



体重管理门诊。

“如今我不仅重新站上了热爱的T台,还带领身边的朋友一起养成健康生活方式,这都是你们的功劳。”近日,59岁的李女士手持锦旗,走进成都市武侯区火车南站社区卫生服务中心,为体重管理门诊的工作人员送上真挚感谢。

在成都市武侯区火车南站社区卫生服务中心,一支由全科医生、营养师、中医师、健康管理师组成的团队,一套“多对一”的科学管理方案,催生出一场场关于体重与健康的“逆袭”。

□ 华西社区报记者 刘俊 中心供图

家门口成功瘦身 59岁阿姨重返T台收获自信

精准施策

59岁女子重返T台收获自信

中度脂肪肝、胰岛素抵抗、糖尿病前期、高脂血症……“您的问题在‘胖’上。”当李女士第一次走进武侯区火车南站社区卫生服务中心时,家庭医生魏医生温和地说。

据李女士介绍,以前自己减肥就是“饿肚子”,结果越减越胖。“靠饿减肥,身体会进入‘节能模式’;高糖食物刺激胰岛素,反而促进脂肪合成。”中心营养师的解释让她恍然大悟。

签约中心的体重管理项目后,团队为李女士设计了“食物轮替”——蛋类、坚果、海鲜等4天内不重复,避免慢性食物过敏;“醣脂不碰头”——淀粉类不与高脂肪同餐;以优质油脂为主。中医师辨证为“脾虚湿盛”,指导她按压相应穴位,睡前用一些中药泡脚。

“刚开始觉得规矩好多,担心难以执行,但营养师每天早上在群里发食谱,晚上点评我的三餐照片。两周后,我发现自己不再馋甜食了,精力也好了很多。”

数据让李女士的“逆转”看得见:第一个月体重降3公斤,腰围减4厘米,内脏脂肪从13级降到8级;第二个月空腹血糖从6.8mmol/L降至5.6mmol/L;第三个月脂肪肝从中度转为轻度。她没有服用任何降糖、降脂药物,所有指标都逐渐达标。

最让李女士开心的,是重新站上T台。“以前走两圈就喘,眼神都是躲闪的。现在穿着修身的旗袍,步伐轻盈,笑容发自内心。队友们都说我像换了一个人。”

“多对一”体重管理

48岁男子彻底告别呼吸机

2025年10月16日,48岁的何先生被妻子搀着走进诊室。由于工作原因,何先生频繁出差,五年来体重失控地增长,脂肪肝、高脂血症、胰岛素抵抗接踵而至。最让他痛苦的是重度睡眠呼吸暂停综合征——每晚鼾声如雷,甚至突然没了声响。

“我不敢睡,怕他醒不过来。”妻子红着眼圈说。家庭医生宋医生没有急着开药。他仔细看完体检报告,说了一句让何先生至今记得的话:“这些问题根子在肥胖。好消息是,早期完全可以逆转。我们先用‘体重管理’这把钥匙。”

何先生半信半疑地加入了中心的“多对一”体重管理项目。营养师很快发现他的三个“雷区”:北方面食情结、应酬喝酒、每天久坐超10小时。团队没有说教,而是为他定制了“出差饮食指南”和“抗炎餐盘”——蔬菜半盘、蛋白质一掌、碳水半拳,餐前喝一小碗苹果醋蔬菜汤。还配了一个随身“健康包”。酒局上,以“医生交代”为由以茶代酒。

变化来得很快。第一个月,体重下降4.8公斤,腰围减了5厘米。妻子惊喜地发现:“他打鼾声小了,呼吸暂停也少了。”第三个月,空腹血糖从6.8mmol/L降至4.9mmol/L。第六个月,B超显示脂肪肝消失,胰岛素抵抗指数从5.2降到2.3。最激动人心的时刻:他彻底告别了那台跟随多年的呼吸机。

“以前出差我拖着呼吸机,现在出差我拉着同事一起健康饮食。”何先生笑着

说。如今,他在公司组织“健康午餐局”,教同事“醣脂不碰头”的原理,成了朋友眼中的“能量哥”。

从个案到常态

“数字化主动健康管理”模式

何先生和李女士的故事并非孤例。2024年6月,中心“健康体重管理定制服务包”通过审批,体重管理门诊正式启动。截至目前,已服务近200人次。

据中心主任罗晓露介绍,体重管理项目的核心是一套中西医结合的多学科协作模式:全科医生精准诊断、营养师精细指导、中医师辨证调理、健康管理师全程陪伴。每一位居民都拥有专属档案,通过人体成分分析、膳食调查、体质辨识,制定个性化方案。中心还建立了专属微信群,实现“多对一”的日常陪伴与指导——食谱点评、三餐打卡、运动提醒、心理疏导,全在群里完成。

2024年和2025年,中心连续两年举办体重管理技术培训班,培训基层医疗人员62人。培训旨在提升基层人员在体重管理方面的专业技能,让科学减重的方法从一家社区医院走向更多社区卫生服务中心。

“我们不仅关注体重数字,更关注情绪和信心。减重是一场心理战,团队的支持就是‘定心丸’。”罗晓露说,接下来,中心计划进一步深化“数字化主动健康管理”模式,依托智能化平台,将体重管理从“被动治疗”转向“主动预防”,让更多居民在家门口就能获得科学、温暖、可持续的健康支持。

<07
华西社区报

基
层
实
践

2026年
6月16日
星期二
责编 董峰
版式 张进

