



上心了
家门口的健康服务

家庭医生的“定制菜单”藏着哪些贴心选项？在成都市成华区府青路社区卫生服务中心，一枚智能指环将心率、血氧、睡眠数据实时传回医生端，配合中医体质辨识，“数字健康体重管理服务包”让减重从“盲目试错”变成“科学有据”。在龙泉驿区龙华社区卫生服务中心，七旬脑梗患者陈叔叔被轮椅推进来，四个月后独立走出去，家庭医生为他量身定制的康复方案，让他重拾生活自理的能力。从数字赋能到温情守护，从体重管理到功能重建——家门口的家医“菜单”，正为居民健康管理提供更多可能。

□ 华西社区报记者 彭戎 沈悦 中心供图

家医定制菜单上新：减重有“数”，康复有“路”

数字指环+中医体质辨识 家医开出“减重定制菜单”

在成华区府青路社区卫生服务中心，居民李阿姨最近逢人就推荐自己的“减重新武器”——一枚小小的智能指环。戴上它，心率、血氧、睡眠数据实时传回家庭医生端，打开手机，一份根据自身体质定制的饮食运动方案早已静静躺在那儿。这是该中心特别推出的“数字健康体重管理服务包”，专为超人群及肥胖伴代谢性疾病患者打造，让家门口的科学减重不再是难事。

全科中医齐上阵 一人一档一方案

减重最怕“千人一方”。府青路社区卫生服务中心的“数字健康体重管理服务包”，第一道关卡就是精准评估。全科医生与中医师联合坐诊，居民先接受人体成分深度解析——体脂率、肌肉量、基础代谢率逐一呈现。紧接着是中医体质辨识，气虚、痰湿、湿热等体质类型清晰标注。两份报告合在一起，构成定制化方案

