)》,BMI(体重/身高²)大于24千克/米²为超重,大于28千克/米²则为肥胖。目前,中国的超重率和肥胖率分别是34.3%和16.4%,相加超过50%。

——这意味着,每两个成年人中就有一个超重或肥胖,全国超过7亿人存在体重超标问题。

“不是外表不胖就代表没有肥胖。”成都市第三人民医院肥胖及代谢性疾病中心主治医生余佳慧告诉小夏,体重偏瘦的人也会因为代谢异常、内脏脂肪堆积或者不良习惯导致肝脏脂肪沉积。“你要养成健康的生活习惯,保持锻炼,不要熬夜。”

如余佳慧所言,在减重门诊,小夏既没有看见想象中的“胖友扎堆”,外表偏瘦的自己在这里也没有太“格格不入”。

“现在大家都以更科学的态度看待长胖这件事。”这是余佳慧最大的感受,眼下大家不再以外表判断肥胖,更不会将肥胖武断归结于懒和馋,越来越多的患者开始探究“我到底为什么长胖”。

相应的,减重门诊也承担起科普功能,从日常减重误区到日常饮食的热量,都密密匝匝地呈现在每个空隙。在等待门诊的间隙,一个男生举着用于展示的某运动饮料惊呼,“难怪我每天锻炼还不瘦,每次锻炼完我就喝一瓶,热量居然等于4大勺糖。”



在减重门诊重塑的不只是身体



想减重的患者在成都市第三人民医院做运动治疗。



成都市第三人民医院肥胖及代谢性疾病中心已累计完成6835台减重手术。



成都市第三人民医院减重门诊,医生在为患者做检查。

困在肥胖里的人生

“肥胖是一种病,你只是生病了”

就在小夏走出减重门诊时,24岁的女孩春霞重新打开自己的社交平台,发布了一年来的第一条消息,“这一刻是我的重生时刻,祝手术顺利。”

春霞即将接受腹腔镜下袖状胃切除手术,也就是大众所说的“缩胃”。对她而言,肥胖早已不只是外形的烦恼,174斤的体重已严重影响她的生活和健康,她已有一年没有来过月经,同时还被脂肪肝、糖尿病、多囊卵巢综合征等代谢性疾病困扰。

“我们只是把胃变小,在手术的技术和安全性上,你不用太担心。”在杨华武进行术前告知时,爱笑乐观的春霞丝毫没有紧张,她已畅想着术后要好好休养,健康生活。“等康复了,去买好看的裙子。”

和在减重门诊能遇到不同程度的肥胖者不同,在该医院肥胖及代谢性疾病中心住院部,几乎每位接受减重代谢手术的患者,都是为了治疗因肥胖引发的并发症,走出被肥胖困住的人生。

杨华武的患者中,有想做妈妈的女子,为了治疗多囊卵巢综合征而选择减重手术;也有拥有家族糖尿病史的男孩,手术

是为了避免因肥胖加重糖尿病病情;一位因家族遗传而长到快400斤的男生,整个膝关节因为无法支撑身体出现了弯曲,他期待着有一天能自己穿上鞋子。

“我们的患者里,有由肥胖引发的高血压、糖尿病、痛风、月经紊乱等各种症状,每位专科医生都会告诉他们,你要做的第一件事就是减重。”杨华武补充道,“减重后,80%到90%的并发症会缓解,并且是极大缓解。”

例如,5年内因肥胖引起的二型糖尿病,大概85%以上的群体,血糖能在减重后回到正常水平;5年以内因肥胖引起的高血压,接近70%以上的人群,血压会随着体重的下降完全恢复正常。

坐在阳光明媚的走廊里,何丽(化名)神情轻松。她在两年前接受了减重手术,恢复很好。这个冬天,她终于说服丈夫来完成同样的手术。“他太胖了,晚上睡觉都会窒息,脸就是因为喘不上气涨红的。”

何丽的想法简单直接,肥胖就是病,有病就治病。其实,医生们也会一遍遍向患者和家属强调,“肥胖是一种病,你只是生病了。”

拿回对身体的掌控

“重新开始我接下来要走的路”

在减重门诊,流传着杨华武总是挂在嘴边的一句话,“你没有胖过,所以不知道肥胖群体的人所经历的努力和难过。”

那是除了身体上的难受,还有心理上的伤痛。杨华武接诊过很多重度肥胖患者,他们会习惯性躲避眼神接触,整个人充满疲惫感。这时,杨华武会借故检查体毛分布,观察患者的手臂上有没有伤痕。

曾经,一位患者指着身上的刀痕告诉杨华武,“一刀刀划下去,身体疼,心里就会轻松很多。”遇到这种情况,医院会对患者增加心理评估,以此作为制定治疗方案的参考。

“所以减重重塑的不只是身体,还有心灵。”在减重门诊,医生们会不断对患者强调,手术也好,药物也罢,都不是一锤子买卖,想维持健康状态不反弹,还得靠患者长久的努力。

“单靠药物维持体重很难,你必须借助药物改变自己的作息和生活方式。”杨华武拿出一组数据,通过药物能干预减重的,如果不持续健康的生活行为方式,两到三年后超过90%以上的群体都会出现体重反弹。

“术后这两年,我很少出去吃吃喝喝了,每天还要走上1万步。”何丽笑容明媚,每次当她想胡吃海喝或者熬夜打牌时,只要想想为了减重付出的努力就舍不得了。她将此形容为“重生之健康生活100年”。

重生——这也是杨华武在工作中时常听到的词汇。他遇到过很多患者,有选择

在自己生日那天做手术的、有选择高考之后走进减重门诊的、还有想为了婚礼减到最佳体重的,甚至有为了全身心减重而辞职的……“大家都想重新拿回对身体的掌控,重新开始接下来要走的路。”

当然,杨华武也见证了重生之后的故事。原本默默低头的阴郁男生,在减重后笑容灿烂地主动向他打招呼;因为肥胖拒绝去学校的孩子,即将参加高考,有了自己的目标院校和专业;想做妈妈的女子在微信上向他分享了自己怀孕的消息,开始咨询孕期体重管理……

“减重对一个人的改变不只是健康,它会让从头到脚完全改变一个人的定位和方向,甚至未来要走的路。”杨华武相信,减重的本质是将不健康的患者拉回到健康状态,这种健康包含了从身体到心灵、从接受真实的自己到淬炼出更好的自己。

这一切,都在悄然发生着。

这一天,减重门诊里依然“人山人海”;门诊内的运动治疗室里,一位阿姨为了减重10斤,每天锻炼打卡已坚持了一个月;在住院部,春霞在术后两小时就遵医嘱开始下床走一走;在春霞的隔壁病房里,何丽的丈夫终于沉沉睡去,呼吸顺畅。

小夏回到家,早早躺上床,她决定养成良好的生活习惯就从不熬夜开始。

这只是平凡的一天,也是很多人重生的一天。

华西都市报-封面新闻记者 杜江茜 邱添 梁家旗 李佳雨 摄影报道