

助400余人 减重654斤

北蔡社区医院体重门诊开设一年,让居民“五高”指标一起降

体态臃肿、走路气喘、自卑敏感、做什么提不起精神……体重问题带来的,远不只美不美观那么简单,更可能对身心健康构成双重威胁。

去年3月21日,浦东新区北蔡社区卫生服务中心体重管理门诊开诊。一年来,已为众多居民量身定制了科学减重方案,成效显著——有人仅用半年时间就减重50斤。

3月18日,“科学减重一周年暨北蔡体重管理深化年启动仪式”举行,活动展示了过去一年体重管理门诊的阶段性成果,并推广了“中西医结合+数字化健康”的管理特色。

居民在量血压

张依文 摄



半年减重50斤 “五高”指标齐改善

“去年夏天,我体重达211斤,还被诊断出重度脂肪肝、高脂血症、高尿酸血症等一系列代谢问题。经过五六个月的坚持和努力,我成功减重了50斤。”周先生作为“减重达人”,分享了他的减重心得。他是获颁证书和奖品的5位“五高管控达人”之一。这5位“达人”分别在体重、血压、血糖、血脂和尿酸等指标的管理上表现突出。

周先生回忆,自从看了北蔡社区卫生服务中心的体重管理门诊后,他不仅在医生指导下接受药物辅助治疗,还学会了如何科学控制饮食、注重营养均衡,并且逐渐养成了规律运动的好习惯。

“降压达人”钱女士则感慨,去年8月,她的体重一度达到150斤,“穿什么都不好看,稍微走两步就喘得厉害。”更让她担忧的是,前年体检时,她的血压已达到145mmHg,上班时常感到头晕心慌。去年体检后发现,血糖也“报警”了。

“医生特别耐心,没有让我盲目节食或过度运动,而是根据我的具体情况,量身定制了一套结合中西医辅助治疗、科学饮食和规律运动的个性化方案,每一步都带着我慢慢调整。”钱女士激动地说,如今,她已成功减重25斤,血压和血糖也回归正常。

400余人接受系统干预 累计“甩肉”654斤

北蔡社区卫生服务中心副主任陈建峰向本报记者公布了一份喜人的“成绩单”。截至目前,全科医生累计筛查潜在患者超过8000人次,管理体重异常人群近6000人。参与管理的居民中体重下降人数占比17.01%——这意味着每6位中,就有1位成功减重。其中,400余名超重/肥胖居民进入中西医结合体重管理门诊接受系统干预,累计减重达654斤。

“许多居民的血压、血糖、血脂、尿酸等

指标也同步向好,真正实现了‘五高同降’的综合目标。”陈建峰说。

而这样的成果,离不开一套行之有效的管理机制。北蔡社区卫生服务中心主任曹亚军介绍,在体重管理方面,中心形成了以“双引擎驱动”为核心的管理经验。

第一引擎是线下中西医结合门诊——家庭医生通过日常门诊和签约服务,主动筛查居民的超重、肥胖问题,一旦发现需要干预的居民,便将其转介到体重管理门诊,并协调多学科团队,共同制定个性化的线下诊疗方案。门诊配备与三级医院同质化的检查设备与专科药品,可为居民提供涵盖中医体质调理、针灸埋线以及西医代谢指标检测等内容的综合诊疗服务。

第二引擎是线上全人群健康管理——北蔡社区卫生服务中心与专业平台合作,搭建了线上体重管理健康指导系统,通过AI饮食分析、运动方案推送、健康积分打卡等功能,实现对全体签约居民的远程管理和激励。

减重只是第一步 防反弹才是硬道理

曹亚军强调,成功减重只是第一步,防止反弹才是关键。“我们通过双引擎的持续发力,建立了一套完善的后续管理机制。”

在线下,家庭医生团队每3—6个月邀请居民回门诊复查体重、腰围及相关代谢指标,必要时由主诊医生调整方案,确保健康状况持续稳定;在线上,公共卫生医生会通过数字平台持续与居民保持互动,鼓励他们坚持饮食、运动、睡眠打卡,并利用健康积分兑换机制激励持之以恒。

此外,北蔡社区卫生服务中心体重管理门诊还组建了减重成功居民微信群,定期组织线下“轻讲堂、轻动汇、轻膳坊”活动,营造健康的体重管理氛围。同时,通过新开设的“营养与运动咨询门诊”为巩固期居民提供个性化指导。

实习生 张依文 本报记者 郜阳

不久前,同济大学附属上海市第四人民医院正式通过三级乙等综合医院评审。院长熊利泽满心感慨:从2018年掌舵这所始建于1921年的百年老院,7年多的坚守,他终于兑现了当初的承诺,带着医院走出困境、实现跨越。记者走进这所刚满月的三级医院,听他说起这7年多的坚守与初心。

直面困境 锚定朴素初心

“说出来可能有人不信,我来自四院之前,甚至没来看过一眼,只看了一部宣传片。”采访中,熊利泽笑着说起自己与四院的缘分,坦言这份选择在外人看来有些“草率”。彼时,他带着对上海这座国际大都市的固有认知,本以为这里的区级医院,定然是人才济济、实力雄厚。“我当时就想,上海的医疗人才素质摆在那儿,只要找准发展方向,医院一定能做好。”这份朴素的信任,让他毫不犹豫地接过了这份重任。

可真正走进四院,现实却给了他清醒的认知。当时的四院,正处在一个不上不下的“夹心层”——既没有三甲医院的品牌与资源,又要面对周边群众对优质医疗的迫切需求,人才储备薄弱,学科发展也略显滞后,甚至连医护人员的信心,都带着几分迷茫。“我挨个科室走访一圈,发现这里缺人、缺方向,更缺底气。”

