

深入实施“深学争优、敢为争先、实干争效”行动
国家基本公共卫生服务项目系列报道

石狮首个基层“医学体重管理门诊”开诊

给健康“称重”，为身体“减负”。3月4日“世界肥胖日”，湖滨社区卫生服务中心医学体重管理门诊迎来正式开诊。

这是石狮基层医疗卫生机构中首个聚焦体重管理的专科门诊，也是湖滨社区卫生服务中心深耕慢性病防治领域多年来的又一战略升级——通过科学管理“体重”这一核心诱因，深入推进慢性病防治向“风险管控”源头延伸。

1. 超重/肥胖是全民健康“隐形威胁”

随着经济的快速发展和生活方式的显著改变，我国超重/肥胖问题日益突出，已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，与2002年的22.8%和7.1%相比大幅增长；6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%，并呈逐年递增趋势。有研究预测，若该趋势得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

“许多人对体重的关注点仍然停留在对体型方面的影响。事实上，超重/肥胖引起的健康问题比想象得多，且肥胖症本身就是一种疾病，更需要引起重视。”湖滨社区卫生服务中心主任郭焕钢指出，相关研究显示，超重/肥胖还是糖尿病、心脑血管疾病、尿酸血症、高脂血症、某些癌症等多种慢性病的重要危险因素。

“目前已经有超过一半的成人有超重/肥胖问题，而儿童青少年超重/肥胖问题也日益突出，这些孩子将来有可能是慢性病的后备军。”郭焕钢表示。



湖滨社区卫生服务中心开设医学体重管理门诊

2. 减重有助于改善或逆转慢性病

那么，什么样的胖才是真的超重/肥胖？

国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》指出，体重指数(BMI)是评估全身性肥胖的通用标准，其计算公式为：体重(kg)除以身高(m)的平方。在我国成年人中，BMI低于18.5kg/m²为低体重状态，达到18.5kg/m²且低于24kg/m²为正常体重，达到24kg/m²且低于28kg/m²为超重，达到或超过28kg/m²为肥胖。另外，体脂率、腰围或腰围/臀围比也可作为临床诊断肥胖的指标。

近年来，随着我国超重/肥胖群体的增长，各大医院也陆续开设专门的体重管理或医学减重门诊。早在2022年，石狮市总医院

临床营养科便已率先在泉州地区县级医院开设医学营养体重管理门诊，通过多学科协作模式为患者制定个性化体重管理方案，提升体重干预效果。郭焕钢作为临床营养科带头人，自门诊运行3年来，已带领团队陆续帮助省内数百名超重/肥胖患者重获健康体重，改善甚至逆转慢性病。

“相关研究显示，体重下降5%—15%可以明显改善甚至逆转超重/肥胖患者的一些慢性病，而我们用实践也验证了这一点。”郭焕钢指出，多数患者在3至6个月内通过个性化方案干预成功减重10%以上，健康状况明显改善。

令郭焕钢印象深刻的是，48岁的姚女士身高162cm、体重76kg，BMI29kg/m²，曾多次自行尝

试减重，结果都不尽如人意，前往医学营养体重管理门诊接受个性化方案干预后，3个月体重成功减轻10%。“不仅是体态轻盈、精神状态改善，困扰许久的慢性病也得到有效缓解，血糖、血压都恢复正常。”她惊喜地反馈。

30岁的丁先生，身高184cm、体重115kg，BMI34kg/m²，同样在接受干预后，3个月体重成功减轻21%，复查显示中重度脂肪肝消失……这样的案例比比皆是。

经过个性化方案干预，市总医院医学营养体重管理门诊在帮助患者改善各类慢性病方面已积累了许多成功经验，并连续2年获得全国权威专业学会颁发的“医学营养减重教学单位”。

3. 基层首次实现体重管理专科化

自2024年起，国家卫生健康委员会等16部门联合启动实施“体重管理年”活动，预防和控制超重/肥胖，切实推动慢性病防治关口前移。

基层医疗卫生机构是慢性病防治的前沿阵地。在这方面，湖滨社区卫生服务中心工作成效显著。曾在福建省率先开设“糖尿病前期门诊”，自主设计“数字糖云”管理系统，创新搭建“社区居家血糖管理网络”；在泉州市首个获得“社区高血压管理示范中心”称号，进一步推动实施智慧家签约血压管理服务，有效将基层慢性病防治起来、治起来、管起来。截至2024年12月，共有糖尿病前期在管患者197人，糖尿病在管患者2684人，高血压在管患者6526人。

