

聚焦全民体重管理,共筑健康生活新生态

民生会客厅

小话题 大民生

主持人 郑连乔

本期嘉宾:

赵艳红 区人民医院内分泌科、风湿免疫科主任

张洁吉 区中医医院内分泌科主任

张宁全 尚田中心小学校长

毛炳皓 尚田中心小学学生

陈先生 锦屏街道居敬小区居民

傅女士 岳林街道中山锦庭小区居民

“民生会客厅”交流平台:QQ群(日报民生会客厅)

64640581

热线电话

88987777

主持人:如何判断自己是否需要管理体重?

赵艳红:判断肥胖不能只看体重秤上的数字,还有许多“隐藏信号”需要警惕。在临床上,我们需要更多维度评判。BMI不是肥胖的唯一标准,还要看这个人的腰围,男性腰围如果超过90厘米,女性超过85厘米,也可能是正常体重的代谢性肥胖。除此之外,还有很多其他指征,比如有些人已经出现代谢紊乱,出现和肥胖相关的脂肪肝、糖尿病、肝功能异常等,这其实也是肥胖的表现。如果符合以下几种情况,建议市民尽快就医,如体重快速增加、体重持续增加、肚子越来越大、遗传性肥胖、代谢异常等。

傅女士:以前只知道称体重,后来咨询医生后才知道体重管理是一个动态的过程。现在我和家人每月都会测腰围,孩子的BMI也会记录下来,给健康“记账”。

主持人:目前我们针对体重管理有没有正在实施的好办法?

赵艳红:为积极响应国家卫健委开展的为期3年的“体重管理年”活动,并根据《健康中国行动(2019-2030年)》的相关要求,区人民医院于去年9月起每周日上午开设肥胖门诊,由内分泌科、营养科、运动医学科、针灸理疗科、心身医学科等多学科减重管理团队坐诊,为患者提供个性化的咨询服务。同时,医院还走进社区开展宣教活动,制作减肥视频,并通过媒体进行多方面宣传。这些举措不仅提高了公众对体重管理的认识,也为不同类型的肥胖患者提供了更加精准的服务。

当前,肥胖问题已成为现代社会的一个严重健康隐患。数据显示,我国超重率与肥胖率分别达34.3%和16.4%,并呈逐年递增趋势。今年年初,国家卫生健康委员会发布了《2025年全民健康体重管理行动计划》,明确提出将体重管理作为年度重点健康工作之一。“国家喊你来减肥”成为社会热议的焦点之后,如何推进“体重管理年”行动真正落地?如何让科学减重从口号变为生活日常?本期“民生会客厅”,我们邀请医疗专家、教育工作者、学生和居民代表,一起聊聊“减重那些事儿”。

道获奖作品被纳入食堂周菜单。学校食堂还实时公示每餐热量等数据,让师生做到饮食健康心中有数,时刻提醒大家健康饮食。为了让学生“迈开腿”,激发他们对运动的兴趣,学校还举办校园运动吉尼斯大赛,设置1分钟跳绳、仰卧起坐等多个项目,鼓励全校学生积极参与。

主持人:践行健康生活方式以来,有没有好的减重经验?

毛炳皓:如今,校园里随处可见大家运动的身影,运动氛围十分浓厚。学校还开展了合理膳食的主题减脂活动,让我知道了合理膳食的重要性。今年3月8日,我特意给妈妈做了一餐健康膳食,将健康理念传递到家庭。我参与的舞龙运动非常有活力,强健体魄。在训练中,我通过合理搭配营养,摄入足够的蛋白质,补充体力,搭配蔬菜水果补充维生素,同时控制油脂摄入。舞龙与合理膳食相结合,不仅让我在舞台上舞得更灵动,还帮助我健康地控制体重。

陈先生:以前试过很多不健康的减肥方式,结果头晕乏力还反弹。现在才知道,减重关键是“吃对、动对、心态对”。我今年参加了区人民医院的减重管理项目,和其他14名居民加入第一期减重管理营。通过专业的营养指导和科学膳食,以及个性化的运动计划,经过3个月的坚持,减重了10余公斤,血脂率明显下降,一些身体指标都恢复了正常。我认为,减重贵在决心和坚持,为了健康,这些努力很值得。

傅女士:我的秘诀是“把运动变成生活仪式”。虽然工作比较忙,但现在每天早晚都会抽出至少一个小时的时间来运动。我家距离体育中

心很近,跑步是雷打不动的固定项目。最初跑一圈就气喘吁吁,坚持一个月后,就十分轻松了。我认为,一定要选择一项自己喜欢的运动来坚持,让爱好支撑持续的热情。

主持人:推动“体重管理年”落地,还需要哪些支持?

