

福州大学附属省立医院全生命周期体重管理门诊： “体重，我们来管理！”

□本报记者 林颖

“少吃多动就能减肥！”这是很多人对体重管理的常识。然而，30多岁的李先生(化名)尝试了各种减肥方法，体重依然居高不下，甚至还出现了肝硬化。

01 体重近300斤 男子越减越肥还患上肝硬化

由于平时工作压力大、应酬多，身高1.67米的李先生体重一度达到近300斤。他试过节食、跑步，甚至吃减肥药，但体重总是没多久就反弹，甚至比减肥前还重了20斤。更糟的是，在一次体检中，他被查出患有肝硬化。无奈之下，李先生来到福州大学附属省立医院全生命周期体重管理门诊。

门诊副主任医师隋建与多学科专家团队为他进行了全面的健康评估，发现他的肥胖不仅与饮食不规律、长期缺乏运动、压力大有关，还与他自身的胰岛素抵抗导致的食欲旺盛有关。

鉴于李先生已达到了一种病态肥胖，且符合手术减重的指征，于是在隋建的建议下做了减重手术。当腹腔镜伸入腹腔那一刻，在场医生都十分震惊，原来李先生的肝脏已出现硬化并变形，整个肝脏表面疙疙瘩瘩。

如今成功瘦身到100多斤的李先生感慨道：“现在不仅体重降了，整个人也轻松了很多，工作状态也更好了。”

02 该不该减肥？先测这些指标

今年的全国两会上，“体重管理”及“体重管理门诊”成为热议话题。据预测，2030年我国成人与儿童的超重肥胖率将分别飙升至70.5%和31.8%。或许您会疑惑，街头巷尾看似并无过多肥胖身影，为何超重肥胖率却如此惊人？

其实，判断肥胖与否最直观的方法是计算BMI值，即体重(千克)除以身高(米)的平方。然而，BMI值也存在局限性。省立医院老年科



线下门诊预约入口



互联网医院线上门诊入口

主任医师林帆指出，按现行标准，成人男性腰围 ≥ 90 厘米、女性 ≥ 85 厘米即被视为腹型肥胖。这类人群往往外表看似正常，实则已悄然踏入腹型肥胖行列。如果进行人体成分分析的话，体脂率可能超标，生化检查可能血脂已经异常。更严峻的是，腹型肥胖者患代谢性疾病的风险显著高于常人。

因此，综合考虑BMI值、腰围、体脂率、血糖、血脂及激素水平，才能全面准确评估肥胖状态。

03 科学减重 先寻根源再行动

一旦迈入肥胖界，很多人发现减肥远比想象中艰难，尤其是腹部赘肉，减之不易。

“多数减肥失败者的根源在于对自身肥胖原因的无知。肥胖成因多样，可能是饮食过量、运动不足，也可能是甲状腺疾病、皮质醇增多

症和多囊卵巢综合征等健康问题所致，甚至可能是药物副作用。对于高血压、糖尿病患者而言，减肥还需兼顾代谢调节，配合药物治疗与饮食规划。”隋建说。

如今市面上“一个月暴瘦20斤”的广告屡见不鲜，极具诱惑力。然而快速减肥往往伴随快速反弹的风险，甚至越减越肥。

例如，减肥圈流行的白菜汤减肥法，短期内或许能令人体重骤降，但同时也会让肌肉快速丢失，导致代谢率下降。一旦恢复日常饮食，体重便会迅速回升，甚至可能超越减肥前的水平。更有某些训练营采取极端节食策略，每日热量摄入仅800大卡(仅相当于两碗米饭的热量)，令参与者饱受饥饿之苦。此类方法不仅反弹率高达80%，还可能诱发心血管意外，危及健康。

因此，制定减肥计划前，务必前往专业医疗机构查明肥胖缘由，尤

其中重度肥胖者，建议在正规医疗机构接受减重治疗，实施个性化减肥策略，确保“一人一策”。

04 全生命周期管理 多学科联动响应

随着国家对于体重管理的重视日益加深，福州大学附属省立医院近来也积极响应，开设全生命周期体重管理门诊。

据内分泌科主任医师温俊平介绍，全生命周期体重管理门诊服务对象涵盖孕妇、儿童、中年人及老年人中的肥胖与偏瘦群体，依据不同人群特性，提供定制化的体重管理方案。针对孕妇，提供孕期营养与运动指导，助力控制体重，预防妊娠并发症；针对儿童及青少年，设计趣味运动与心理辅导，培养其健康生活习惯；针对中年人，主要治疗肥胖及其引发的代谢性慢病问题；针对老年人，则强调营养均衡与适度锻炼，维护健康体重，抵御慢性病侵袭。

多学科协作模式是门诊的另一个亮点。团队集结了内分泌科、临床营养科、儿科、妇产科、老年科、胃肠外科、运动康复医学科、中医科等多领域专家，通过全周期管理模式，全方位指导饮食、运动与疾病治疗。

在体重调整过程中，专业营养师将根据个人喜好定制饮食方案，如将麻辣烫改良为低脂版，既享口腹之欲又能减重。同时，依据个人体能制定运动计划，如每周结合慢跑与哑铃操，避免运动伤害。此外，结合心理辅导，帮助摆脱“压力肥”“熬夜肥”，培养细嚼慢咽、规律作息等易瘦习惯。

值得一提的是，体重管理不仅仅是减重，还包括过瘦人群的科学增肥，以规避营养不良、免疫力衰退等风险。林帆指出，过瘦人群，尤其老年群体，易导致肌肉流失，影响健康。现有研究揭示，适度微胖的老年人群，其抵御慢性疾病的能力更为强健。因此，针对体型偏瘦者，门诊专家团队也会量身打造科学的增重计划，助其恢复至健康体重范畴。

“小胖墩”到“银发族”，体重不躺平！

3月21日，《大医生开讲·福州大学附属省立医院直播间》聚焦全生命周期体重管理。

直播嘉宾：

福州大学附属省立医院 内分泌与代谢病医学中心主任 内分泌科 主任医师 温俊平

福州大学附属省立医院 老年医学中心主任 临床营养科主任 主任医师 林帆

福州大学附属省立医院 儿科 主任医师 林新富

福州大学附属省立医院 胃肠外科 副主任医师 隋建



福建卫生报



扫描二维码，关注我的视频号

扫码进入福建卫生报视频号，查看直播回放。