

静安区在全市率先完成体重管理门诊全覆盖

# 科学瘦身，找社区医疗机构帮忙

静安区目前已在全市率先完成区属公立医疗机构(含全部区属二、三级医院及社区卫生服务中心)体重管理门诊全覆盖,即日起全面开诊。

## 提供个性化瘦身方案

4月3日,上海市第三康复医院体重管理门诊迎来开诊后的第一位患者——42岁的陈女士,一名长期受“苹果型身材”困扰的职场女性。接诊的副主任医师徐卿仔细地询问了她的体重变化史,随后为陈女士安排了体型指标、血糖血脂、甲状腺功能等一系列检查评估。根据结果,专家为陈女士制定个

性化的减重方案,包括中医调理、运动处方等治疗。陈女士说,让她特别感动的是门诊的后续服务,“不仅有24小时咨询的微信服务群,还安排营养师每周随访。医生没有简单地让我‘少吃多动’,心理医生还教会我用‘正念饮食法’,戒掉深夜爱吃外卖的习惯”。

记者在走访中发现,不少医院开设的体重管理门诊由营养科、内分泌科、运动康复科、中医科、心理科等多学科医疗团队组成,通过联合诊疗模式,专注为居民提供全周期的体重精准管理,制定科学、安全、有效的个性化干预方案。

## 打造特色化服务链条

在诸多减重门诊中,中医疗法受到不少患者的青睐。静安区中医医院充分发挥中医优势,形成独特的中西医结合治疗模式,该院平型关路院区新开设的“中医减重病房”提供7—14天集中干预,如药膳饮食管理、中药调理、针灸等方式,适合需快速启动减重或合并代谢综合征患者。“我们把中医特色贯穿在体重管理全流程,建立了融合‘子午流注’理论的饮食管理,方药调理,中医适宜技术,八段锦、太极等运动指导的‘四位一体’干预措施。”静安区中医医院相关负责人介绍。该院开设的

针灸减重门诊,辅以健康膳食指导、生活方式调整和运动健身建议,则为不少希望“躺瘦”的上班族开辟了体重管理新路径。

## 建立社区减重新路径

静安区社区卫生服务中心借助医联体纽带,邀请到二、三级医院的专家下沉社区来到居民身边。作为区域医疗中心的“领头羊”,静安区中心医院将“体重管理中心”特色服务向医联体内5家社区卫生服务中心全面推进,构建成了“基层筛查+专科诊疗+双向转诊+全程管理”的体重管理服务体系。

本报记者 陈佳琳 特约通讯员 郁婷芳

“三月四月不减肥,五月六月徒伤悲”。今年,“国家喊你减肥”火了,伴随着“体重管理年”的宣传日益深入人心,上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院日前举办了“健康体重,精彩人生”科普义诊活动。

岳阳医院副院长姚政说,科学的健康知识对需要减肥的人群来说特别重要,“无论通过药物抑或是非药物疗法来干预,都是建立在健康的生活方式之上的,‘躺瘦’是不可能的。”

## 成功诀窍 规律运动+饮食清淡

“半年时间,成功减重40斤,腰围小了20厘米!”作为减肥成功的代表,宋先生也来到了义诊现场,除了显而易见的外表变化,他的各项指标都变好了——体脂含量从37%下降到28%,内脏脂肪面积从127平方厘米缩减至55平方厘米,尿酸也从超标恢复到了正常。

医院内分泌科主任何燕铭看到自己的病人如今神采奕奕的模样,也为之感到高兴。

# “国家喊你减肥”,“躺瘦”是不可能的

专家科普义诊,提倡保持健康生活方式

姚政指出,体重管理不仅是减肥那么简单,很多都跟慢病管理有关。体重减下来,慢病才更容易控制。

## 家长重视 别把圆嘟嘟当可爱

“小时候圆嘟嘟,胖乎乎的很可爱,本以为随着长大,身高拔长会慢慢瘦下来,没想到一点也没瘦。”小嘉妈妈带着孩子前来就医。

“10岁的小嘉身高140厘米,体重却有60千克,BMI远超同龄儿童标准,已经属于肥胖了。”岳阳医院儿科主任沈健介绍,“这位小患者和大多数肥胖儿童一样,平时爱吃零食、甜食,尤其喜欢油炸食品和碳酸饮料,运动量又

