

体重管理门诊加速落地 如何科学“减肥”？

新华社“新华视点”记者 李恒 顾天成 黄筱

今年4月，国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司联合发布《关于做好健康体重管理门诊设置与管理工作的通知》，要求国家卫生健康委、国家中医药局属(管)、省(区、市)属综合医院、儿童医院、中医医院要在2025年6月底前基本实现健康体重管理门诊设置全覆盖。

目前体重管理门诊开设情况如何？公立医院在健康减重方面有什么“秘诀”？“新华视点”记者在多地进行了调查。

科学减重需求旺盛

走进北京大学第一医院多学科联合减重门诊，候诊区坐满了人。42岁的王女士身高1.65米，体重达85公斤，体检时血糖偏高让她心急如焚。“以前减肥盲目节食，总是反弹。”王女士说，“听说这里能科学减重，就赶来了。”

像王女士这样的案例并非个例。国家卫生健康委数据显示，我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超50%。肥胖及相关代谢性疾病，如高血压、糖尿病、高血脂等，已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。

肥胖率攀升的背后，是现代生活方式的深刻变化。快节奏的工作模式让“久坐”成为常态，外卖、快餐等高热量饮食占据日常餐桌，运动时间却严重不足。

此外，儿童肥胖问题同样不容忽视。中国疾控中心数据显示，当前，我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。专家指出，超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题，

还易产生焦虑、抑郁等心理健康问题。

为了减肥，很多人尝试过极端节食、代餐甚至减肥药，但往往反弹快，甚至损害健康。科学减重需要医学干预，而非盲目尝试。

北京大学第一医院多学科联合减重门诊暨减重中心副主任医师陆迪非表示，体重管理不是单纯减重，而是改善整体健康。

陆迪非介绍，该门诊自2016年成立以来，已接诊超2000名患者，规律随访近1000名患者。今年一季度，就诊人数和就诊人次较去年同期增加超60%。通过综合干预，体重较基线下降超5%的患者达40.9%至50.9%。

据不完全统计，目前全国多地医院已开设体重管理门诊。其中，苏州已有37家医院设立健康体重管理门诊；上海大部分市级医院和区级医院、近半数的社区卫生服务中心都已开设与体重管理相关门诊。

体重管理门诊并非简单“开减肥药”

记者走访多地发现，体重管理门诊并非简单“开减肥药”，而是结合医学评估、营养指导、运动处方、行为干预等综合手段，形成个性化方案。

“与商业机构相比，公立医院体重管理门诊的核心优势在于其医疗专业性和科学规范性。”中国医院协会常务副会长毛群安说。

北京大学第一医院多学科联合减重门诊为王女士提供了一整套减重方案：接诊医生先对她进行体脂分析、代谢率检测和饮食习惯评估，然后临床营养师为她制定低升糖指

数饮食方案，运动康复师根据她的膝关节情况推荐游泳和快走结合方式。中医科医生还为她进行体质辨识，建议配合针灸和中药调理代谢。

苏州市立医院院长陈彦介绍，体重管理中心并非由一个科室单打独斗，而是采用多学科协作模式，由内分泌科、运动医学中心、营养科、消化内科、胃肠外科、中医科、体检中心等多学科团队紧密协作，确保患者获得全方位健康管理支持。

中医在体重管理中也发挥着独特作用。“中医讲究‘治未病’与整体观，体重管理要通过调理脾胃、祛湿化痰等方式重建人体代谢平衡。”苏州市立医院康复院区中医科主任王晓文说。

部分基层社区医院也在试点体重管理服务。杭州市拱墅区长庆潮鸣街道社区卫生服务中心的营养体重管理门诊自2024年7月开设以来，门诊业务量维持在每周6至10人，已累计管理110余名就诊者，其中减重2.5公斤以上的就诊者达22人。