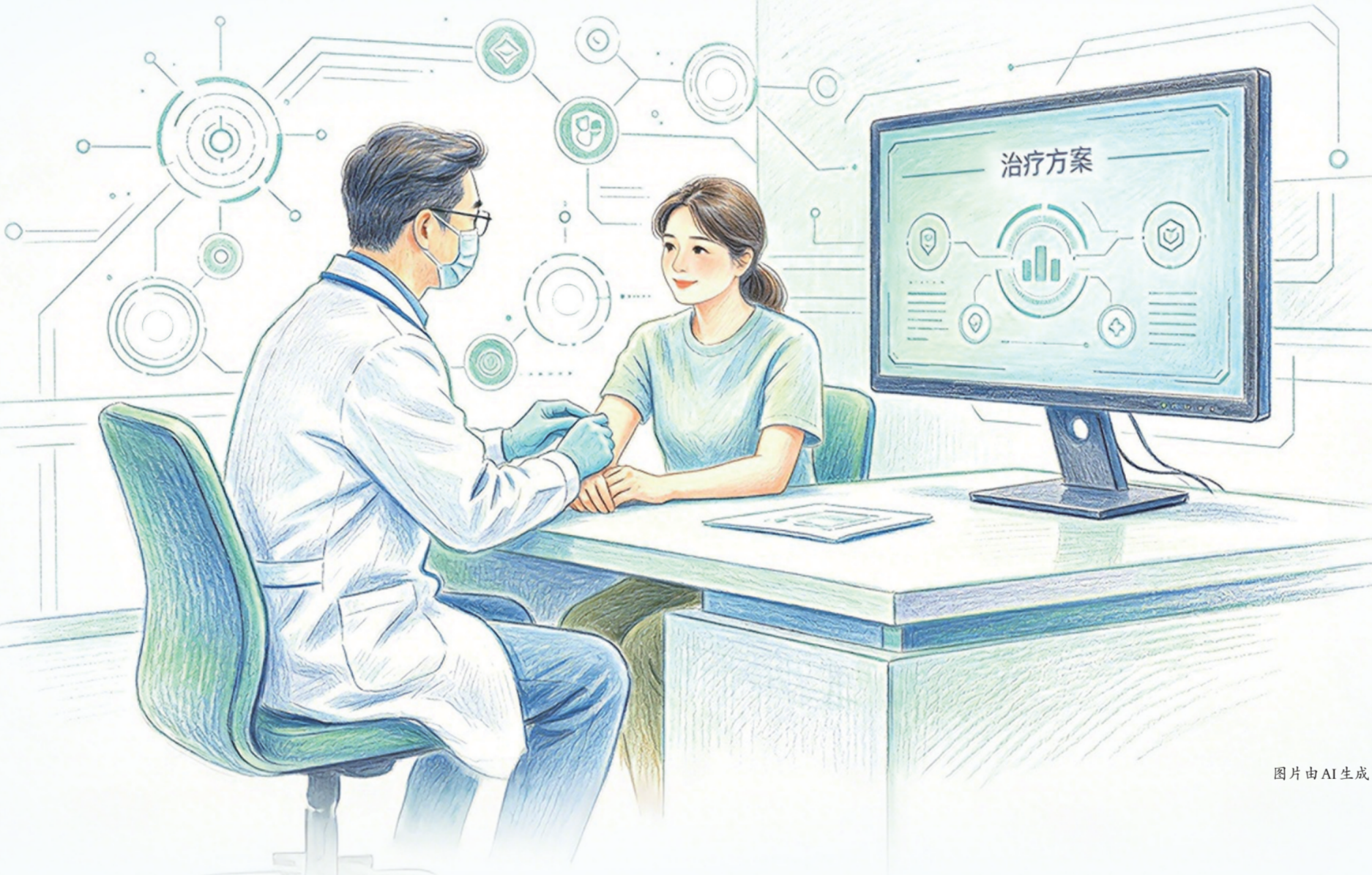
的真正起点。

基于这份专属健康档案，家庭医生团队开出融合膳食建议、运动处方与中医特色干预的“三位一体”方案。吃什么、何时吃、怎么动，都有据可依。更亮眼的是，穴位按摩、经络疏通、耳穴压豆、艾灸，乃至穴位埋线与脂肪埋线等中医技法，可根据体质特点和减重阶段灵活嵌入方案。

李阿姨说：“以前自己减肥，要么饿得头晕，要么乱跑伤膝盖。现在连喝什么茶饮方子医生都配好了，照着做就行。”这种“一人一档一方案”的做法，让体重管理从盲目试错变成了有章可循的健康习惯。

指环上的“家庭医生” 实时数据跑起来

定制方案只是第一步，真正的考验在于执行与跟踪。过去，居民离开诊室后，医生便难以知晓其饮食、运动是否合规，减重效果常常“断线”。如今，“数字



图片由AI生成

健康体重管理服务包”用一枚智能指环打破这一困局。指环24小时监测血压、心率、血氧、睡眠、步数等核心指标，所有数据自动同步至居民手机APP和家庭医生端。

这意味着家庭医生的“眼睛”真正延伸到了居民的日常生活里。当夜间心率异常、睡眠质量下降或运动量不足时，系统自动生成健康趋势图并发出预警，医生可第一时间介入，动态调整干预方案。居民只需通过APP拍照上传每日饮食、记录体重变化，就能获得健康管理师的实时反馈。

接受随访的王先生深有体

会：“以前减重全靠自己咬牙坚持，三天打鱼两天晒网。现在戴着指环，医生随时能看到我的数据，吃得对不对、运动够不够，APP里天天提醒。三个月下来，减了8斤，血压也稳了。”

从一枚小小的指环，到一份量身定制的方案，再到全年无休的动态跟踪，成华区府青路社区卫生服务中心用“数字健康体重管理服务包”证明，家庭医生的“定制菜单”不仅能开得出，更能管得住。这既是基层医疗从“治病为中心”向“健康为中心”转型的生动实践，也是智慧健康管理真正落地社区的可行路径。