自调任湖滨社区卫生服务中心主任后，郭焕钢依托市总医院医学营养体重管理门诊的成熟经验，进一步探索如何推动门诊下沉基层，让专业医学体重管理服务覆盖“最后一公里”，并希望以湖滨作为试点，打造可复制、可推广的基层样板，共同推动全市慢性病防治事业深入发展。

“在基层开设医学体重管理门诊可行且很有必要。”他表示，通过科学管理“体重”这一健康指标，可以有效地减少慢性病的发生和发展，进而减轻医保基金在慢性病治疗方面的沉重负担，同时提升居民健康素养。



患者通过专业设备检测人体成分

系统出具检测报告协助医生诊断

4. 多学科协作开出个性化“减重处方”

“减个肥还要去医院，真的有必要吗？”许多人在听到医学体重管理门诊时，都不约而同地发出这样的疑问。

“有必要！”郭焕钢指出，大家所熟知的各类减重方式，如限能量平衡膳食、轻断食、高蛋白饮食、生酮饮食、代餐、药物、手术、运动、中医穴位埋线等，其实并不是所有人都适用，这也是反复强调“个性化”的原因。超重/肥胖问题受遗传、饮食、内分泌、生活习惯、药物副作用等多种因素影响，且每个人都存在身高、体重、饮食作息习惯等个体差异，或合并有基础代谢性疾病，因此，适用的减重方式也不一样。如，正在使用降糖药物的糖尿病患者和老年人不适合轻断食，存在严重糖、脂肪、尿酸代谢紊乱和肾功能不全的肥胖人群不适合生酮饮食等。

“不科学减重，不仅反弹率高，甚至可能会引起营养不良、肌肉流失、代谢减缓、贫血、胃肠功能紊乱、水电解质紊乱等问题，影响身体健康。”郭焕钢提醒。

那么，医学体重管理门诊落地基层后将如何运行？

据悉，医学体重管理门诊的开设，能够实现从病因筛查到生活方式干预的系统管理，通过收集患者饮食习惯、膳食结构、日常运动、心理状态、过往减重史等多维度信息，结合人体成分分析和相关医学检查检验，为每位患者精准评估健康状况、查找病因，进而量身定制体重管理方案。

值得一提的是，有别于传统的体重干预模式，门诊也将打破“单打独斗”模式，整合临床营养、全科医疗(内分泌、呼吸)、中医、康复、妇科、心理等多学科力量，从不同专业角度剖析患者情况。若患者面临复杂问题时，可申请多学科门诊服务，由医师联合会诊，综合考量后再开具个性化体重管理方案，保证干预的全面性和有效性。

“对于正在进行体重管理的患者，我们还引入健康管理师长期随访，更好地提升患者依从性和准确性，帮助患者达成健康体重目标。”郭焕钢表示。(记者 黄翠林 郭雅霞)



中心启用多学科门诊服务为患者综合评估身体情况并制定方案

石狮市老年学学会召开学术论文征集会议

近日，石狮市老年学学会召开2025年度学术论文征集会议。50多位热心老年学和老龄问题研究的专家学者、离退休干部及各镇(街道)专干参会，泉州市老年学学会、石狮市民政局等领导到会指导。会议传达省、市老年学学会年度工作会议精神，部署论文征集工作。

石狮市老年学学会于2012年成立，秉持“学术为本、面向需求、建言政府、服务社会、有所作为”理念，针对老龄化趋势开展养老机构、长者食堂等调研，成果丰硕。2024年多篇论文获奖，学会还荣获福建省老年学学会2024年学术年会“优秀组织奖”。会议号召全体会员要凝心聚力，以学术研究赋能养老实践，为增进老年人福祉、助力石狮老年学事业发展贡献智慧。

会上，会长庄金钰致谢并强调，要针对石狮老龄化实际，聚焦养老服务融合发展开展热点难点问题，促进成果转化；要搭建研究平台，发挥人才优势，鼓励各界人士参与，为老年事业献智出力；要探索工作机制，组建高素质研究团队，开展多层次学术合作，争取再创佳绩。他表示学会将整合优势，助力老年学问题研究。

泉州市老年学学会会长方海涛对石狮市老年学学会的理论成果、务实举措表示肯定，提出今年学术论文征集要紧扣主题，结合实际，注重调研和成果转化等意见、建议，同时强调双方应加强学术联动，共同探索老龄社会服务创新模式。(记者 刘晓娟 通讯员 施华生)

石狮老人解锁体重管理“密码”



越来越多的老人爱上太极拳运动

在健康生活愈发受重视的当下，国家开启“体重管理年”3年行动，旨在普及健康生活方式，加强慢性病防治。连日来，记者在走访中发现，不少注重健康的老人，早已投身体重管理，用实际行动诠释着健康生活的真谛。

