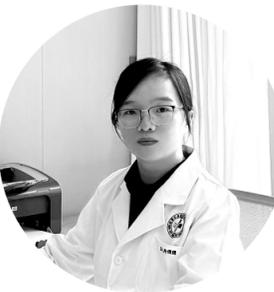




## 本期聚焦

科学减重一站式服务  
咱厝体重管理门诊“火”了

肖绵绵 晋江市医院晋南分院内分泌科副主任医师

肥胖不等于“吃少就能瘦”、“管住嘴+迈开腿”不是减肥的全部……近年来,随着健康意识的提升,减肥早已不再是少数人的“专属话题”,而逐渐成为大众追求健康生活方式的共同选择。从健身房的爆满到社交媒体上“减脂打卡”的火热,再到各类体重管理App的兴起,减肥热潮正席卷城市每个角落。

然而,面对琳琅满目的减肥方法,如何科学减重、避免反弹、兼顾健康,成为许多人关注的焦点。在此背景下,咱厝多家医院开设的体重管理门诊,凭借一站式科学减重方案,成为市民心中的“靠谱之选”。记者近日走访了晋江市医院晋南分院体重管理门诊,为市民揭开科学减重“真相”。

## 科学评估是关键

“为什么我明明吃得很少,体重却丝毫不减?”这是门诊中患者最常提出的问题。晋江市医院晋南分院内分泌科副主任医师肖绵绵表示,肥胖并非单纯的“吃得少”,而是代谢紊乱、激素失衡、遗传因素等多重原因共同作用的结果。

在该门诊,患者会接受一套标准化评估流程:医生会详细询问家族病史、生活习惯,并通过体脂秤、人体成分分析仪等设备,精准测量体脂率、内脏脂肪面积、基础代谢率等数据。肖绵绵表示,“只有找到肥胖的‘根

源’,才能制定个性化的减重方案,而不是盲目节食或跟风运动。”

## 个性化方案更贴心

提到减肥,许多人第一反应是“少吃多动”。但记者在门诊发现,科学减重远比想象中复杂。营养师会根据患者的代谢数据、口味偏好,定制每日三餐食谱,甚至精确到每一口食物的热量和营养比例。一位正在减重的市民张女士分享道:“以前觉得减肥就是水煮菜,现在才知道,原来烤鸡腿、杂粮饭也能吃得很健康!”

除了饮食,运动方案同样因人而异。记者了解到,康复科医务人员会结合患者的体能状况,设计阶梯式运动计划:从简单的快走、瑜伽,到进阶的抗阻训练、HIIT,逐步提升代谢水平。更值得一提的是,在专业的减重门诊里还提供有中医调理服务,医务人员会通过针灸、拔罐、穴位埋线等方式,辅助调节内分泌、改善体质。

## 专业团队全程护航

“减重最怕反弹,也怕半途而

废。”这是许多减肥者的心声。对此,该减重门诊建立了“全周期管理”模式:减重期间,医生、营养师、康复师会定期随访,根据体重变化动态调整方案;减重成功后,还会提供“防反弹计划”,帮助患者逐步过渡到健康生活方式。

值得一提的是,心理支持也是该

减重门诊的一大亮点。心理科医生会通过认知行为疗法,帮助患者纠正“暴食-节食”的恶性循环,建立健康的饮食心理。一名曾因过度节食导致暴食症的患者感慨:“以前总觉得减肥是自己的事,现在才发现,有专业团队陪伴是多么的幸福,我的减重之路不再孤单。”

## 市民声音 | 健康才是硬道理

在采访中,不少市民表示,选择体重管理门诊,正是看中了它的“科学性”和“可持续性”。市民王先生说:“以前试过很多方法,要么瘦得快反弹更快,要么身体吃不消。现在医生告诉我,减重不是短期冲刺,而是长期投资健康,这让我更有信心了。”据统计,晋江市医院晋南分院体重管理门诊开设以来,已帮助数百名患者成功减重,其中不乏合并糖尿病、高血压等慢性病的患者。

肖绵绵提醒:“减肥没有捷径,但科学的方法能让过程更轻松、结果更稳固。希望更多人能放下焦虑,用专业指导拥抱健康。”

减肥热潮背后,是人们对健康生活的向往。从盲目跟风到理性选择,从“以瘦为美”到“健康至上”,市民的观念转变,正是社会进步的体现。而体重管理门诊的兴起,不仅为减肥者提供了科学路径,更传递了一个信号:健康,才是值得追求的终极目标。

