

# 803家医疗机构开设健康体重管理门诊

可在“健康山东宣传号”上查找已设该门诊的三级医院名单

□记者 李丽 通讯员 苏建光 实习生 裴海滨 报道

**本报济南讯** 4月15日上午，山东省卫生健康委员会召开“鲁医健康说”健康知识发布会，就健康体重管理知识进行发布。

会上，省卫生健康委医政处副处长、三级调研员滕岳介绍，为满足群众科学减重需求，山东省积极推进医疗机构健康体重管理门诊建设。

健康体重管理门诊主要开展科学评估超重肥胖原因、制订个性化减重方案、协助进

行健康体重管理和加强健康教育四项服务。目前，山东有803家医疗机构开设了健康体重管理门诊（或减重门诊、肥胖诊疗门诊、体重门诊等），其中三级165家、二级278家，303家开展多学科联合诊疗（MDT），整合多学科专家提供一站式服务，部分还开通了线上评估、远程随访功能，可以在“健康山东宣传号”公众号上查找已设该门诊的三级医院名单。

省卫生健康委医政应急处处长杨晓帆介绍，2024年山东省卫生健康委同多部门启

动“健康体重管理年”活动，活动将健康体重管理与其他慢性病防控工作相结合，在慢性病综合防控示范区建设以及健康山东心脑血管疾病、糖尿病防治行动中，同步部署健康体重管理工作。“健康体重管理年”活动立足委省（国家卫生健康委和山东省）共建“三减控三高”项目，开展特色“三减”工作；在我省创新开展的“一评二控三减四健”（“一评”：健康评估，“二控”：控烟、控酒，“三减”：减盐、减油、减糖，“四健”：健康心理、健康体重、健康口

腔、健康骨骼）全民健康生活方式行动中，开展形式多样的健康体重管理知识普及和干预活动，全省累计开展各类活动9000余次，参与总人数99.5万人次，覆盖人口791.2万人次，切实增强了群众健康体重管理意识和技能。

据了解，目前已有1.2万名基层医务人员接受了省体育局专业培训，具备了开具“运动处方”的资格，基层的运动干预服务水平明显提升。今年年底前，每个县（市、区）将至少有1家社区卫生服务中心或乡镇卫生院可以提供健康体重管理服务。

## 济南市中心医院用肠菌移植救治转诊患者

□记者 周欣怡 通讯员 关天星 报道

**本报济南讯** “活了九十多岁，头一回听说肠菌灌注这个新鲜事儿，感谢杨炜华主任用这个新技术救了我的命！感谢济南市中心医院的肠菌诊疗中心……”92岁的患者王先生说起自己从日照到济南的求医经历，仍然觉得幸运：“家里人把我从日照转诊来济南，也只是想碰碰运气，现如今，我又缓过来啦，大便跟以前一样正常了，中心医院的这个肠菌灌注真是救命的好办法！”

今年2月初，王先生参加单位组织的健康体检后，因发现“结核”，开始接受“异烟肼+利福平+乙胺丁醇+吡嗪酰胺”四联口服药物治疗。家人介绍：“老人到这个年龄已算高寿，但平时身体并不算好，患有高血压病，差不多有50年了，吃药稍不及时，血压很快就报警，最高170/100mmHg。30岁那年查出来有乙型肝炎，他也不当回事，就这么活过来了。查出结核以后，他也不愿意吃药，说自己这辈子就不爱吃药。刚开始拉肚子那几天，一天拉三四回，他仍不当回事儿，说是‘拉拉就好了’，肚子里有火，得泻一泻”，没想到越拉越厉害，强忍了个把月，最后还是熟人介绍，来到中心院区肠道菌群诊疗中心，副主任医师尹朝经肠镜及其他检查，发现患者病情较重。为了得到更好的综合治疗，患者转到了周世庆主任主管的消化内科。”

消化内一科主任周世庆说：“这位高龄患者出现腹泻症状之后，家里人都非常重视，转诊、入院之前就做过粪便DNA检查，结果是‘产毒性艰难梭菌核酸阳性’，这是重要的诊断依据之一。在这个基础上，我们团队与患者及家人沟通得非常顺利，目标很明确，就是要做这个肠菌移植。”