但熊利泽没有退缩。他给四院定的第一个目标,没有宏大口号,只有一句恳切的初心:“我要办一所医院,让我们的亲人、员工自己生病时也首选这里,不担心误诊、不担心手术出问题。”这不是一时感慨,而是他从医多年的执念。

“医院有大小,疾病有轻重,但对病人来说,病痛的折磨都是一样的。”在他心里,对生命、对健康负责是唯一的标准。这份初心与韧劲,陪伴他和四院,一步步走出困境。

深耕人才 不靠虚名靠实干

“病人都是用脚投票的,门诊数据就是群众满意度最直观的体现。”熊利泽的这句话,背后是四院7年来最亮眼的变化——门急诊量从不足80万,翻倍增长至160万,单日最高突破5000人次,近20%的患者更是从上海市外慕名而来。而这一切变化的核心,离不开人才的集聚。

7年多来,四院累计引进179名高层次人才,覆盖全院50多个科室,大多来自国内知名三甲医院,睡眠医学科主任李启芳就是其中之一。作为兼具麻醉专业背景与中医资质的专家,李启芳打破行业壁垒,以麻醉学科为核心打造睡眠诊疗体系。

传统睡眠中心多由呼吸、神经等学科主导,诊疗重心分散,难以应对复杂睡眠障碍,而2019年国家卫生健康委鼓励麻醉医生参与睡眠治疗后,相关专科单元仍属空白,麻醉与睡眠医学缺乏整合平台。

依托自身麻醉专业优势,李启芳精准把握麻醉学科在镇静催眠药物应用、神经调控技术等方面的独特价值,创新性提出建设“麻醉睡眠病房”,为顽固性失眠、慢性失眠及安眠药物依赖等患者群体提供各类治疗手段。

这家百年老院如何逆袭

市四医院晋升三级乙等背后的故事

很多人疑惑,作为一所区级医院,凭什么能吸引到这么多高端人才?熊利泽给出的答案,简单却实在:“知识分子最看重的,从来不是虚名,而是能发挥自身价值的平台,是被尊重、被包容的环境。”四院引进的专家能获得区政府政策支持,获得充足的资源支持,他们的想法能落地,专业能力能得到最大程度地施展;医院会提供有保障的待遇,尽力解决他们生活中的实际困难,全方位解除后顾之忧。更重要的是,他秉持“用人之长、容人之短”的理念,不苛求完美,只要有真本事,就能找到自己的位置。

引进人才固然重要,培育本土人才更是长远之道。医院启动“百名优秀博士引进计划”,吸纳百余位博士注入新鲜血液;每周三开展青年医师培训,打磨专业能力;针对护士离职率高的问题,推行导师制,既教技术也暖人心。他还大胆起用年轻人,将有潜力的博士、海外归国医护放到科室副主任、护士长等重要岗位。“把年轻人放在那个位置,就是最好的培养。”如今,越来越多本土医护成长起来,有人斩获国家自然科学基金,这份成就感,成了他们坚守的动力。

学术立院 以研究滋养学科

作为同济大学附属医院,四院依托高校资源,推动医教研融合,打破学科壁垒,整合非医学专业专家组建交叉研究团队,成立相关研究所与临床研究中心,连续两年在区级医院中,国家自然科学基金获得数量位居前列。

其中,麻醉与围术期医学科最能体现他的医疗理念。在他带领下,该科室成为上海区级医院首个国家临床重点专科,也是非三甲医院中少有的“国字号”招牌。

针对虹口区老龄化程度深的特点,四院打破“术后康复”传统,打造老年患者围术期多学科管理模式,推行术前预康复,术后注重快速清醒与无痛管理,让患者尽早下床活动,减少并发症风险。

这份坚守,也体现在各特色学科中。医院打造老年疾病诊疗、泛血管病微创治疗等优势学科群:卒中溶栓平均时间稳定在21至22分钟,居上海第一;针对老年髋部骨折,创新急诊手术模式,近70%的80岁以上患者能在入院12小时内手术,打破3至5天的等待惯例。

28岁的齐先生突发A型主动脉夹层,这种“人体定时炸弹”每小时死亡率增加1%,48小时死亡率超50%,还伴随心肌缺血,情况危急。医院紧急启动多学科抢救,心外科团队历经10小时完成高难度手术,术后齐先生突发急性右心衰竭,随时可能心跳骤停。危急时刻,重症医学科21分钟内完成VA-ECMO上机稳住生命,更大胆采用“清醒ECMO”策略。6天后齐先生脱机,1个月后便能独立行走。“让患者有尊严地回归生活,是我们的追求。”他的话,道出了医学的本质:既有精准技术,更有温暖守护。

医院晋升三乙后,熊利泽并未停下脚步。他早已为医院规划好未来:以三甲为标杆,提升危重症救治能力,让百姓在家门口就能看好病;从“引人才”转向“育人才”,打造本土骨干队伍;立足上海,服务全国,扛起区域医疗中心责任。

“现在,院里很多医护的亲人、朋友生病,都会首选我们医院。”这份认可,比任何数据都有说服力,也是所有努力的意义。

本报记者 左妍 实习生 蒋佩岑

上海博古斋拍卖有限公司 2026年春季艺术品拍卖会公开征集

上海博古斋拍卖2026年春季艺术品拍卖会公开征集现已开启,我们诚邀各位藏家、收藏爱好者的积极参与,期待与您相遇!

征集品类 博古斋旧藏、古籍善本、文人字画、书稿手札、金石碑版、新文学善本
征集热线 021-63757760
17721076552

送拍地址 上海市徐汇区天钥桥路1188号朵云轩艺术中心B区3楼315室