

江苏多地减重门诊火爆

医院开起“健身房”，为患者定制减肥法

近年来,压力大、过劳肥引发许多年轻人存在超重问题。2025年,“体重管理”成为热词,江苏多地医院也纷纷响应,开启了针对性的减重服务。医院开起“健身房”、中医减重门诊患者人数暴增、为不同年龄段患者量身定制减肥法……江苏各地医院也分别出招,带动了3月减肥热潮。3月中下旬,现代快报记者对此展开了实地探访。

通讯员 董娟
现代快报/现代+记者
严君臣 花宇 顾潇 张晓培 朱鲸润 李子璇



扫码看视频



无锡市妇幼保健减重门诊 现代快报/现代+记者 朱鲸润摄

中医减重火爆,挂号数增加两倍

最近,26岁小伙墩墩(化名)来到扬州市中医院治未病中心减重门诊。“小伙子身高178厘米,体重133公斤,BMI指数41.98,属于严重肥胖了。”扬州市中医院治未病中心副主任赵伟博士告诉记者。墩墩从体重检测仪上下来,赵伟就为他搭脉问诊,并进行中医体质检测仪和人体脂肪测定,量身定制出最适合墩墩的减重方案,用大柴胡汤配合穴位埋线、艾灸、降脂茶以及个性化的饮食食谱和运动指导。15天后,墩墩再次来到医院,一测体重,整整减了6公斤,腰围也减了5厘米,便秘、痤疮等症状

也减轻了不少。

赵伟介绍,在中医看来,肥胖最主要的是两种类型:一种是吃得多容易饥饿,是痰热、胃热较重,内火亢盛;一种是懒得动吃得少,是痰湿、脾虚。针对前一种类型人群,通过化痰清热、疏肝解郁的方法来清胃火,让其恢复正常的食欲,饥饿感不再明显;后一种人群通过调理脾胃,促进运化、升清降浊,来治疗脾胃功能失调引起的诸多症状。

中医减重受到了广大市民的欢迎,2024年扬州市中医院减重门诊共接诊患者3651人。“随着

2025年‘体重管理年’的正式启动,现在每天的门诊量增加了两倍。”赵伟说。

淮安的刘女士因怀孕体重增加,肚子上赘肉一直“甩不掉”,选择来到淮安市中医院针灸科就诊。针灸师为刘女士埋线治疗,用针管将高分子线扎进腹部穴位里,以此达到减肥、促进代谢的目的。

淮安市中医院结合“甩肉兵法”,推出“六师”共管的“多学科减重联盟”,包括内分泌医师、康复师、针灸医师、推拿医师、营养师、专科护师等,对求诊人群进行体重管理。

青春期、更年期……为不同年龄段“定制”门诊

目前,无锡各市属公立医院已设立体重管理、减重多学科联合等门诊。有医院还贴心地将体重管理门诊再细化,分不同人群进行治疗和管理。如无锡市妇幼保健减重门诊开设了青春期减重、更年期减脂特色门诊。

16岁的欣欣(化名)身高161厘米,体重已经88公斤,月经紊乱1年多。在母亲的陪同下,她

来到无锡市妇幼保健院青春期减重门诊。医生了解到,欣欣学习压力较大,平时又爱吃油炸食品也不爱运动。检查发现欣欣存在胰岛素抵抗、贫血、维生素D缺乏,而且体脂率严重超标,肌肉含量未达标。营养过剩与营养不良同时存在,如果一直胖下去,血压、血糖、血脂等问题,极有可能提前20年发生。医生为欣欣制

定了个性化减重食谱,指导调整饮食生活方式,坚持运动,经过3个月的努力,欣欣的体重由88公斤减轻到78公斤,胰岛素抵抗情况改善,维生素D水平上升,贫血指标恢复正常,人也开朗活泼了许多。

该院裴晶晶主任医师介绍,针对青春期、更年期的超重问题,分别有科学的管理指导。

医院开起“健身房”,让患者管住嘴还要迈开腿

走进南通市第一人民医院内分泌科标准化代谢性疾病管理中心内设置的运动促进健康站,针对患者打造的多功能“健身房”格外吸睛。看上去和普通的健身设备无异,然而这些设备兼具着运动功能和体质测评等医疗功能,患者可以在这里进行人体成分测试、心肺耐力测试、肌肉耐力测试,完成测试后可以领取检测报告和运动处方

报告,进行相应的运动训练。

南通市第一人民医院内分泌科主任王雪琴告诉记者,针对超重患者,医生会先开具营养处方和运动处方,帮助患者进行体重管理,要是无法达到预期目标再尝试用药治疗。保持良好的饮食习惯、运动习惯,可以提高患者的基础代谢率,减少体重反弹的可能性,降低各类慢性病发生的风险。

“‘体重管理’成为热词,我们也真切感受到体重问题引起了越来越多患者的重视,知道体重问题会引发两百多种疾病。我们门诊以前来挂号比较多的,还是以年轻女性为主,很多男性对这方面不太在意,直到出现症状了才来看病。现在有很多男性患者也会主动来检测身体情况,希望能预防慢性病的发生。”王雪琴说。

专攻中重度肥胖,减重代谢手术受欢迎

3月19日,在徐州医科大学附属医院减重代谢外科,专家朱孝成正在给从山东济宁来徐就诊的胡女士(化名)介绍减重手术的具体治疗方案。“是微创手术,48小时就可以出院。”

35岁的胡女士因为看到朋友经过手术治疗后减重效果理想,所以下定决心也要做减重手术。“我身高162厘米,220斤,理想状态是减到130斤内,刚才专家说没问题,可以帮我实现,我已经约了第

