

体重管理年

编者按

健康是民生福祉之基，2025年海南以“体重管理年”专项行动，直击超重肥胖与慢性病高发痛点。多学科诊疗定制科学方案，中医特色解锁减脂新路径，全民联动织密健康防护网，让科学减重融入日常。从青少年到中老年，从医院到校园社区，这一年多以来，海南如何以全周期、全方位举措，让“做自己健康第一责任人”落地生根？这场全民健康实践，藏着答案。

2025年初，海南省卫生健康委员会联合12部门共同印发《海南省“体重管理年”活动实施方案》(以下简称《方案》)，全面启动覆盖全人群、全生命周期的体重管理专项行动。自“体重管理年”活动启动以来，全省各地各部门迅速响应、精准发力，通过强化健康科普、完善诊疗服务、打造支持性环境等多项举措，推动体重管理理念深入人心，一批群众通过科学干预成功减重，相关慢性病发病风险显著降低。

2025年，全省各级医院普遍设立体重管理门诊，其中多学科协同诊疗模式成为破解各类肥胖难题的核心抓手。

海南省人民医院率先上线体重管理多学科门诊，汇聚心血管内科、内分泌科、临床营养科等十余个领域专家，针对不同人群的身体状况、生活习惯定制专属方案，涵盖营养饮食、科学运动、药物辅助及必要的手术治疗等全维度干预手段。

“体重异常是多种慢性病的‘导火索’，尤其是肥胖引发的关节承重增加、代谢紊乱等问题，会严重影响生活质量。”该院胃肠外科主任医师刘宁强调，科学减重的核心是精准匹配个体需求，而非盲目追求体重数字下降，专业的多学科评估能有效规避减重风险，同时提升慢性疾病预防效果。

14岁的小宇便是这一模式的直接受益者。身高1.7米的他体重曾达90多公斤，不仅无法正常参与体育课，跑步时气喘吁吁，体检还查出高脂血症、非酒精性脂肪性肝炎等问题，让家长忧心忡忡。

海南医科大学第一附属医院肥胖与健康管理门诊临床营养科副主任医师周海燕牵头组建干预团队，通过人体成分分析、代谢指标检测等全面评估后，为小宇制定个性化减肥方案，同时联动家长参与监督。在全家配合下，小宇仅用一个月就减少体脂肪3.6公斤，肝功能、血糖、血脂等异常指标全部恢复正常。

多学科协同模式打破了单一科室的诊疗局限，通过“评估—干预—随访”的全流程闭环管理，实现了对青少年、中老年人等不同群体的精准减重，充分验证了多学科诊疗在体重管理中的核心价值。

新年减肥flag 科学落地小贴士

●目标设定●

先定体脂率目标(如男性降至20%以下、女性降至25%以下)，再搭配BMI达标，避免“瘦成皮包骨”的误区。

●行动方案●

每周3次有氧运动(快走、慢跑、游泳)+2次力量训练(深蹲、平板支撑、哑铃)，控制高油高糖饮食，增加蛋白质摄入。

●监测反馈●

每月测1次体脂率、BMI，对比监测数据调整方案，拒绝“盲目减肥”。
(侯赛 辑)



AI制图/许丽

中医特色减重：从治标到治本的减脂新处方

依托海南丰富的中医药资源，中医特色减重成为体重管理的一大特色。

《方案》明确提出，发挥中医药对体重管理的技术支撑作用。

全省多家中医院及综合医院中医科纷纷发力，将传统中医理论与现代健康管理相结合，形成了各具特色的中医减重体系，为各类人群提供中医体质辨识和包括饮食调养、起居调摄、运动保健等在内的中医药保健指导服务。

52岁的陈先生有糖尿病病史，体重109公斤，长期血糖控制欠佳。2025年12月初，他来到广东省中医院海南医院体重管理中心就诊。该院体重管理中心主任符杨希根据陈先生的情况，为其定制体重管理专属方案，限量膳食营养治疗，在保证营养均衡的前提下精准控制热量摄入；搭配中药代茶饮，调理体质助力代谢；辅以中医特色理疗，疏通经络减轻身体负担。两周后，陈先生减重效果明显，血糖指标达标，整个人变得精气神十足。

广东省中医院海南医院体重管理中心以中医理论为指导，提出“五位一体”疗法，通过中药内调、外治疗法(穴位埋线、针灸、刮痧等)，以及膳食指导(药膳、中药代茶饮)、情志管理、传统功法(八段锦、太极拳)等，全面调节患者身体机能，实现从“治标”到“治本”的“体质革命”。

“通过提供中医组合拳、融合中西医诊疗技术、开展多学科协作管理，我们为患​​者提供从评估—预警—干预—管理的全程健康服务模式，制定精准个性化综合管理方案。”符杨希说。

