

3個月接千名患者 港人慕名而來享「瘦」健康 「國家喊你來減肥」 灣區減磅門診火爆

新聞熱話

「醫生，我以前100斤，生完二胎變成100公斤，有什麼辦法幫我減肥？」在暨南大學附屬第一醫院的減重門診，一名來就診的女士焦急地向醫生求助。減肥如今已不再只是「要好看」，更關乎健康。國家衛健委此前啟動「體重管理年」三年行動，國家衛健委主任雷海潮更在今年兩會上再次發出全民減重倡議，要持續推進「體重管理年」計劃，掀起科學減重熱潮。

記者採訪時發現，廣東不少醫院已經率先開設減重門診；更有醫院開設減重門診3個月接診超過1000名肥胖患者，當中還有慕名而來的香港患者。「肥胖會牽涉到很多健康問題，不少人成功減重後，身體其他問題亦隨之改善。」暨大附一院副院長楊景哥表示。

大公報記者 盧靜怡廣州報道



▲暨南大學附屬第一醫院副院長、肥胖代謝病綜合診療中心主任楊景哥為患者看診。大公報記者盧靜怡攝



▶在吉林長春一家減肥醫院，醫生為患者做針灸治療。中新社

19日，記者來到暨大附一院門診樓去年底成立的「肥胖代謝病綜合診療中心」。進入診室，現場有兩名醫生、三名護士在室內接診，候診患者不乏身形比較龐大的人士。診室內有身高體重計、身體成分測量儀等設備，牆上還貼着多個減肥成功的個案瘦身後的對比照片。

多學科聯合干預 對症下藥

在候診區，記者聽到一名來覆診的女生興奮地表示「自己一周就瘦了四斤！」更有減肥成功的患者專程回來道謝。記者在原定採訪時間等了50分鐘才採訪到暨大附一院副院長楊景哥醫生，他同時是該院肥胖代謝病綜合診療中心的負責人。「來就診的人實在太多了，也有不少是臨時加號的老患者。」楊景哥告訴記者，減重中心開設3個月來接診量已超過1000人。「尤其全國兩會之後，『體重管理年』的觀念更深入人心，我們的門診量大幅增加，經常要額外加號。」

楊景哥告訴大公報記者，該院在科學減重方面積累了20多年經驗，「肥胖代謝病綜合診療中心」是響應國家「體重管理年」的號召而成立。他介紹，現在醫院採用「多學科聯合干預」模式，由內分泌科、營養科、外科、中藥科、心理科等專家共同制定個性化方案。「過去很多減肥方式都是單一的，比如只靠節食、運動，或者做手術。實際上，個體差異很大，需要因人而異。」他舉例，「有些患者是因為代謝問題導致肥胖，就需要結合藥物和飲食調整；有些人情緒性進食嚴重，心理科醫生會介入干預；而對於BMI（體重指數）超標嚴重的人，手術可能是更好的選擇。」楊景哥表示，醫院多年來累計做了接近6000例減重手術，當中有20多名香港患者。