关于肠菌移植技术，周世庆特别解释说：“最初，一听说肠菌移植，患者本人特别排斥，说‘都活到这个岁数了，还费那个劲？就不做移植了吧？’老人家被‘移植’两个字给吓住了，以为跟多数人熟知的骨髓移植差不多。当我们详细介绍了肠菌移植也被称为肠菌液灌注，过程和肠镜检查一样便捷，只是多一道提前进行的肠菌制备程序的时候，老人欣然接受，并感慨科学技术的巨大进步。”

3月14日上午，周世庆团队为患者王先生实施肠菌液灌注。当天下午未再腹泻。晚上，大便成形。患者非常高兴：“整整一个下午，终于睡了一个安稳觉，肚子里再也不那么翻腾了。来济南住院之前，我吃了很多药，都止不住拉稀。现在，我很感激中心医院的这个肠菌液灌注技术。”

3月21日，患者王先生出院之前还特意到中心院区肠道菌群诊疗中心，向杨炜华团队致谢。杨炜华说：“长期使用抗生素尤其是抗结核药，容易引起艰难梭菌感染，药物治疗缓解后容易复发，肠菌移植的治疗几乎百分百有效，美国早已写入指南。去年下半年以来，我们接诊的几个高龄患者，都有服用抗结核药史，有的患者一星期就感染了艰难梭菌，有的服用一个月已经极其危重了。对于重度腹泻患者，肠菌液灌注是最有效的治疗措施。”

## 惊险3分钟！青大附院医护人员跪地抢回生命

□记者 周欣怡 报道

**本报青岛讯** “快来人啊，诊区门口有人晕倒了！”不久前的一个天，急切呼喊声瞬间打破了清晨的静谧。当时，青岛大学附属医院神经外科平度病区大夜班护士邱华麒正在忙碌工作，听到呼救声，她毫不犹豫地立刻飞奔出病区，冲向诊区门口，第一时间投入抢救。

到达现场后，邱华麒迅速判断患者口唇面色青紫，颈动脉搏动消失，已无自主呼吸，她与家属一起将患者平卧，快速解开领口，跪在患者身侧，开始争分夺秒地进行心肺复苏。

时间一秒一秒流逝，3分钟过去了，就在众人揪心之时，患者突然发出溺水者般的剧烈呛咳，青紫的面色渐渐转红润。邱华麒再次判断生命体征，发现患者自主呼吸及颈动脉搏动均成功恢复。恰在此时，急诊科医护人员也闻讯赶到，将患者转移至急诊抢救室继续治疗。

在青大附院，像邱华麒这样敬佑生命、心怀大爱的医护人员还有很多。在一个生死攸关的时刻，他们用医者仁心诠释着生命的真谛，全力保障患者的生命健康。

## 山东一季度培训红十字救护员9.3万余人

□记者 黄鑫 报道

**本报济南讯** 日前，由山东省红十字会、省地震局联合举办的红十字救护员培训班成功开班，84名学员参加了为期2天的国际认证课程培训，通过考试、考核，取得红十字救护员（国际认证）证书。截至3月底，山东省红十字会、省地震局已连续举办7场红十字救护员培训，累计有350余名地震系统干部职工参加。这是两部门深化战略合作、提高应急响应能力和履职能力、深入实施山东省红十字会急救护理工作高质量发展三年行动、推进红十字应急救援培训“进机关”的重要内容。

今年一季度，山东省培训各类红十字救护员9.3万余人，同比增长121%，其中“校园守护”行动培训约4.7万人、“安全守护”约2.6万人、“伴行守护”约1.3万人、“家园守护”约0.7万人，培训人数持续居中国红十字会总会“救在身边 应急救援服务平台”第一位，全省红十字救护员持证培训取得“开门红”。

## 山东省第37个爱国卫生月活动启动

□记者 黄鑫 报道

**本报聊城讯** 4月11日，山东省第37个爱国卫生月暨健康山东行动推进主题活动启动仪式在聊城市举办，活动主题为“爱卫新篇章，健康‘心’生活”。

活动现场设置科普展板，组织文艺展演，开展义诊服务，倡导文明健康绿色环保的生活方式，增强“每个人是自己健康第一责任人”的意识，引导群众养成戒烟限酒、合理膳食、科学健身等健康生活习惯。