“减肥后，现在不仅不喘了，湿疹也消了。”在海南医科大学第一附属医院针灸推拿科，33岁的李先生兴奋地展示减重成果。

李先生由于长期久坐，缺乏运动，暴饮暴食，腹部脂肪堆积严重，出现高尿酸、高脂血症、轻度脂肪肝、高血压及打鼾，甚至睡觉时出现呼吸窘迫、疲劳、乏力、湿疹等症状。通过针灸、艾灸、拔罐、耳穴、中药内服等中医特色疗法，再加上早睡、科学饮食及运动，他成功减去了20斤体重，腹部脂肪明显减少，精神面貌有了明显改善。

海南医科大学第一附属医院针灸推拿科开设特色针灸减肥门诊，依据个体体质差异，精准施针用药，配合艾灸、拔罐、耳穴等多维度的特色疗法，打造个性化减重方案。

全民联动干预：构建多方协同的健康生态

2025年海南省体重管理工作始终秉持“全民参与、人人受益”的目标，积极推动医疗机构与企业、学校、社区联动，将体重管理服务延伸至职场、校园和家庭，构建起全方位的健康支持环境。

医企协同是全民联动干预的重要实践。2025年5月，海南农商银行联合海南成美医院启动健康减重竞赛，160余名职工踊跃参与。

海南成美医院组建专家团队，为参与者举办健康管理主题讲座，通过人体成分分析全面评估膳食结构及运动水平，为每人制定个性化减重处方；同时联动企业食堂开设“健康轻食窗口”，并提供全程在线指导。

3个月后，林先生成功减掉17.4公斤，获得比赛冠军。此前他尝试多种减肥方法均无效，体重反而持续上升，在专家指导下，通过合理膳食、规律运动实现健康减重，不仅行动更便捷，身体各项指标也逐步回归正常。

“减重不是单纯追求数字下降，而是优化身体成分、养成健康习惯的系统过程。”海南成美医院体重管理中心主任李超强调，专业指导能有效避免盲目减肥带来的健康风险。

2025年9月1日，2025年海南省全民健康生活方式宣传月暨“体重管理年”活动在海口市琼山区红城湖公园举行，200余名市民参加。围绕主题和内容，主办方在开展现场宣传活动的同时，还会利用微信、微博等新媒体宣传平台，让健康理念深入千家万户，切实提升市民健康素养和家庭健康水平。

海南省儿童青少年生命安全与健康教育科普基地在十多所学校举办“健康体重，活力人生”中小​​学生体重管理科普营活动，通过“知识讲解+趣味游戏”的创新模式，将科学体重管理理念深植校园，助力儿童青少年构建终身受益的健康生活方式。

体重管理不是个人的事，需要全社会形成合力。一年来，各级政府、医疗机构、社会组织等通过开展健康减重竞赛、健康知识科普、健康主题阵地建设等活动，让体重管理知识“飞入寻常百姓家”，引导公众树立“自己是健康第一责任人”的理念，让健康生活方式成为社会新风尚。下一步，海南将持续深化多部门协同机制，强化重点人群精准干预，推广中西医结合体重管理模式，让体重管理惠及更多群众。

医线速递

海南省人民医院优化医疗服务 出院结算“床边办” 2.7万余人次享便利

本报讯(海南日报全媒体记者侯赛 通讯员冯琼)出院结算不用再往返跑窗口，在护士站就能一站式办好！海南省人民医院推出的出院结算“床边办”服务，让就医“最后一公里”更省心，截至去年12月底，该服务已惠及27329人次，得到患者及家属广泛认可。

以往患者办理出院，需在病房、护士站、收费窗口间反复奔波，耗时又费力。如今医院将结算服务前移至各住院病区，实现医保报销、费用结算、清单查询、单据打印全流程在病区内办结。患者只需在护士站出示身份证、医保卡等证件，即可坐等结算，微信、支付宝、刷卡等多种支付方式任选，电子发票实时推送至手机，结算单也可现场打印，费用明细还能通过医院小程序随时查询。

据悉，为保障服务落地，医院成立专项工作组，推动财务、护理、信息等多部门协同，打通系统壁垒，实现医保实时审核、线上结算等环节无缝对接，以信息化赋能服务升级，真正做到“信息多跑路、患者少跑腿”。

院方温馨提示，因诊疗特殊性，产科、新生儿科、重症医学科及所有ICU暂未开展此项服务，相关患者仍需前往收费窗口办理出院结算。

海南省人民医院相关负责人表示，病区结算是医院优化就医服务的重要举措，未来医院将持续聚焦患者就医需求，不断改进服务流程，以更人性化、高效化的服务践行“以患者为中心”的理念，让便捷与温暖贯穿患者就医全程。



新医界

黄斑水肿导致视力下降？ 告别每月跑医院 眼底治疗新体验

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

“终于不用再每月往医院跑了！”走出海口市人民医院，王阿姨(化名)如释重负。过去几年，她总感觉看东西像隔着一层雾，眼前常有黑影，不得不频繁往返于几家医院。最近的一次治疗，终于让她看到了新希望。