“该中心门诊挂号费全免，专业营养咨询按医保丙类收费25元/次，人体成分分析自费50元/次，线上随访全程‘零付费’。”中心主治医师许丽琼表示，社区门诊的优势在于价格亲民、就近便捷，且能结合慢性病管理，为高血压、糖尿病患者提供长期膳食指导。

如何让科学减重“可持续”？

尽管体重管理门诊发展迅速，但在落地

芒种时节多湿热 健脾祛湿清心火



据新华社电(记者 田晓航 帅才)近日迎来夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍，这一时期气温显著升高，雨量充沛，空气湿度大，闷热潮湿的环境易导致人体阳气外浮，湿邪内蕴，养生防病要注意健脾祛湿，静心养神。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，芒种时节，人体容易外感湿邪，而湿气易困脾，导致腹胀、食欲不振、大便黏腻等“苦夏”症状；人体还易内生湿热，若汗出不畅或贪凉饮冷易引发皮肤痤疮、湿疹、口臭、尿路感染等问题；此外，高温易耗伤津液，使人出现口干舌燥、烦躁失眠等“上火”表现，甚至诱发高血压、心脑血管疾病。

“芒种亦是养生之机。”余远遥说，人们通过饮食、起居、外治的综合调理，可安然度过湿热夏季，为秋冬健康打下基础。

“饮食调养应‘健脾祛湿，清补为主’。”中国中医科学院西苑医院皮肤科主治医师张天博说，苦瓜、莲子、乌梅等可清热燥湿，酸味食物如山楂、柠檬能生津开胃，因此，可适当多吃“苦”与“酸”；同时，应少食冷饮、冰镇水果，避免损伤脾胃。

起居、运动和情志调摄也应顺应天时。张天博说，芒种时节宜在23点前入睡，白天11点至13点间午睡15至30分钟；日常出汗后应及时更换衣物，避免湿气滞留；洗浴宜用

过程中仍面临理念、人才、考核机制等挑战。受访专家表示，未来需从政策支持、公众教育、技术创新等方面进一步完善。

据了解，目前一些医院未将体重管理纳入科室考核指标，导致医务人员积极性不高。专家建议，可开发智慧管理系统自动抓取减重效果数据并换算为绩效点数；比如，管理1例成功减重10%的患者，团队可获得相当于3个普通门诊的绩效。

记者了解到，目前多数地区的体重管理门诊费用需患者自费，部分检查项目、减重药物等未被纳入医保，导致一些患者因经济原因无法坚持全程管理。北京大学第一医院儿童医学中心儿内科研究员韩颖建议，探索医保支付方式改革，推动将部分体重管理服务纳入基本公共卫生服务项目。

韩颖说，儿童科学减重速度应是每周0.5公斤左右，过快减重可能导致肌肉流失、代谢下降。建议加强健康宣教，提高公众对科学减重的认知。同时，相关部门应加强监管，确保体重管理服务的科学性和规范性，避免被商业行为带偏。

受访专家建议，下一步应制定国家标准，建立从筛查诊断到随访管理的全流程规范，推动“互联网+体重管理”模式，让科学减重服务更可及。同时，鼓励支持有条件的基层医疗卫生机构设置体重管理门诊，未来更多社区医院有望成为居民健康减重的“第一站”，形成“医院—社区—家庭”联动机制。

(新华社北京电)

脑机接口让失能者“动起来”

健康时报记者 陈琳辉 侯佳欣

丧失行动能力的偏瘫患者也能实现“意念操控”，这看似科幻的场景，现在每周三都在北京天坛医院脑机接口咨询评估诊室里“上演”。

走进诊室，一位头戴“脑电帽(脑电信号采集设备)”的患者，正根据显示屏提示的指令想象“动左手”或“屈左腕”，如能稳定控制光标移动或触发肌肉电刺激，偏瘫患者就可能拿到脑机接口“入场券”，进入下一步解码评估。