## 健康课堂

## 春季护肝 从减重开始



李美蓉 晋江市医院(上海六院福建医院)内分泌科医生

提醒市民朋友:春季护肝,从科学减重开始,不仅是为了美观,更是为了健康。

## 春季护肝从减重做起

记者了解到,春天在五行中属木,而人体的五脏中肝脏也属木性,春气和肝气相通。因此,中医认为,春季是肝气旺盛且活跃的季节,此时养肝可以回升体内阳气,促进气血畅通。

然而,随着春季机体活动量的增加和新陈代谢的加快,肥胖者体内的脂肪代谢负担也随之加重,容易导致脂肪在肝脏中堆积,引发脂肪肝等肝脏疾病。此外,肥胖还是糖尿病、高血压等多种慢性疾病的高危因素,这些疾病同样会对肝脏健康构成威胁。因此,春季护肝,科学减重势在必行。

## 这样做更有效

“科学减重的第一步是调整饮食结构。”李美蓉建议,大家不妨采用“211餐盘法”,即每餐食物的比例为蔬菜:主食:蛋白质=2:1:1。多吃富含纤维素的蔬菜、水果和全谷物,减少高糖、高脂食物的摄入。例如,菠菜、韭菜等绿色蔬菜富含叶绿素、叶酸和多种维生素,有助于提高免疫力,帮助肝脏排毒。同时,适量摄入优质蛋白,如鸡胸肉、鱼类和豆类,可以促进肝细胞修复。

运动是科学减重的重要手段。李美蓉建议每周进行4次以上、每次不少于30分钟的有氧运动,如慢跑、游泳、骑自行车等。这些运动可以有效消耗体内多余的脂肪,促进脂肪代谢。然而,对于肝功能异常者,应避免剧烈运动,以免加重肝脏负担。在医生指导下选择低强度运动,如散步、太极拳等,更为适宜。

科学减重还需要良好的生活习惯作为支撑。保持规律的作息,早睡早起,避免熬夜,有助于肝脏在夜间进行自我修复和排毒。同时,保持轻松愉快的心情也对肝脏健康至关重要。长期处于焦虑、抑郁等负面情绪中,会导致身体新陈代谢减慢,增加脂肪肝的发病几率。因此,建议通过冥想、瑜伽、听音乐等方式放松心情,缓解压力。

## 小贴士

## “小心肝”的健康建议

除了科学减重外,春季护肝还需要注意避免过度饮酒和滥用药物,定期进行肝功能检查。定期进行肝功能检查可以及时发现肝脏问题,做到早预防、早治疗。建议高风险人群每年进行一次深度检查,包括肝脏B超、肝功能和FibroScan(肝脏弹性检测)等项目。

## 春天食蒜有讲究

随着气温逐渐回暖,人们纷纷走出家门,享受着春天的融融暖意。然而,在这美好的季节里,一些病菌也会悄然复苏,给我们的健康带来威胁。咱厝国家二级公共营养师黄胜红提醒,春天不妨多吃点大蒜,为健康保驾护航。

## 大蒜杀菌还补脑

黄胜红介绍,大蒜不仅具有强大的杀菌能力,对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎及扁桃体炎等疾病有显著疗效,还能促进新陈代谢、增进食欲,

甚至对预防动脉硬化和高血压也有一定功效。更令人惊喜的是,大蒜还具有一定的补脑作用。黄胜红解释,大蒜可能增强维生素B<sub>6</sub>的作用,而维生素B<sub>6</sub>是参与葡萄糖转化为脑能量过程的重要辅助物质。此外,最新研究发现,大蒜能抑制放射性物质对人体组织的危害,减轻由此带来的不良后果。

然而,尽管吃大蒜对身体大有裨益,但生吃过多也不利于健康。黄胜红营养师提醒,过多生食大蒜会使有机组织在强烈刺激下受到损坏,引起急性胃炎,并对心脏病、肾炎等疾病产

生副作用。长时间过量食用还可能引起维生素B<sub>6</sub>缺乏症,导致口角炎、舌炎等问题。因此,生食大蒜必须适量,并注意以下几点:不可空腹生食或食后喝过热的汤、茶;应隔日少食,每次以2-3瓣为限;有肝、肾、膀胱疾病者,治疗期间应禁食;心脏病和习惯性便秘者应注意少食;不可与蜂蜜同食。

## 可多种食疗搭配

家住梅岭街道某小区的李先生就是一位大蒜的受益者。去年春天,李先生因感冒引发了严重的肠胃炎,

连续几天食欲不振、腹痛腹泻。在朋友的推荐下,他开始尝试每天食用几瓣大蒜。没想到,几天后症状就有了明显缓解。李先生告诉记者:“以前总觉得大蒜味道大,不愿意吃。现在才知道,它不仅好吃,还能治病。”