57岁的王阿姨是从几年前开始察觉视力不对劲的，“看手机越来越费劲，后来连家人的脸也看不清了。”就医后，她被确诊为黄斑水肿——相当于眼睛最关键的“感光底片”被“水”泡了，导致视力持续下降。

为此，她试过传统疗法：每隔一两个月就要往眼里打一针，这种针俗称“抗VEGF针”，用来缓解水肿。可惜效果对她并不持久，“水”很快又漫上来，视力也随之波动。频繁地打针和复查，渐渐成了她生活的常态。

转机发生在最近。经海口市人民医院眼科团队评估，王阿姨符合新型的“长效针”——高剂量阿柏西普的适用条件。比起从前用的常规针剂，这种“长效针”单次药量更足、作用更强更持久，旨在拉长治疗间隔，减少往返医院的次数，同时帮助视力更好地恢复。

王阿姨接受了治疗。术后她状态良好，顺利出院。“少跑几次医院，日子真的轻松不少。”她感慨地说。

什么是黄斑水肿？海口市人民医院眼科副主任彭立介绍，如果把我们的眼睛比作一台照相机，那么黄斑就是底片上最核心、最精细的区域，负责让我们看清细节和颜色。

当黄斑区因为糖尿病、年龄增长或血管堵塞等原因积聚液体、发生水肿时，就会出现视力模糊、视物变形、眼前有固定黑影等症状，严重时可致盲。传统的“打针”治疗(抗VEGF或激素)对部分患者效果有限，且需频繁治疗，负担较重。

新针剂的优势在于可延长治疗间隔，将患者从每月或每两月一针的频繁治疗中解放出来；提升疗效，更强的药物作用，旨在更有效地消除水肿，促进视力改善；减少身体、时间和经济上的综合负担。

“此次应用的高剂量阿柏西普(8mg)，可以理解成一种‘加强版’或‘长效版’的眼底治疗针剂，是针对特定适用人群的一种新的补充选择。医生会根据患者的病情、身体状况及过往治疗反应综合评估，为患者匹配最合适的治疗方式。”彭立表示。

本刊指导单位：
海南省卫生健康委员会

过去一年，海南各级医院帮市民花式减肥 体重减负 健康加码

■ 海南日报全媒体记者 黄富国

琼吉医疗合作再升级 乐城医院揭牌启航 跨越3000多公里的“握手”

■ 海南日报全媒体记者 王子豪

近期，吉林大学中日联谊医院乐城医院在乐城先行区揭牌成立，标志着素有“吉林省外科医师摇篮”之称的吉林大学中日联谊医院正式“落子”乐城。

这一跨越3000多公里的“握手”，不仅是吉林两地医疗卫生领域合作的又一里程碑，更是国内高水平医院与自贸港政策同向发力的生动实践。此次合作的核心驱动力是什么？未来将如何打造医疗标杆？近日，海南日报全媒体记者专访了吉林大学中日联谊医院党委书记杜建时。

一方是拥有70余年历史，集医疗、教学、科研、预防保健为一体的大型综合性三甲等医院，一方是作为中国医疗对外开放窗口的“医疗特区”，双方的合作契合点在哪里？

“核心在于‘优势互补’与‘精准赋能’。”杜建时一语道破。

在他看来，海南自贸港全岛封关运作的政策优势与乐城先行区“特许药械”的红利叠加，为引进国际先进医疗技术提供了得天独厚的土壤。而吉林大学中日联谊医院作为全国领先的综合性医疗机构，将聚焦于科研创新与临床转化应用，通过联合开展前沿医学研究，提升区域医疗服务的整体水平。

事实上，这种跨区域的医疗协作早已埋下伏笔。早在去年11月，该院选派的一支由20余名骨干组成的医疗团队已正式入驻琼海市人民医院，全面启动诊疗与教学工作。

“入驻乐城，是吉琼医疗合作的‘升级版’。”杜建时介绍，乐城医院将依托总院在微创外科、

耳鼻喉科、心内科等领域的强势学科，集中力量打造高科技、高附加值的“高峰学科集群”。为此，医院创新实施了“模块化”资源共享机制，将影像诊断、病理检验等辅助医疗模块与乐城现有资源无缝对接，提升医院整体运营效率。

同时，两地将构建“双循环”服务模式——一方面，通过远程会诊系统，将远在长春的总院专家资源“云输送”至乐城；另一方面，利用乐城开展国际前沿技术临床应用的经验，反向支持总院学科发展，形成“技术输出—成果转化”的良性闭环。

对于患者而言，最关心的莫过于能否在乐城第一时间用上国际先进药械。

对此，杜建时透露，医院已制定了明确的“时间表”和“路线图”——短期内，医院将从乐城先行区已引进的540种特许药械中，按照