“脑机接口技术尚处于探索阶段，目前以非植入式脑机交互训练为主；植入式脑机接口需严格筛选患者并规范临床流程。”北京天坛医院神经外科主任医师杨艺告诉健康时报记者，筛选流程包括行为量表、脑电/肌电检测、功能磁共振等评估的初步筛选，以及排除手术禁忌症，也包括一些心理评测。之后才是确定是否适合植入式或半植入式脑机接口的复筛。

如何在脑电波的“海洋”里捞起希望？杨艺介绍，目前植入式和半植入式脑机接口还处于临床试验阶段，需开颅手术，存在出血、感染等风险。无创的非植入式脑机接口已开始用于治疗，结合住院康复提升患者脑机交互能力，通过脑电反馈训练帮助患者恢复肢体运动功能或控制外部设备。

脑机接口并非“万能钥匙”。杨艺坦言，目前适合脑机接口治疗的患者需具备良好的沟通能力、专注力和依从性，并且能配合交互训练。例如因卒中(如脑出血)导致偏瘫，病程较长且康复需求强烈的中青年患者。这类患者大脑皮层功能保存较好(尤其卒中后未接受过手术干预的患者)，通过脑电测试验证其特征信号的稳定性，如果能快速、稳定地通过意念控制外部设备(如光标、电刺激设备)，则具备进一步尝试脑机接口的条件。

“我们想通过门诊纠正患者对脑机接口的误解，比如‘只要植入就能完全恢复’，并向患者提供科学、客观的认知。”杨艺表示，门诊还通过脑电测试，直观展示脑信号控制效果，帮助患者理解自己的功能状况，增强康复信心。“在这个过程中，我们也会筛选出真正适合接受脑机接口干预的患者，确保脑机接口在临床应用的每一步都走得正确、安全、有效。”

肺活量在20-25岁后就“走下坡路”

据科技日报讯(记者 张佳欣)西班牙巴塞罗那全球健康研究所与巴塞罗那大学Clínic-IDIBAPS医院合作开展的一项研究，首次揭示了人的肺活量在20—25岁达到峰值，之后就开始“走下坡路”。该研究成果发表于最新一期《柳叶刀·呼吸医学》，为评估肺部健康提供了新的基础框架。

最新研究采用了“加速队列设计”，纳入了来自欧洲和澳大利亚的3万多名年龄在4—82岁之间的个体数据。团队采用了用力肺活量测定法评估肺活量和肺容量参数，同时还收集了这些个体主动吸烟和哮喘诊断的数据。

研究表明，肺活量的发展分为两个不同阶段：童年时期的快速生长阶段和达到峰值肺活量之前的较慢生长阶段。研究团队使用两个参数评估肺活量：一秒用力呼气量(FEV1)，即深吸气后第一秒内强制呼出的空气量；用力肺活量，即深吸气后无时间限制地呼出的最大空气量。

在女性中，FEV1在20岁左右达到峰值，而在男性中则在23岁左右达到峰值。令人惊讶的是，该研究发现，肺活量在这个峰值之后并没有稳定阶段，而是在峰值之后立即开始衰退，比之前认为的要早得多。

分析表明，持续性哮喘和吸烟都会影响肺活量，但影响方式与之前认为的不同。患有持续性哮喘的人FEV1峰值出现得更早，且一生中的水平都较低，而吸烟则与35岁起肺活量的更快衰退有关。

研究发现日光可增强人体免疫力

据新华社电(记者 龙雷 李惠子)新西兰一项最新研究发现，人体免疫功能在白天更为活跃和高效，这得益于一种免疫细胞对光线作出反应的生物钟机制。

新西兰奥克兰大学研究人员日前在美国《科学·免疫学》杂志上发表的这一研究成果，进一步佐证了此前有关昼夜节律紊乱(如夜班工作、时差反应)可能增加感染风险的科学观点。

新研究显示，体内重要的免疫细胞——中性粒细胞受到一种昼夜节律控制，在白天更能有效应对感染。研究团队表示，这是人体免疫系统与自然昼夜变化相协调的体现，是人类在进化过程中形成的一种适应机制。因为人类白天活动频繁，更容易接触到细菌感染，因此免疫系统在白天更为警觉。