赵艳红:希望更多社区能配备“健康管家”,比如家庭医生定期上门测体脂、讲饮食课,让老人和忙碌的上班族也能获得专业指导。

张宁全:建议家长和学校联动,比如每月举办“家庭健康日”,家长和孩子一起做运动、设计食谱,把“孩子在学校学健康,回家后家长拖后腿”的问题解决掉。

傅女士:希望在小区里多设一些“无器械运动角”,比如安装单杠、跳绳区,让锻炼更方便;超市也可以开辟“低卡食材专区”,标注食物的热量和营养成分。

主持人的话——

体重管理不是“一个人的战斗”,而是需要医院“精准诊疗”、学校“从小扎根”、社区“营造场景”、家庭“协同参与”。当下,我区卫生健康部门正加快统筹各方资源,建立长效工作机制,稳步推进体重管理工作。特别是基层医疗卫生机构正积极探索体重管理制度,优化健康管理工作流程,确保体重管理工作落实落细。希望通过广泛开展健康教育,大力宣传体重管理的重要意义、目标和内容,营造良好氛围,引导居民关注健康体重,主动参与体重管理,促进成人肥胖率持续减缓,不断提升居民健康水平。期待未来我们能共建更有“烟火气”的健康生态,让每个人都能享受“轻盈生活”。

杜鹃花开 “职”等你来 “121”奉化区职工健步走活动在金峨村举行

本报讯(记者 王林威 通讯员 俞丹)昨天上午,“杜鹃花开‘职’等你来”——“121”奉化区职工健步走活动在西坞街道金峨村火热举行,全区300余名职工齐聚于此,在青山花海间走出活力,共赴春日之约。

活动现场,职工们热情高涨,有的约上志同道合的好友,有的带着家人相伴而行。大家步伐矫健,在徒步健身的同时,尽情欣赏山间美景,感受大自然的魅力。

此次健步走路线全程约7公里,从金峨村党建广场出发,途经露营地(补给站)、脱水岗,登顶金峨山顶后折返,再次经过露营地,最终回到金峨村党建广场。沿途山路蜿蜒,风景如画,漫山遍野的杜鹃花争奇斗艳,红的似火、粉的如霞,与葱郁山林相映成趣,为职工们的健步之旅增添了浪漫色彩。

“我们村拥有得天独厚的自然资源,眼下正值杜鹃花最佳观赏期,希望通过此次活动,吸引更多游客走进金峨村,登山赏花、休闲游玩,感受乡村之美,助力乡村旅游发展。”金峨村党支部书记周开元说。

此次活动不仅为职工们提供了亲近自然、锻炼身体的机会,也进一步提升了金峨村的知名度和影响力,以花为媒,以步为介,推动全民健身与乡村旅游的深度融合,为乡村振兴注入新活力。未来,区总工会将继续开展丰富多彩的职工文体活动,让职工在繁忙工作之余享受生活,同时也为乡村发展赋能添彩。



如何让孩子“高人一等”? 儿童生长发育专家来揭秘

本报讯(记者 郑乃婷 卓博寅)草长莺飞的春天是万物生长的季节,也是儿童生长发育的重要时期。4月19日下午,区中医医院、区融媒体中心联合举办《大医生来了》沙龙分享会,针对儿童生长发育、脊柱健康等家长关注的问题,给出了专业解答。20对6至13岁的儿童及家长参加了本次分享会。