少。”记者了解到,小儿肥胖不仅影响美观,还会增加儿童各系统疾病(如性早熟、高血压、糖尿病、呼吸睡眠暂停综合征、多囊卵巢综合征等)的发病风险,部分肥胖患儿由于外观形体不佳,会产生强烈的焦虑、抑郁、自卑等一系列负面情绪,对心理的影响可能持续到成年,因此家长需要重视并积极干预。

## 饮食干预 当心掉进“减重陷阱”

在超重肥胖的干预和治疗上,无论是成人还是小孩,饮食干预作为生活方式干预的一种类型,作用至关重要。该院营养科主任马莉告诉记者,对于超重或肥胖人群,想要依靠饮

食来科学健康减重,需要经过营养筛查、评估和诊断,医生会指导患者通过控制总量、定时进餐、调整进餐顺序和多喝水等方式,制定个性化的饮食方案帮助控制体重。

如今,网上的饮食减肥方式层出不穷,但却存在许多饮食减重误区甚至“陷阱”,如不吃晚饭、不吃主食、依赖单一食物或极低热量饮食的极端节食等。专家指出,这些方式不可取。不吃晚饭看似能减少热量摄入,但可能导致夜间血糖水平下降,引发强烈的饥饿感,诱发暴饮暴食的行为。长此以往,还会降低基础代谢率,使身体进入“节能模式”,反而增加减重的难度。 本报记者 邵阳

Email:dzlx@xmwb.com.cn

主办:上海市慈善基金会 新民晚报社



蓝天下的至爱

2025年4月9日 星期三

编辑:肖柳曼 视觉:邵晓艳

新民晚报

# 让失能失智、长期卧床等特殊老人安享体面晚年 “沐浴阳光”助洁 智慧养老更暖

当96岁的陈阿婆在助浴舱内发出“适意”的感叹,当76岁的钱老伯褥疮结痂下长出粉嫩新皮,青浦区一群特殊老人的家里,正上演着科技与传统的温暖碰撞,用科技力量破解老年照护的难题。随着“沐浴阳光”老人助洁公益项目推出,通过医疗级纳米助浴技术,为失能失智、长期卧床等特殊老人搭建起尊严生活的桥梁。

## “云朵沐浴”深层清洁

家住夏阳街道的陈阿婆今年96岁,是行动不便的失智老人。她躺在特制助浴舱内“就像躺在云朵里”,智能设备将纯净水转化为微米级水雾,有效清除污垢,在整个洗浴过程中,助浴师始终密切留意着老人的反应,不断轻声安抚,确保老人能在轻松愉悦的氛围中完成洗浴。

盈浦街道76岁钱老伯中凤卧床后,日常擦浴的刺痛曾让他对清

洁产生心理抗拒,每次儿女用毛巾擦洗,都会带下一片片皮屑,“一碰就痒,后来干脆不让碰”。而清洁不彻底又引发感染,褥疮与湿疹形成恶性循环,老人身上渐渐散发出异味。直到“沐浴阳光”助浴服务上门,这份困扰才渐渐被化解。助浴师小陆和小张仍记得第一次上门时的场景:当智能助浴舱启动,37℃的纯净水经纳米化处理形成微米级雾滴,在气压调控下以“悬浮态”接触皮肤。钱老伯激动地抓住她的手腕:“姑娘,这次真的不痒。”一个月后,家属看到钱老伯背上的红斑渐渐变淡,结痂处开始脱落,露出粉嫩新皮。助浴团队发现,持续接受服务的老人皮肤感染率下降62%,其中5位褥疮患者创面明显缩小。