在龟湖公园正大门的广场上，只要天气好，65岁的黄阿姨和她的姐妹们每天傍晚都会准时出现在那里跳上一个小时的广场舞。黄阿姨跳广场舞已有10余年，她舞姿轻盈，活力满满，丝毫看不出真实年龄。“以前我身体不太好，爬几层楼梯就气喘吁吁，还总爱生病。看到身边朋友跳广场舞，我就跟着加入了。一开始动作不熟

练，跳一会儿就累得不行，但我想着一定要坚持。”黄阿姨说。这一坚持就是十多年，黄阿姨不仅体重保持得很好，身体素质也大幅提升。“现在我感觉浑身都是劲儿，感冒发烧都很少找上门。跳广场舞既能锻炼身体，又能和朋友们一起聊天，心情特别舒畅。而且跳舞消耗热量，对体重管理很有帮助。”黄阿姨笑着分享道。

在位于鸳鸯池的一处树林边，年过七旬的蔡大爷正专注地打着八段锦。一招一式，沉稳有力，举手投足间尽显精气神。蔡大爷打八段锦已有多年的，他说：“我年纪大了，不适合太激烈的运动，八段锦特别合我。它动作舒缓，能活动全

身的关节和肌肉。”蔡大爷以前有点超重，还有轻微的高血压。坚持打八段锦后，他的体重慢慢降了下来，血压也稳定了许多。“每天早上打几遍八段锦，一天都神清气爽。而且八段锦讲究呼吸配合，能让身心都得到放松，体重也自然而然就控制住了。”蔡大爷对八段锦赞不绝口。

年过六旬的李阿姨是健康饮食的践行者，她的餐桌上基本都是蒸菜。“我觉得蒸菜最能保留食材的营养，清淡不油腻。”李阿姨说。以前李阿姨口味偏重，喜欢吃油炸和高油高盐的食物，体重一度超标，还出现血脂偏高的问题。

后来，她下定决心改变伙

食习惯，开始以蒸菜为主。“一开始还不太习惯，觉得蒸菜味道太淡，但慢慢就喜欢上了这种原汁原味。现在我的体重恢复正常了，血脂也降下来了。”李阿姨笑着说。像蒸南瓜、蒸茄子、蒸鱼，都是李阿姨常做的菜。

黄阿姨的广场舞、蔡大爷的八段锦、李阿姨的蒸菜，虽然方式不同，但都体现了健康饮食与适当运动对体重管理的重要性。在“体重管理年”行动的倡导下，银发族加入体重管理的行列，一起通过健康的生活方式，收获健康且美好的晚年生活。(记者 刘晓娟 郭雅霞)

暖心义剪情满老年大学



3月12日上午，泉州银行狮城帝苑社区支行走进石狮市老年大学活动中心，在一楼大厅开展了一场温馨的“情暖狮城 爱心义剪”活动。活动现场气氛热烈，洋溢着欢声笑语。

上午9时许，市老年大学活动中心一楼大堂早已聚集了不少前来参与活动的老年学员。泉州银行狮城帝苑社区支行精心组织专业理发师团队，带着理发工具，热情满满地投入工作中。在理发过程中，理发师们耐心地与每一位老人交流，询问他们的理发需求，根据老人的喜好和脸型设计发型。无论是利落的短发，还是清爽的发型，理发师们都以精湛的技术，让老人们满意而归。

现场，银行工作人员在与老人们唠家常的同时，还向他们普及了一些金融安全知识，帮助老人增强防范金融诈骗的意识。一位刚理完发的大叔开心地说：“这样的活动真是太贴心了，在老年大学就能享受到这么好的服务。”

此次“情暖狮城，爱心义剪”活动为期半天，不仅让参与活动的老人们精神面貌焕然一新，更让他们感受到社会对他们的关爱和尊重。(记者 刘晓娟)

兹证明本村西角宫边厝有150m²石混结构房屋一宗，地址位于石狮市永宁镇沙美村中路西区86-1号，东至村路，西至卢志志，南至文呀厝厝，北至卢章顶。经核对该房屋为西角宫边厝厝后裔所有及使用，无存在任何纠纷，该房屋至今未办理任何有效批准用地手续，现由西角宫边厝厝后裔申请对该房屋进行改造翻建。如有异议者请于见报之日起15天内向我村村委会提出，逾期提出视为无效，且我村村委会将按相关规定予以办理改造翻建手续，声明凡其他证件与该房屋有关的，一律无效。特此声明

石狮市永宁镇沙美村民委员会 2025年3月13日

房产超市
招租
永宁镇前埔工业区B区B6号二层写字楼830m²出租，8元/m²。带电梯，交通便利。场地空间布局灵活，适用后整理车间、电商办公、仓储等。高先生：13788816935