为了深入了解大蒜的食用方法,记者采访了黄胜红。黄胜红介绍,除了直接食用外,大蒜还可以与其他食材搭配,制作出各种美味又健康的食疗法。比如,急性肠炎患者可以将大蒜头数瓣捣烂如泥,加米醋1杯,徐徐服用;肾虚阳痿、腰膝冷痛者,可以用

去皮大蒜50克与羊肉200克切块炖熟食用;对于急性慢性痢疾患者,去皮大蒜头30克与粳米100克煮成稀粥也是不错的选择。

此外,黄胜红还提醒,生食大蒜后口里会有特殊的臭味,这是因为蒜瓣被嚼碎后,蒜细胞中特定酶的活化作用将蒜碱分解为具有特殊臭味的蒜素。消除口中蒜臭的简单有效办法是嚼茶叶,然后再用浓茶水漱口。在这个充满生机的春天里,让我们不妨多吃点大蒜,为健康加分。同时,也要注意适量食用,避免过量带来的不适。

晋江市医院(上海六院福建医院)产科:  
专业守护 暖心关怀

在晋江市医院(上海六院福建医院),每一个新生命的到来都伴随着无尽的喜悦与感动。近日,该院服务中心收到了一封由泉州12345热线服务平台转交的感谢信,字里行间满载着写信者对医院产科医护团队的深深感激与高度赞誉。其中,该院郭海莲副主任医师、庄晓婷主管护师及麻醉科团队更是受到了点名表扬。

## 专业呵护 ▶ 孕晚期转档无忧

写信者是一名产妇,因长期在外省工作,孕晚期才选择转档至晋江市医院(上海六院福建医院)。初来乍到,面对即将到来的分娩,她心中难免有些忐忑。然而,从踏入产科大门的那一刻起,她所感受到的,便是无微不至的关怀与专业的服务。

该院郭海莲副主任医师凭借良好的专业素养,耐心细致地解答她的每一个疑问,详细介绍孕期的注意事项。针对她的具体情况,郭医师更是量身定制了一套科学的生产计划,让她悬着的心渐渐安定下来。每一次产检,都是一次与医护团队的深度交流,让她更加信任这个团队,也更加期待新生命的到来。

## 手术顺利 ▶ 麻醉团队默默护航

分娩时刻,是生命的激昂乐章,也是对医院整个团队的重大考验。手术当天,产妇感受到了医护团队展现出的专业水平和高度的责任感。郭海莲医师亲切的话语,让她原本紧张的情绪得以缓解;麻醉医师的关切询问,更是让她在术中感受到了前所未有的安全感。

对于大多数人来说,麻醉医师是一个相对陌生的角色。他们默默无闻地工作在手术室中,为患者的术中安全保驾护航。这名产妇在信中特别提到了麻醉医师的辛勤付出,表示正是这些幕后英雄,让她在手术过程中减少了不适感,顺利完成了分娩。

## 产后关怀 ▶ 细致入微暖人心

产后,是产妇身体恢复的关键时期。在晋江市医院(上海六院福建医院),孕妈妈得到了护士们如家人般的悉心照料。管床护士庄晓婷耐心指导母乳喂养的技巧,细致入微地讲解产后护理知识,帮助她顺利度过了产后的关键时期。

庄晓婷不仅具备专业的护理技能,更拥有一颗温暖的心。她开朗的性格及鼓励的话语,如同冬日里的暖阳,温暖着产妇的心。在她的陪伴下,产妇逐渐适应了产后生活,感受到了来自医院的关怀与温暖。

此外,晋江市医院(上海六院福建医院)产科在术后快速康复方面也有丰富的经验。这名产妇从进手术室到回病房仅用了2个多小时,术后6小时就能下床站立并排气;第二天清晨就能自己行走,到护士站测量体重、自己上卫生间。对于一个很怕痛的人

来说,这次疼痛感并没有传说中的“二剖更痛”。这一切,都得益于医院先进的医疗技术和专业的医护团队。

收到这封感谢信后,该院产科医护人员也很感动,纷纷表示,产妇的肯定就是他们最大的动力。未来,团队将继续秉持“以患者为中心”的初心,守护每一个新生命的诞生,续写医患和谐的美好故事。

据悉,作为晋江市危重症孕产妇救治中心,晋江市医院(上海六院福建医院)产科在自然分娩、剖宫产等方面积累了丰富的临床经验。科室在高危抢救方面更是表现突出,每年成功抢救多例HELLP综合征、AFLP、凶险性前置胎盘等高危孕产妇。同时,科室还全面开展围产期保健、产前筛查、“孕妇学校”等一系列整体化、人性化的治疗及护理措施,为广大孕产妇提供全方位的健康保障。

猩红热进入高发期  
儿童防护须加强

近期,多地医院儿科门诊接诊的猩红热患儿数量有所增加。作为一种由A族β型溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病,其传染性强,症状多样,尤其在春夏季和冬季高发,给儿童和青少年的健康带来了不小的威胁。为此,我们特邀相关专家进行深入解读,并提供实用的预防建议。