線上科普 短視頻教減肥

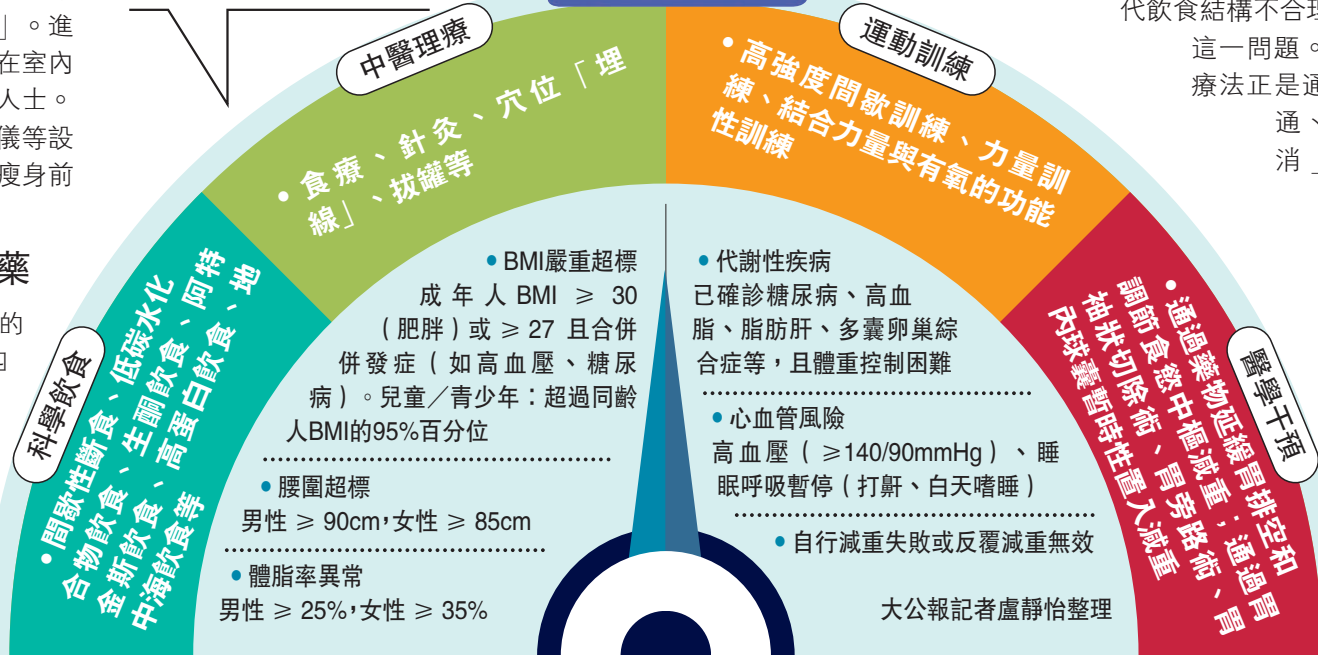
短短不到一小時，記者就遇到兩個由家長陪同看「減肥門診」的中小學生。「年輕人中出現肥胖患者的比例越來越高，和飲食、壓力、生活方式都有關。」楊景哥說，減重門診每日增長的就診個案，反映出社會對科學減重的龐大需求。「雖然現在工作忙碌，但看到患者從『肥仔』減重變成『型男』都會覺得很有成就感。肥胖不僅僅是外觀問題，亦會牽涉到很多健康問題，不少人成功減重後，身體其他問題亦隨之改善。」

從醫院門診到互聯網諮詢，甚至短視頻平台，越來越多專業醫生開始開設「減肥科普」直播。楊景哥的抖音賬號已有39萬粉絲，「我們希望通過線上科普，讓更多人了解減重的科學方法。」

除了暨南大學附屬第一醫院，大灣區內地城市不少醫院已經早早設立了減重門診。南方醫院普通外科減重代謝小組負責人趙明利博士表示，該院的減重門診成立4年來，年接診量從最初的300人增長至如今的800人以上。中山大學附屬第三醫院副院長陳燕銘透露，該醫院採用中西醫結合方式治療肥胖症，開診以來已幫助上千名患者成功減重。



熱門減重措施



針灸埋線塑形 中醫瘦身掀熱潮

效果明顯 中醫減肥近年在香港及內地掀起熱潮，針灸、埋線等療法因其自然、安全的特點受到追捧。其中，嶺南火針療法因能促進新陳代謝、控制食慾，被視為「塑形秘方」。在國家提出「體重管理年」後，不少市民慕名到中醫診所嘗試中醫減肥。

廣州中醫藥大學第一附屬醫院針灸康復中心主任中醫師、嶺南火針非遺傳承人王澍欣告訴大公報，中醫認為，肥胖多因脾胃虛弱導致水濕痰飲滯留體內，而現代飲食結構不合理則加重了這一問題。嶺南火針療法正是通過「溫、通、補、清、消」五大功

效，激發經絡氣血運行，增強胃腸蠕動，消脂瘦身。「火針療法通過燃燒後特製的針具快速刺激穴位，如中脘、水分、天樞、氣海、足三里等，借助火的溫熱作用促進代謝，改善脾胃功能，幫助身體更高效地運化水濕。」王澍欣指出，它還能補益陽氣，使人精神充沛，更願意運動，形成良性循環。

「近段時間來我們針灸康復中心主動提出希望針灸、埋線減重的患者明顯增加，有的人通過針灸埋線減肥後，效果立竿見影。但亦有人見效時間比較長，這跟每個人的體質和本身是否有基礎疾病相關。」王澍欣說，肥胖與心腦血管疾病、糖尿病、睡眠障礙、某些藥物的不良反應等息息相關。「中醫減肥雖有獨特優勢，但也需搭配合理飲食和適量運動，方能事半功倍。」

大公報記者盧靜怡



▲吉林長春市民依靠運動減肥。中新社

科學減重 走出誤區 資料來源：央視新聞

誤區1

晚上不吃飯能減肥

●吃晚飯是人類正常生活行為，一日三餐、定時定餐，消化液會按照節律進行分泌。一旦打破這個規律，可能對身體產生不良影響。長期不吃晚飯會使身體代謝機能明顯下降，反而不利於未來減重。