二天就手术。”

据该科室专家姚立彬介绍,自从“体重管理”成为热词后,能明显感到门诊量有所增加。“除了来复查的以外,以前一上午可能只有几名新‘胖友’来咨询就诊,现在平均一上午十几人。”

据介绍,肥胖是一种慢性代谢性疾病,本质是身体的能量代谢平衡失调,病情涉及脏器多、合并症多,其复杂性远远超越了单一学科的范畴,需要贯穿全流程的多学科

管理。对于达到手术标准的中重度肥胖的“胖友”来说,手术治疗是非常理想的减重、降糖治疗方案,不仅疗效好,反弹复率也是最低的。“目前医院已经成功开展了超过3000台减重代谢手术病例。”

为了更好地给“胖友”科普减肥小知识,姚立彬几年前开始录制减重科普短视频在网络多平台发布,近两年粉丝量已增至20万,可见大家对体重的关注度在逐渐上升。

经历了两个多月人工育幼
南京红山动物园考拉六宝长大了



六宝 红山动物园供图 扫码看视频

近日,在和煦的阳光下,南京市红山森林动物园的考拉六宝重新回到了外场,这是经历了两个多月的人工育幼后它第一次独立适应新的环境。今年1月,考拉妈妈“茉莉”患病离世,面对年幼的六宝,饲养员团队快速启动了人工育幼工作,为它量身定做小栖架,给它提供最嫩最新鲜的桉树叶、用考拉玩偶模仿妈妈带着宝宝寻找食物的行为……六宝的体重从最初育幼时的810克逐渐增长到了1652克,饲养团队开始制订它的回群计划,希望它可以回到姐妹们身边。

“茉莉”妈妈患病离世,饲养员团队对还没有断奶的六宝快速启动了人工育幼工作。饲养团队查阅了大量的文献资料,同步与多个澳洲考拉专家视频连线,交流育幼经验,制定了详细的育幼护理方案。

当时才8个月的六宝刚刚尝试独立活动,活动范围有限,还不能独立攀爬成年考拉的栖架,饲养员专门给六宝搭建了两个小型栖架。在栖架上也铺设了软垫,以防六宝抓不稳而跌落栖架。小栖架上绑了毛绒玩偶,当六宝抓抱在玩偶的身上,玩偶毛茸茸的触感让它获得了些许安全感。

8个月的六宝正处于一个母乳和树叶过渡的重要阶段。因此饲养员需要继续为六宝补充人工奶,以满足六宝的营养需求和体

重稳定。刚开始,六宝很抗拒这种人工喂奶的方式,饲养员们每次只能喂进2毫升左右的人工奶。六宝从不吃到主动舔舐,经过了38天的引导。根据六宝积极的喝奶状态,饲养员也逐步增加了喂奶量和浓度。

六宝之前已经学会自主采食少量桉树叶。饲养员们每天都会从所有叶子里找最嫩的、最新鲜的叶子给六宝食用。这个时期,考拉幼崽都会跟随母亲一起采食桉树叶,饲养员用玩偶带着六宝在栖架上来回移动,模拟妈妈带着宝宝寻找食物的行为,在有新鲜桉树叶的地方稍作停顿,拿桉树叶在它面前轻轻晃动,模拟妈妈在采食的样子,希望能够以此来刺激六宝的食欲,激发它采食树叶。通过这种方式,六宝的进食量和精神状态都有所提升,运动需求日渐增加。

随着探索对领域越来越熟悉,六宝慢慢不再依赖于毛绒玩偶,不再像以前那样抱着玩偶睡觉,而是可以直接坐在树杈休息。这说明六宝的身体力量正在不断增长,独立性和自信心也在逐步提升。

六宝现在的体重虽较姐妹们同期的体重轻了100~200克,但各项发育和体能状态都较稳定,饲养团队开始制订它的回群计划。

现代快报/现代+记者 张然

堪称动物界“六不像”
无锡动物园迎来两只“秦岭神兽”

金毛羚牛入住无锡“新家”
无锡动物园供图

近日,无锡动物园迎来两位重量级嘉宾,它们和大熊猫、朱鹮、金丝猴生活在同一片区域,被称为“秦岭神兽”;因其金棕色皮毛、壮硕体型和高山栖息的习性,被称为“高山隐士”。它们就是国家一级保护动物,两只亚成年金毛羚牛。

据了解,金毛羚牛被称为动物

界的“六不像”:面容似驼鹿、脊背如棕熊、后腿若斑鬃狗、犄角仿角马、尾巴像山羊、蹄部类牛,网友趣称其为“跨界穿搭天花板”。

据饲养员卫师傅介绍,此次引进的两头金毛羚牛即将年满3周岁,是同父异母的亲兄弟,出生仅相差一个月,两头羚牛还属于亚成年,体重约200公斤,成年雄性可以长至300公斤。它们性格比较温顺,从小生活在一起,能和睦相处。

3月20日17时,经过10小时跋涉,2头珍贵的金毛羚牛从安徽兄弟动物园来到无锡动物园新建场馆“金牛道”。

据工作人员介绍,考虑金毛羚牛高原“蜘蛛侠”的特殊习性,即其生活在海拔2500米以上高山,宽大的蹄子可以稳稳抓住岩石,即使悬崖峭壁也如履平地,改建后的场馆模拟高山生态环境,依势打造错落有致的岩石坡地及灌木植被,还能让游客近距离观察羚牛攀岩、觅食等自然行为。

通讯员 朱浩
现代快报/现代+记者
陈敏

扫码看视频