“小朋友们,足三里穴在身体的哪个部位,你们知道吗?”从事儿科工作近二十年的区中医医院主任中医师、中医世家、方氏儿科第五代传人方艳丽,现场为家长和孩子从青少年的身高管理、营养搭配、运动指导、心理发展等多维度解析成长密码。对于家长的“身高焦虑”,方艳丽介绍,通过推拿按摩、穴位贴敷等中医药疗法,能有效激发儿童生长潜能。“孩子的身高问题,家长不要过于恐慌,普通家庭

可通过调整日常饮食、加强体育运动、保证充足睡眠等多种方式,助力孩子实现‘生长逆袭’。”方艳丽介绍道。

脊柱问题不仅影响体态美观,导致含胸驼背、高低肩等问题,还可能压迫神经和血管,损害心肺功能,甚至引发自卑、焦虑等心理问题。讲座中,区中医医院推拿康复科邵卓益医生用一张张真实的脊柱侧弯病例图片让同学们直观感受到问题

的严重性,让他们在轻松愉快的氛围中学习了脊柱侧弯的危害、预防和矫正等相关知识。

在互动环节,孩子们争先恐后提问,两位医生以通俗易懂的语言一一解答,提高了大家的认知水平和防治意识。

这场讲座,不仅为青少年科普了健康知识,也在孩子们心中播下了关注健康的种子,为孩子们的健康成长注入了一剂“强心针”。

本周天气多变 冷空气已候场

本报讯(记者 王怡宁 通讯员 沈绿草)昨天迎来了二十四节气中的第六个节气,同时也是春季的最后一个节气——谷雨。俗话说“春天孩儿面”,本周春姑娘又要变脸。今天白天有短时阵雨,22日至23日受高空槽东移、地面波动和冷空气先后影响,有一次较明显的降水、强对流、大风和弱降温过程,需要重点防范。23日起将迎来几天多云为主的天气,届时,市民可以享受美好的春日时光。

本周天气多变,伴有降雨降温和大风,提醒市民朋友注意出行安全,及时关注天气预报,合理调整着装。

奉化气象台本周天气预报:周一多云转阴,有时有阵雨,16℃~26℃;周二阴转阵雨或雷雨,夜里转多云,18℃~24℃;周三多云,15℃~26℃;周四多云转阴,夜里有多云,13℃~24℃;周五多云,13℃~21℃;周六多云转阴,11℃~22℃;周日多云,15℃~23℃。

“四位一体”共筑书香社会 岳林街道全民阅读活动启动

本报讯(记者 王巧丽 王层裕 通讯员 刘佳文)4月18日上午,由区社科联、岳林街道、金钟社区、三味书店联合举办的岳林街道“汇岳读·岳读越好”全民阅读活动在奉化人才之家正式拉开序幕,活动以“四苑共阅 书香成林”为主题,通过机关引领、村社联动、企业助力、家庭参与的多元协同模式,推动全民阅读深入基层,营造“书香岳林”的浓厚氛围。

当天,与会者踏春而来,在入场时领取书签和书籍礼包,并写下阅读心愿和推荐书目,悬挂于现场特设的“书香心愿树”上。挂满红色书签的“树”成为全民阅读的生动象征。

活动现场,亮点纷呈。来自机关、村社、企业等社会各界代表共同朗读《全民阅读倡议书》并接受赠书,呼吁辖区各界代表以“四位一体”联动机制推动阅读风尚。朗读者刘阳阳、曹芯媛深情诵读朱自清

名篇《匆匆》,以声传情引发现场观众共鸣。活动还邀请了本地文化学者王舜弼以“奉化历史与人文精神”为题展开领读,通过生动的地方故事和互动问答,激发群众对乡土文化的热爱。

近年来,随着“我陪孩子读经典”、“阅读越棒”等全民阅读活动点亮万家灯火,岳林街道积极探索创新文化服务模式,通过资源整合、阵地共享,多措并举助推全民阅读氛围,以书香涵养城市气质,以阅读赋能高质量发展。接下来,岳林街道将持续搭建辖区全民阅读大平台,全年组织开展100余场富有带动力、传播力和影响力的文化赋能活动,不断擦亮“汇岳读·岳读越好”全民阅读品牌,在全社会营造“爱读书、读好书、善读书”的浓厚氛围,以阅读为纽带,构建全民阅读的可持续发展生态,为高质量发展提供源源不断的精神动力和文化滋养。