近年来，聊城市以“大卫生、大健康”理念为引领，连续6次通过国家卫生城市评估，建成健康单位1700余个、健康村及家庭超1万个，获批省级“无烟餐馆”试点，并构建四级健康宣传网络，居民健康素养水平达37.98%，居全省前列。下一步，聊城市将深化爱国卫生运动与乡村振兴、城市更新等工作的融合，强化健康知识普及，推广“全链条宣讲”模式，实施“一县一策、一城一品”差异化策略，在人居环境提标、健康服务提质、特色文化赋能等方面精准发力，践行健康中国战略，推进健康城市建设。

据悉，此次活动由山东省爱国卫生运动委员会办公室主办，山东省卫生健康委员会、聊城市卫生健康委员会、东昌府区人民政府承办，聊城市爱卫中心、聊城市疾病预防控制中心、聊城市第四人民医院、聊城市新闻传媒中心、东昌府区卫生健康局、东昌府区爱卫中心协办。

山东省健康科普专栏

主办:大众报业集团 山东省疾控中心  
承办:大众新媒体大平台·健康山东云平台

## 原花青素:大自然的“超级抗氧化卫士”

□ 焦燕妮

你有没有想过，为什么蓝莓是蓝色的、紫薯是紫色的、葡萄皮是深红色的？这些美丽的颜色背后，隐藏着一种神奇的物质——原花青素。它不仅让植物变得五彩缤纷，还拥有强大的抗氧化能力，被誉为大自然的“超级抗氧化卫士”。

原花青素有许多“超能力”，比如抗氧化能力超强，是维生素C的20倍，是维生素E的50倍。这意味着它可以帮助人们抵抗衰老，清除自由基，保持年轻和健康。

原花青素也可以增强血管弹性，改善血液循环，预防心脏病和中风，保护心脑血管，就像一位“血管修理工”，让我们的血管更健康。同时研究表明，原花青素可以保护视网膜细胞，改善视力。

原花青素广泛存在于自然界中，有许多常见的来源，比如葡萄籽。葡萄籽提取物是原花青素的“明星产品”，抗氧化能力极强；蓝莓和黑莓等浆果富含原花青素，是天然的“抗氧化小零食”；紫薯和紫甘蓝等紫色蔬菜中也有不少原花青素。

想要获得原花青素的“超能力”，最简单的方法就是多吃富含原花青素的食物，比如蓝莓、葡萄、紫薯等。需要注意的是，原花青素在高温下容易降解，所以生吃或凉拌的方式更能保留它的营养价值。

（作者来自山东省疾病预防控制中心通讯员 刘祥征 记者 黄鑫 整理）



□记者 李丽 报道

赵氏中药竹罐疗法传承于传统，却又与传统拔罐疗法不同，其广泛适用于内外妇儿各科疾病，临床疗效显著，能有效起到温通经络、祛风除湿、舒筋止痛的效果。图为近日，赵树堂中医馆传承人、非物质文化遗产“赵氏中医竹罐疗法”代表性传承人赵猛正在为患者进行竹罐疗法。

每5个孩子中就有1个体重超标，“小胖墩”减重五连问

# 中西医如何“协同防胖”？

□ 本报记者 周欣怡

国家卫生健康委最新数据显示：我国6—17岁青少年超重肥胖率已达19%，这意味着每5个孩子中就有1个体重超标。而更触目惊心的是，若不加干预，到2030年我国儿童超重肥胖率将突破31.8%！

那么，“小胖墩”如何减重？中医对于减重有哪些妙招？中西医如何“协同防胖”？

**问题一：“我家娃白白胖胖多可爱，凭啥说胖？”**你分清“可爱胖”和“异常胖”吗？

“我家孩子哪里胖了？”在山东大学第二医院儿童医学中心，副主任医师梁爽常听到家长这样的反问。其实，“异常胖”对青少年身体的危害极大。一位12岁男孩因跑步时喘不上气被紧急送医，检查显示其BMI（身体质量指数）已达到32，体脂率高达45%，肝脏超声提示中度脂肪变性，空腹血糖接近糖尿病前期。