为深入观察免疫细胞的活动，研究人员选用了斑马鱼作为实验模型。这种淡水鱼与人类有高度基因相似性且体表透明，便于实时追踪细胞行为。

研究人员拍摄了中性粒细胞在一天中不同时间杀灭细菌的影像，结果发现它们在白天杀菌的效率比夜间更高。随后，研究人员通过基因编辑方法关闭中性粒细胞的生物钟。结果发现，这类重要的免疫细胞具有一个由光调控的内部昼夜节律钟，能够像闹钟一样提醒细胞白天的到来，从而增强它们杀灭细菌的能力。

研究人员指出，中性粒细胞是免疫系统在炎症发生时最早被动员的“前线战士”。此次新发现的生物钟机制不仅有助于理解免疫系统的运作方式，也为治疗各种炎症性疾病提供了新思路。后续他们将深入研究光线信号如何在分子层面调控这些免疫细胞的节律，以期为未来开发增强免疫力的新型疗法奠定基础。

据科技日报讯(记者 都梵)如今，口罩已成为不少人日常出行的必备品。在琳琅满目的口罩产品中，一款紫外线消毒口罩凭借创新性脱颖而出，为用户带来更高效的防护体验。这款紫外线消毒口罩采用紫外线消毒技术，并结合被动式空气过滤器。它内置两个能够发出波长265纳米紫外线的发光二极管。当使用者呼吸时，空气被吸入口罩内，经过这两个紫外线发光二极管和空气过滤器，可以被高效净化。这款口罩不仅可以净化空气，还能够有效过滤灰尘、花粉、烟雾等，能提供长达8小时的持续防护。它独特的侧向进气口设计，还能够有效防止使用者眼镜起雾。值得一提的是，这款口罩采用无菌涡旋技术。这项技术能够将紫外线牢牢“锁”在口罩净化装置内，确保紫外线不会泄漏，从而避免其对人体造成伤害。

中医有招治鼻炎

刘茜

过敏性鼻炎，中医称之为鼻鼈，是一种常见的鼻部疾病。中医认为，其发病与肺、脾、肾三脏功能失调有关。

肺主气，司呼吸，开窍于肺鼻。肺气虚弱，卫外不固，就容易受到外邪的侵袭，导致鼻塞、流涕、喷嚏等症状。脾主运化，为气血生化之源。脾气虚弱，运化失常，就会导致水湿停聚，形成痰浊，上犯鼻窍，加重鼻塞、流涕等症状。肾主纳气，为先天之本。肾阳不足，温煦失职，就会导致鼻窍失养，出现鼻痒、喷嚏等症状。由此可见，过敏性鼻炎虽然表现在鼻部，但其根源在于肺、脾、肾三脏功能的失调。

中医治疗过敏性鼻炎并非单纯针对鼻部症状，而是注重整体调理，通过调理肺、脾、肾三脏功能，从根本上改善体质，增强机体抗病能力，从而达到标本兼治的目的。中医治疗过敏性鼻炎讲究辨证论治，根据患者的不同症状和体质，采取不同的治疗方法。

肺气虚寒型。表现为鼻塞喷嚏，清涕如水，畏寒怕冷，气短乏力。常用方剂有玉屏风散、桂枝汤等。

脾气虚弱型。表现为鼻塞较重，鼻涕黏白食欲不振，腹胀便溏。常用方剂有补中益气丸、参苓白术散等。

肾阳不足型。表现为鼻塞喷嚏，清涕长流，腰膝酸软，夜尿频多。常用方剂有金匱肾气丸、右归丸等。

(摘自《人民日报》)