青年人才共赴“谷雨之约”

本报讯(记者 郑乃婷 通讯员 斯高伟 刘佳文)昨天下午,岳林街道大成社区联合区域开集团、岳林街道团工委在“风华聚”人才公寓开展“大成MAX·谷雨游园会——谷雨等你·聚力成长”主题活动,通过能量补给站、创意游园会、健康互动区三大板块,为青年人才构建携手共进的交流平台。

活动现场,青橙宣讲队队员和区人力社保局工作人员化身“能量补给员”,发放专属的“谷雨能量包”,包含人才政策解读指南、就业技能培训资料、社区服务连心卡等实用内容。现场10余名青年人才达成社区服务意向,未来将积极参与政策宣传、邻里帮扶等志愿行动。此外,现场精心打造了“MAX共享空间”,设置了压力释放区(套圈挑战、纸飞机计划、压力爆破墙)

和文化互动区(谷雨节气知识竞答),通过轻松愉悦的游戏氛围,帮助青年人才释放压力,感受社区的温暖与关怀。活动吸引了众多青年参与,其中80%的青年通过游戏结识了新朋友。活动还特邀岳林街道社区卫生服务中心医生现场坐诊,开设“养生体验区”,内容涵盖预防接种宣传、骨密度检测及中医体质辨析等,倡导科学养生理念,守护人才青春活力。

大成社区以“MAX·创聚未来”为核心品牌理念,持续升级“社区+人才服务”模式。本次游园会是年度“人才生态建设计划”的序幕,未来,社区将通过建立人才需求动态数据库、开发“大成MAX”线上服务平台、推行“青年楼长”自治机制,真正实现“以雨润心,以才兴‘成’”的愿景,打造奉化人才社区示范样板。

暖心行动筑温情 “志愿红”绘就尚田温暖幸福色

本报讯(记者 徐琼 虞金辉)“老人家,您症状还存在,记得早点来医院复查。”“阿姨,平时是不是容易口干,日常要注意多喝水。”……4月19日上午,尚田街道居家养老服务中心内一片热闹景象,区人民医院的医生忙碌地为老人们提供测血压、做B超、药物咨询等服务;泌尿外科、老年医学科、呼吸科、疼痛科等专家耐心地为老人们答疑解惑,仔细叮嘱日常注意事项;在便民服务区,区健桥志愿服务队则为老人们提供理发、磨刀等服务,欢声笑语不断传来。

“从最初的刘厚先主任一个人、一台B超机起步,到如今义诊团队已经壮大到近300名医护人员,五年來,我们走过了100多个村落,争取让老百姓在家门口就能享受便捷的医疗服务。”区人民医院泌尿外科医生虞随说道,对于检查中发现指标异常的老人,他们会及时对接患者和家属,确保早发现早治疗,以“无缝对接”的服务方式提升老人的健康管理水平。

一边是义诊、便民服务围满了热情的老人,另一边老年食堂里新

鲜出炉的饭菜飘出了香味。走进厨房,食堂的工作人员正将每份饭菜仔细分装到专门的配送盒里。每天上午10时、下午4时,尚田街道居家养老服务中心的送餐志愿队伍便会准点出发,为尚一村、广渡村等村的60多位老人送餐。

“谢谢依,我走路不方便,多亏你每天把饭菜送到我的屋里头。”在接过送餐员吕祖庆配送的餐盒后,尚一村老人应绍英脸上洋溢着笑容。吕祖庆原来是尚三村的村会计,由于工作关系常年和村里的老人打交道。看到老人们尤其是独居老人在吃饭上遇到的种种难题,即将退休的他加入了送餐队伍,每天为28位老人配送午餐和晚餐。

“我们会以尚田街道居家养老服务中心为依托,持续开展老年食堂送餐服务,让他们在家里就能吃上热乎饭,并不定期开展义诊、便民服务等。未来,我们也将不断走进村里去了解、倾听他们的需求,把志愿服务送到老年人家门口。”尚田街道居家养老服务中心相关负责人、区健桥志愿服务队队长郭超辉说。