## 症状多样 及时就医是关键

高烧不退、咽喉发炎、全身皮疹……这些症状让不少家长心急如焚。据介绍,猩红热初期症状与流感相似,发热是首发症状,多以中低热为主,但也有患儿体温高达39℃~40℃,并伴有寒战。而皮疹则是猩红热的重要症状之一,一般发病第2天出现,从耳后、颈部、上胸部迅速蔓延到全身,皮疹压之褪色,一周左右会消退,同时伴随脱皮现象。此外,患儿舌头还会出现草莓样或杨梅样变化,咽峡炎也是常见症状之一,表现为咽扁桃体发炎、化脓。

值得关注的是,猩红热的症状容易与其他疾病混淆,家长应提高警惕,切勿自行给孩子服用抗生素或退烧药,以免掩盖真实病情,耽误医生诊断。一旦发现孩子出现上述症状,应立即就医,进行专业检查和治疗。

## 并发症不容忽视

猩红热不仅症状多样,其并发症也不容忽视。晋江市医院(上海六院福建医院)儿科负责人、副主任医师林利平提醒,导致猩红热的链球菌感染可以引起侵袭性感染,它能侵袭到血液、组织,引起心肌炎、鼻窦炎、中耳炎等比较严重的并发症。因此,患儿一旦出现疑似猩红热症状,应尽早就医,并在医生指导下服用抗生素,多休息并补充水分,同时按呼吸道传染病进行隔离。

林利平表示,猩红热传染性较强,患儿需隔离6天左右。成人也可能感染此病,但不会表现为典型的猩红热症状,可能是嗓子带菌的状态,也需用抗菌药物治疗。为了有效预防猩红热病毒扩散或感染,家长应做好以下几点:一是管理传染源,如果孩子确诊猩红热,应避免上学,及时就医治疗,病好后方可回校;被患者污染的用具要煮沸消毒,家具书桌要用肥皂水或消毒液擦洗消毒。二是切断传播途径,注意个人卫生,勤洗手,室内勤通风;猩红热高发期,尽量减少带孩子到人群密集通风较差的地方,如需前往,尽量佩戴口罩。三是提高孩子免疫力,适当户外运动,均衡的饮食和充足的睡眠都可以提高免疫力。

## 科学防护保健康

猩红热虽然传染性强,但并不可怕。林利平表示,只要家长提高警惕,做好预防措施,就能有效降低孩子感染猩红热的风险。

同时,林利平提醒广大市民:猩红热作为一种常见的急性呼吸道传染病,其预防和控制需要全社会的共同努力。家长应提高警惕,做好孩子的个人防护工作,孩子一旦出现发热、咽痛、皮疹等症状,切勿自行处理,应立即就医,以免延误病情;学校和幼儿园等单位也应加强管理和防控措施;社会各界也应加大宣传和教育工作力度,提高公众对猩红热的认识和重视程度。

## 健康医讯

晋江市第三医院  
开展医校互动

本报讯 日前,晋江市第三医院党总支与陈埭中心小学党支部共同开展了“医校党建共建 护航心理健康”主题党日活动,并签署了心理健康教育共建协议。

此次活动旨在加强学生心理健康教育,将医疗资源与学校教育深度融合,不仅加深了医院与社区的紧密联系,也为青少年心理健康成长提供了有力保障。根据协议,该院将定期为学校提供心理健康知识普及、心理咨询与辅导、心理危机干预及教师培训等服务。活动中,心理科治疗师还为学生们带来了一场关于青春期的讲座,现场反响热烈。

## 专家医讯

孟超肝胆医院专家  
将到晋江市中医院坐诊

本报讯 5月4日,福建医科大学孟超肝胆医院李萍教授专家团队洪美珠副主任医师将到晋江市中医院爱德楼门诊部坐诊。坐诊时间为当天14:30—17:30,诊室为晋江市中医院爱德楼门诊部一楼104诊室。

洪美珠为中西医结合临床硕士,曾任厦门大学医学院副教授,擅长中西医结合治疗病毒性肝炎、药物性肝病、酒精性肝病、脂肪性肝病、肝纤维化、肝硬化、肝衰竭、肝脏肿瘤、胆囊炎、胆石症等。

预约方式:  
1.电话预约挂号:  
0595-85674310(晋江市中医院爱德楼门诊部预约服务中心)

2.公众号预约:晋江市中医院公众号—医院首页—门诊预约—晋江市中医院爱德楼门诊部(旧爱德楼门诊部)—内科—脾胃肝病科—肝病科(福建孟超肝胆医院李萍名中医工作室)。