山东大学齐鲁医院健康管理中心体重管理专家、慢病管理专业副主任田翠环提供的数据显示，我国6—17岁青少年肥胖率从1982年的0.2%飙升至2020年的7.9%，40年间增长了近40倍。

医学上通常采用BMI作为判断标准，但对于正在生长发育的青少年来说，单纯的BMI值可能并不完全准确。因此，还需要结合腰围、体脂率等指标进行综合评估。特别是腰围，它是反映腹部脂肪堆积的重要指标，与代谢综合征的发生密切相关。

**问题二：孩子胖到内分泌失调、性早熟？**儿童肥胖的杀伤力有多强？

青少年肥胖的危害远超想象。田翠环列举了一组触目惊心的数据：25%的肥胖青少

年存在胰岛素抵抗，10岁前确诊2型糖尿病的案例逐年增加；超35%的患儿肝脏出现脂肪变性，部分已进展为肝纤维化；12至18岁肥胖者中，15%存在颈动脉内膜增厚——这一指标在正常同龄人中不足1%。更严峻的是，肥胖引发的并发症正在低龄化。2022年统计显示，6至17岁青少年高血压检出率从2000年的6.8%跃升至18.2%，最小的痛风患者仅9岁。

性发育异常则是另一把悬在肥胖青少年头上的“剑”。山东中医药大学附属医院儿科主任张桂菊接诊过一名13岁男孩，体重达180斤，因乳房发育被迫长年穿宽松衣物遮掩。

心理健康的崩塌同样不容忽视。梁爽的门诊患者中，一名15岁女孩因肥胖被同学嘲笑像“坦克”，长期闭门不出，确诊重度抑郁。“肥胖青少年的焦虑、抑郁风险是正常体重者的3倍，部分甚至伴随自残倾向。”田翠环补充道。

**问题三：西医科学饮食 vs 中医体质调理，青少年减肥怎么选？**中西医双管齐下，如何实现1+1>2的“逆袭”效果？

面对青少年肥胖，西医与中医展现了不同的干预逻辑。西医强调科学饮食与代谢管理：每日热量需控制在1200至1800千卡，蛋白质占比20%—25%，同时限制精制碳水和高糖饮料。

张桂菊强调，中医将肥胖视为“本虚标实”——表面是痰湿积聚，根源在于脾失健运。“我们常用茯苓、白术健脾祛湿，山楂、荷叶消脂化积。但需注意，肥胖儿童的体质多为平和质，过度进补反而加重痰湿。”她分享了一个典型案例：一名13岁男孩因乳房发育就诊，体脂率高达35%。通过中药调理（党参、苍术、薏苡仁）、饮食控

制（减少粥类、油炸食品）和游泳训练，一年后体脂率降至15%，乳房发育明显消退。“中药不是减肥药，而是通过调节代谢环境帮助身体回归平衡。”张桂菊说。

此外，运动干预需兼顾安全与趣味性。梁爽推荐游泳、骑行等低冲击有氧运动，配合弹力带抗阻训练，“肥胖者膝关节承重可达体重的3至6倍，贸然长跑易造成不可逆损伤。”而张桂菊则从中医角度提出“慢调理”理念：八段锦、太极拳等传统运动可调节代谢，且不易损伤关节。

**问题四：网红减肥法、司美格鲁肽、缩胃手术……青少年能用吗？“小胖墩”减肥能“照抄大人作业”吗？**

在山东大学第二医院儿童医学中心，13岁的小林低着头，手指紧紧绞着衣角。他的体重已经达到180斤，颈部出现一圈深色纹路——这是高胰岛素抵抗的警示信号。

“生酮饮食一周瘦10斤”“轻断食打造易瘦体质”……社交媒体上，五花八门的减肥法吸引着青少年和焦虑的家长。然而，田翠环直言：“青少年处于发育黄金期，需保证蛋白质、钙和维生素的均衡摄入。”青少年正处于骨骼发育和性成熟的关键期，生酮饮食极低碳水、高脂肪的模式可能导致钙、维生素B族缺乏，影响身高增长；轻断食则可能因热量不足导致注意力下降、月经紊乱。更危险的是，极端饮食可能诱发暴食或厌食倾向，形成“减肥-反弹-更胖”的恶性循环。