## 感受有尊严的生活

每次60分钟的上门服务,都是一场精心的照护。护理团队由

护理员、技工和志愿者组成,除了基础助浴,还会在服务前后进行体征检测,此外会根据服务对象的个性化需求,提供修剪指甲、会阴清洁等贴心护理服务,更让家属安心。

长期照护失能老人往往让家庭成员身心俱疲,钱老伯的女儿坦言:“以前帮他擦澡,我俩都痛苦,现在专业助浴师来了,我终于能好好陪他说话了。”陈阿婆的家人也发现,母亲沐浴后情绪稳定,家庭氛围明显改善。钱老伯和陈阿婆的改变,正在悄然影响社会对老年照护的认知。越来越多人意识到:失能老人需要的不仅是“活着”,而且是有尊严地生活,能体面地老去,就是最好的晚年。临别时,钱老伯的床头多了一瓶助浴师带来的桂花味润肤露。“现在他总催着我们问洗澡的小老师啥时来”,老伴笑着翻开日历预约下次服务时间。

## 更多关怀更多支撑

“沐浴阳光”项目自今年1月起正式启动,为期一年,服务范围覆盖区内11个街镇,将为400人次有上门助浴需求的老年人提供服务。通过服务,不仅保障失能老人的身体关怀、心理关怀、家庭关怀,更是通过“慈善进社区”,构建“孝亲敬老”人文关怀的社区生态。区民政局指导并协调11个街镇资源,上海市慈善基金会青浦区代表处资助并链接专业服务机构,上海群略商务发展有限公司提供定向捐赠,形成“资金+政策+服务”的三维支撑,确保项目可复制推广。未来,在《关于支持发展老年助浴服务的若干意见(试行)》政策指引下,区慈善代表处将深入探索项目的造血能力,实现服务能力提升和规模扩大,形成“可持续发展”的良性循环。 李一能

近日,“爱心重启温暖传递”奉贤区慈善超市焕新开业活动在奉贤区新建西路211号举行。

租一个画框、买一件商品、圆一个梦想,这些看似微小的举动,都是爱心的体现。每一个善举,均有不同比例的资金注入慈善基金会帮困项目资金池,持续用于慈善

## 奉贤区慈善超市焕新开业

超市公益项目。如今的慈善超市,设有“爱心窗口”“追光小屋”“康复辅具租赁”“零拷洗衣液”“慈善地图”“民生政策宣传包”等板块,成为融合“物资救助+爱心传递+社

区治理”的慈善新地标。走近它,我们还会发现这也是一个“以美为媒、以善为魂、美善共生”的慈善消费空间。

这次的启动仪式不仅是一个

开端,更是一个新的征程。在未来的日子里,慈善超市将以提升社区居民参与感、获得感和归属感为出发点和落脚点,持续开展“一个梦想的兑现”“一杯咖啡的温暖”“一场为爱而设的画展”等特色活动,致力于让每一份善意都能找到温暖的归处。 李一能

## 慈善之力点亮乡村教育的未来

日前,上海市慈善基金会浦东新区代表处与上海春禾青少年发展中心共同推出“春禾启梦计划”。该计划通过推广综合实践和研究性学习课程,并开展教师培训,旨在帮助云南、贵州乡村地区的孩子们在实践探索中掌握发现、思考与解决问题的能力,同时唤醒孩子们内在活力,引导他们塑造开放、独立、自信的品格。

自2024年12月起,“春禾启梦计划”陆续在云南省大理州祥云县沙龙镇学校、贵州省赫章县古达苗族彝族乡中心小学、贵阳市白云区第四小学、安顺市第二中学和关岭布依族苗族自治县民族高级中学等5所学校落地实施,约9500名师生从中受益。2024年,云南省大理州祥云县沙龙镇九年一贯制学校便与春禾公益再次签约,开启“春禾启梦计划”第二个“三年”周期。2025年3月,“2025春禾第九期校长研修坊(上海)”成功举办,上述学校均派出校领导参与活动。从云南的崇山峻岭到贵州的乡村小学,“春禾启梦计划”见证了乡村教育的深刻变革。

上海市慈善基金会浦东新区代表处愿与各界同行,秉持慈善初心,以教育为火种,点亮乡村少年的未来,照亮乡村振兴路。

李一能