

衢州二院体重管理中心:

## 科学减重不反弹 守护健康有良方

记者 腊莎 通讯员 姜丽

“以前尝试过各种减肥方法,饿肚子、吃减肥药、疯狂运动,不仅没坚持下来,反弹还特别快。没想到在衢州二院体重管理中心,不用遭罪就能瘦下来,血压、血糖也都恢复正常了。”近日,在该院体重管理中心复诊的市民王先生,看着自己的体检报告,惊喜万分。像王先生这样被超重肥胖困扰,最终通过专业干预重获健康的市民,正随着中心的启用越来越多。

如今,随着生活水平提高,超重和肥胖已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。为积极响应“健康中国”战略,满足广大市民日益增长的科学体重管理需求,2025年8月19日,衢州市第二人民医院(浙大二院衢州分院)依托多学科综合实力,组建专业团队,正式启用体重管理中心。该中心的启用,标志着该院在慢性病防控与健康领域开启了新篇章,也为衢州及周边地区有体重管理需求的市民,提供了专业、系统、个性化的科学健康管理新选择。

## 告别减重误区,读懂身体真实变化

衢州二院内分泌代谢病中心兼内分泌科主任余献梅介绍,在体重管理门诊,医生会借助人体成分分析仪,帮助减重人群看清身体内部的变化——它就像一位“成分侦探”,能科学解读身体里的减重密码。

“很多市民陷入‘瘦得快就是减得好’的误区,殊不知,不吃晚饭减肥的‘高效’背后,可能隐藏着健康隐患:流失的或许不是脂肪而是肌肉。肌肉是维持代谢的‘发动机’,肌肉量减少后,不仅会导致代谢下降,日后更容易体重反弹,还可能让身体从结实型变得松弛,形成隐性肥胖。”余献梅提醒,不合理的节食还可能导致脱水、疲劳、气色变差,减去的不仅是脂肪,更是健康的根基。

与之相反,坚持健康饮食与运动却没看到体重变化,也并非毫无进展。规律运动尤其是力量训练,会让肌肉量增加;而科学饮食能让身体高效利用脂肪供能,脂肪减少、肌肉增加,这正是身体向健康状态升级的积极信号。

“不同于市面上各类非专业减重机构,衢州二院体重管理中心以‘医防协同、科学规范、个性化干预’为核心,构建了多学科联动的服务模式,打破了单一科室的诊疗局限。”余献梅介绍,中心集预防、评估、干预、随访于一体,汇聚内分泌科、临床营养科、康复医学科、中医科、胃肠外科等多领域专家,组成强大的“体重管理天团”,而精准评估,正是该中心科学减重服务的核心基础。

## 特色赋能,轻松减重更养生

为让减重更轻松、更高效,体重管理中心还引入射灸舱,形成特色减重方案,兼顾减重与养生,破解各类人群的减重难题。市民吴女士属于顽固肥胖人群,她从未想过自己能有“躺瘦”的一天。“在医生的指导下,仅做了10个疗程就瘦了5公斤,腰围也减少了5厘米。对于我这种运动困难又管不住嘴的人来说,这是最适合我的减重方式。”吴女士看到自己的空腹血糖、血脂等代谢指标显著改善,对后续的体重管理也充满信心。

在余献梅看来,衢州二院体重管理中心作为正规医疗机构,有着独特优势。“这里的服务更具安全性与专业性:比如通过中医体质辨识结合人体成分检测,为每位市民打造‘一人一策’减重方案,告别千篇一律的减肥套路;射灸舱为认证医疗器械,无辐射、无副作用,适合各类肥胖人群;服务兼顾减重与养生,不仅帮助市民瘦下来,更能改善疲劳、便秘、月经不调等亚健康问题,实现标本兼治。”余献梅说,自中心启用以来,最大的成效不仅限于减重,更在于将高血压、高血脂、高血糖、高尿酸、高体重等慢性病的预防关口前移,帮助市民改善生活方式,养成健康的饮食习惯。