当生活方式干预失效，一些人将目光投向成年人常用的“减肥神药”司美格鲁肽。这种GLP-1受体激动剂虽能抑制食欲，但我国尚未批准其用于18岁以下人群。“孩子的胰腺和神经系统仍在发育，药物可能干扰生

长激素分泌。”张桂菊强调。临床中，曾有家长私自给孩子注射司美格鲁肽，导致严重低血糖送医。

医疗干预需严守底线。对于BMI≥35且合并严重并发症的青少年，代谢手术可能是最后的选择。田翠环强调，“99%的青少年肥胖仍需依靠生活方式干预。”

如今，越来越多的医院开设儿童减重多学科门诊，从营养、运动、心理等多维度介入。但比技术更重要的是打破“小时候胖不算病”的传统认知。数据显示，75%-80%的肥胖儿童会发展为成人肥胖，脂肪细胞的数量在儿童期就已定型，后期更难逆转。

**问题五：减重反弹成常态？从短期突击到长期管理，如何打造“防反弹体质”？**

“你想当一阵子胖子，还是一辈子胖子？”张桂菊常以此问打破患儿家庭的侥幸心理。首先，改变“以胖为福”的传统观念，需要全社会协同努力。学校需落实每天1小时中高强度运动，减少食堂精制碳水和含糖饮料；社区可设立青少年健康驿站，提供免费体脂检测和营养咨询；媒体则应摒弃对“网红减肥法”的过度渲染，传播科学理念。正如梁爽所言：“让成长不再‘负重前行’，需要家庭、学校、医院攥指成拳。”

站在医学与文化的交汇点，体重管理正在突破“热量加减”的单一维度。当梁爽门诊的智能手环开始监测睡眠质量，当张桂菊为患者开具的“药方”变成家庭菜谱，当田翠环团队用MRI建模预测皮肤回缩——这些细节揭示着更深层的变革：健康不是与脂肪的战争，而是重建身体与环境的和谐。正如《黄帝内经》所言：“上工治未病，不治已病。”在快餐与算法统治的时代，或许真正的“治未病”，是教会一代人如何与热量共存。

# 人生如跑马的“热血团长”

□ 黄鑫

济南马拉松跑友圈里，有支“热血跑团”赫赫有名。团长姜洪雷是齐鲁工业大学的思政老师，每逢新生入学，必拿教鞭敲着黑板：“行事若逐日，济世如春耕，须得锲而不舍。”有人笑他“轴”，他却说：“轴到底的磨盘，才能碾出细面儿来！”

他这跑步的癖好，原是逼出来的。40岁那年体检查出脂肪肝，他赌上了一口气：“跑不掉这油，誓不罢休！”头回跑马拉

松，他的双腿沉得像灌了铅，却硬撑着冲过终点。如今看着他满墙的奖牌，团里的小年轻逗他：“姜团这岁数，比咱还能折腾！”

现在，姜洪雷这“轴”性全在那摞献血证上体现着。大二那年，接到通知，说校门口停了辆去省血液中心的大巴车，姜洪雷同宿舍的四个愣头青一脑门儿，袖子撸得老高就上了车。自此，他正式踏上了献血路，木匣里的献血证更是摆成了小山。他有个怪癖，每献一回血，必在表格上整齐记录。如今那表格抻得老长，记录密密麻麻。

前段时间听得“献血淡季”四个字，他眼皮子跳了跳。翻出马拉松赛事表一对，巧了！跑马空窗期竟与这淡季严丝合缝。他转头就在“热血跑团”里打出“跑者献血月”的旗号，把献血纳入跑团积分。公益越做越红火，团员也越来越多。跑团新人们称赞道：“姜老师这劲头，比输液袋里的红细胞还鲜活。”

“破7万了！”前几日姜洪雷在微信公众号里敲下这行字。原来这些年献的血，竟能折成7万毫升。小程序上弹出推送：“您

的捐献已点亮320条生命之光。”

姜洪雷是全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖获得者，仅2024年1月至2025年2月，他的血小板捐献次数就达26次。齐鲁工业大学思政老师和“热血跑团”团长的双重身份下，他用自己的坚持，在献血公益事业上不断发挥光和热。



我献血，我健康，我快乐

主办:山东省血液中心 大众新媒体大平台  
承办:健康山东云平台