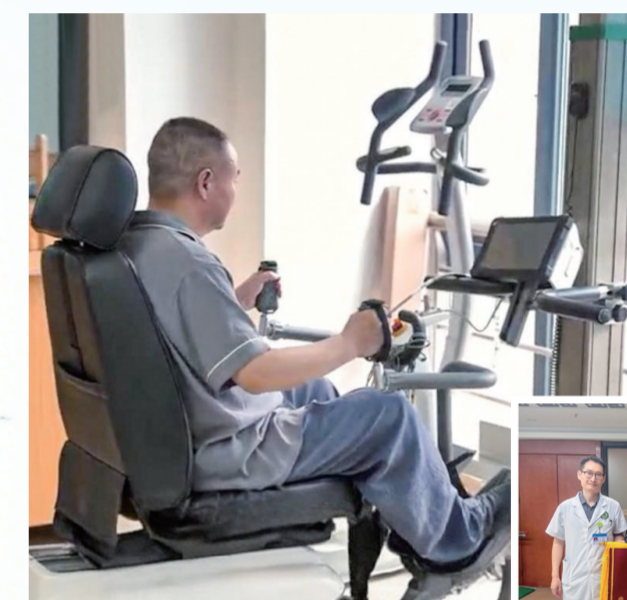
从坐轮椅到独立行走 七旬脑梗患者的康复之路

在龙泉驿区龙华社区卫生服务中心，家庭医生不仅是居民健康的“守门人”，更是康复路上的“引路人”。近日，七旬老人陈叔叔带着一面写有“医德高尚医术精湛，尽职尽责暖人心”的锦旗，亲手送到家庭医生手中，感谢其四个月来的精准指导与悉心照料。这一温暖故事，成为社区家庭医生深耕基层康复服务、提升公共卫生服务效能的生动注脚。

轮椅推进来 四个月后走出去

四个月前，陈叔叔因第二次脑梗被家人用轮椅推入中心。彼时的他，左侧肢体肌张力显著增高，连独立站立都难以实现，日常起居全靠家人帮扶。雪上加霜的是，他还患有多年强直性脊柱炎，脑梗前就已步态不稳，二次发病让整个家庭陷入困境。

面对如此复杂的情况，家庭



为患者量身定制康复计划。



送上锦旗。

医生团队迅速响应，为其开展系统、全面的评估。结合陈叔叔的病史、体质及康复意愿，家庭医生量身定制出一套融合中医传统疗法与现代康复技术的个性化方案。针灸、推拿、理疗结合关节活动度训练、平衡功能重建……多种手段齐头并进，科学有序地推进每一阶段康复目标。

家庭医生当“管家” 患者自律成“动力”

康复过程中，家庭医生化身“全程管家”，每两周根据陈叔叔的恢复情况调整训练方案。而陈叔叔的坚持，更让这场康复之路充满力量。每天天微亮，他就准时出现在康复训练室，重复练习站立、挪步等动作。哪怕一个简单的抬腿需要重复上百次，他也从不言弃。他说：“家庭医生为我花了这么多心思，必须拼一拼！”

患者的信任与自律，与家庭

医生的专业与负责形成“双向奔赴”，推动康复进程不断突破。从最初在床上被动活动，到能扶着床沿坐起；从借助助行器颤颤巍巍站几分钟，到可以缓慢迈出第一步……每一个微小的进步，都让陈叔叔和家人热泪盈眶。

如今，陈叔叔已实现从“轮椅依赖”到“独立行走”的蜕变。能独自扶栏上下楼梯，穿衣、吃饭等日常事务也能自主完成。“陈叔叔，您是我们的优秀毕业生，回家后也要坚持训练！”家庭医生的鼓励，让陈叔叔满脸笑容。

在龙华社区卫生服务中心，家庭医生承担常见病、多发病的诊疗工作，更是居民健康的“守门人”，尤其在慢性病管理、康复指导、健康宣教等方面发挥着不可替代的作用。他们将专业医疗服务延伸至社区“最后一米”，守护千家万户的健康，让居民在“家门口”就能享受到连续、贴心、高效的医疗卫生服务。

数字化智能健康体重管理中心。



中医技法。