誤區2

喝啤酒更容易有啤酒肚

●不論喝啤酒還是白酒，能量超標了都會轉化成脂肪蓄積在腹部。所以啤酒肚跟什麼酒本身沒關係，跟酒所攜帶的高能量有明確的關係。其實白酒的熱量也相當高，比如二兩50度的白酒，熱量相當於大概一碗米飯。

誤區3

空腹運動才能燃脂

●對於減脂，總熱量消耗更為關鍵。若因能量不足導致訓練質量下降，整體熱量消耗反而可能下降。對於大部分人來說，建議在運動前少量進食（例如半根香蕉或一小碗麥片），可以保證血糖水平和運動表現，並不會顯著「減少」脂肪燃燒。

從「胖是福」到「管體重」

北京觀察 馬浩亮

「國家喊你減肥了」是今年全國兩會最具溫情的話題之一。「體重管理年」納入了國家經濟社會發展的議事日程。體重，這一向來被認為微不足道的個人「小事」，上升為了國家「大事」。

民以食為天。在昔日的短缺經濟、物質匱乏的年代，糧油肉蛋都需憑票供應，飢餓伴隨了許多人的成長記憶。能夠吃飽飯，是人們的第一夢想。這讓「胖是福」的觀念根深蒂固。胖，意味着生活

富足，意味着擁有特殊的經濟條件或社會地位，甚至被賦予命運好、事業順等意涵，成為大眾艷羨的對象，是普通人可望而不可即的夢想。文學作品裏出現的眾多「柴火妞」「排骨仔」「瘦竹竿」「豆芽菜」等形象，恰是社會現實的真實反映。

改革開放四十多年來，中國經濟發生了翻天覆地的變化，全面脫貧攻堅勝利完成，舉國進入了史無前例的全面小康。在絕大多數地區，溫飽問題早已成為遙遠的過去。伴隨生活水平的不斷提高，中國人的平均身高、平均壽命都有了顯著增長。但與此同時，肥胖又成為「幸福的煩惱」，不再是身體的「豪華套餐」，而是疾病隱患高發的「健康警報」。

從曾經的追求富態到如今注重體重管理，從解決溫飽到追求營養均衡，從大魚大肉到講究膳食搭配，觀念的轉變不僅折射出物質生活的進步，更反映了社會文明程度的顯著躍升。健康體魄、運動活力、自律生活等新的價值追求，通過體重管理這一具體行為得到彰顯。並且，諸如靠一節節食來單純追求體重數據下降的做法，也逐漸得到糾偏。科學飲食加運動健身，得到廣泛認同和踐行。

而國家設立「體重管理年」，這一對民生細節的溫柔俯就，對於整個社會風尚，將產生巨大的正向引導作用。這從十年前「光盤行動」制止浪費的效應，就可窺一二。國家衛健委發布了《體重管理指導原則》《兒童青少年肥胖食養指南》，針對不同群體，提供具有實操意義的指南，契合了「人民對美好生活的嚮往」。國民素質的持續改善，呈現給世界的將是中國人更加健康、更加自信的風貌。



▲在黑龍江哈爾濱，兒童肥胖專科門診醫生為小患者測量腰圍。

社會進步

在內地熱播電視劇《六姊妹》中，何家麗小時偷吃豬油渣被奶奶撞見，委屈落淚的場景讓不少觀眾共情。今天，「豬油」彷彿已等同於「油膩」，而在上世紀物資匱乏時期，很多內地家庭能分食一碗豬油拌飯便是奢侈。

張文出生在上世紀七十年代初的豫北農村，她告訴記者，以前幾乎只有過年過節家裏才會吃上一頓扣肉，而她的父輩小時更是經常吃不飽，體重不足。八十年代以後，內地經濟快速發展，食物開始變得豐富，家裏逐漸實現「吃肉自由」，到了她的子女一代，以前吃膩的紅薯、薺菜、馬齒莧等粗糧野菜又成了健康新寵，每餐都計算卡路里，到了超市也只買貨架上「0糖0脂」的飲料。

「老一輩拼命勸食，年輕一代『恐碳（水）恐糖』；從前餓到啃樹皮，現在撐到吃草（沙拉輕食）。」啾準人們從「糧食焦慮」轉到「卡路里焦慮」，從過去愁吃飽到現在愁腰圍，張文五年前在北京開了一家瑜伽館，普拉提、流瑜伽等課程經常爆滿。許多人不僅下班後去上晚課，有時還抽空去上早午課，人人都備有「一秤一尺一日曆」，秤是體重秤，尺是腰圍尺，日曆是體重管理的記錄日曆，嚴格地進行身材管理。

大公報記者張帥

「過去愁溫飽 現在憂腰圍」