余献梅指出,下一步,中心将持续秉持“科学减重、健康塑形”理念,不断优化服务流程、完善方案体系,同时加大健康科普力度,让更多市民树立科学的体重管理观念。

## 健康提醒

一发现就是肺癌晚期

## 中西医协同助八旬老人闯出生机

通讯员 孙磊涛 文/摄

近日,患者陈奶奶(化姓)的家属将一面鲜红的锦旗送到江山市中医院内二科王钥医师手中,感谢医护团队在老人住院期间的悉心救治与关怀。

回想起四个多月来的求医之路,家属的声音里仍带着一丝后怕。“一开始就是没日没夜地干咳,偶尔带点黏痰,以为是年纪大了气管老化,没当回事,没想到差点闯了鬼门关……”

这位八旬老人的干咳持续加重,病情在短短数月内急转直下,生命一度岌岌可危。面对老人高龄、病情复杂危重的情况及家属的担忧,江山市中医院内二科主治医师王钥与团队以中西医整合疗法为刃,为患者打开了一条生机之路。



## 持续干咳藏凶险,CT穿透迷雾揪出“隐匿元凶”

“起初就是干咳,夜里咳得没法安睡,在当地卫生院输了抗感染、化痰的药也不见效,老人精神越来越差,饭也吃不下。”家属回忆道。持续不愈的咳嗽让家人渐渐警觉,2025年9月底,他们带着老人辗转来到江山市中医院就诊。

一次胸部增强CT检查,如同一束穿透迷雾的光,揭开了令人揪心的真相:肺恶性肿瘤伴多发转移。随后的纤维支气管镜检查及病

理活检最终锁定“真凶”——小细胞肺癌。

“这是一种生长速度极快、转移发生极早的高度恶性肿瘤,被称为‘肺癌之王’。患者确诊时已属广泛期,80多岁高龄加上体能状态评分不佳,治疗难度极大。”王钥解释道,“小细胞肺癌对化疗虽敏感,但毒副作用强烈,而患者骨髓储备功能薄弱,能否扛过全程化疗,是我们面临的第一道难关。”由于担心老人无法耐受,家属最初婉拒了化疗方案。

## 免疫治疗遇挫,紧急化疗化解危局

为寻求更温和的治疗方案,家属曾选择尝试单药免疫治疗。然而,小细胞肺癌的侵袭速度远超预期,短期内肿瘤便向颅骨、脑膜等部位更广泛转移,纵隔淋巴结快速增大还引发了典型的“上腔静脉综合征”——老人面部颈部浮肿如“满月脸”,稍活动即气喘、头晕,下肢也出现水肿,呼吸日益困难,生命受到严重威胁。

“上腔静脉综合征是广泛期小细胞肺癌的凶险并发症,一旦血管压迫持续加重,可能导致窒息,此时无论患者体能如何,紧急化疗都是解除压迫、挽救生命的关键手段。”王钥相告。面对急剧恶化的病情,医疗团队再次与家属深入沟通,详细告知化疗的风险与转机,在充分评估后,家属同意接受化疗。

## 中西医协同护航,八旬老人平稳过“关”

2025年11月中旬,以EC方案为核心的化疗正式启动。对这位全身多处转移、体能衰弱的八旬老人而言,每一次化疗都是一场与死神的博弈。王钥与医护团队制定周密方案,中西医双管齐下筑牢防线。

化疗后,医护团队每日监测患者血象,及时使用升白细胞、升血小板药物,并开展预防性抗感染治疗,严防感染与出血风险。

同时,王钥根据患者舌脉辨证,开具益气养阴、健脾和胃、补肾生髓的中药汤剂。中药的介入,有效缓解了化疗导致的倦怠、口干、食欲不振等症状,帮助患者扶正固本,提升治疗耐受能力。

经过第一周期化疗后,第二周期调整了药

物剂量,治疗过程较为顺利。其间针对患者右侧胸腔积液,王钥在超声引导下进行穿刺引流,胸闷症状迅速缓解。目前,患者咳嗽已大幅减轻,日常活动后无气促,精神状态明显好转,病情得到有效控制。

王钥提醒,小细胞肺癌早期症状易与普通咳嗽、支气管炎混淆,但疾病进展极快,很多患者确诊时已发生转移。长期吸烟(吸烟史≥20年)、有肺癌家族史、长期接触粉尘或有害气体者属高危人群。如出现持续超过2周的刺激性干咳、痰中带血、声音嘶哑超过1周、不明原因体重下降或胸痛胸闷等症状,应及时就医,建议进行胸部增强CT检查,以免延误诊治。