

多维度科学控制体重 全周期构建健康体系 市一医从 心 出发前移慢病防治

■ 打造 浙中健康窗口

去年,我国启动 体重管理年 活动,力争通过3年左右时间提升全民体重管理意识,普及健康生活方式,加强慢病防治。市一医从 心 出发,积极开展知识宣教,提供个性化方案与降阶梯治疗,将心理干预融入体重管理,实现从生理到心理全周期健康守护,推动 治已病 向 治未病 转变,重塑健康生活新格局。

加强宣教科普 助力慢病缓解

近日,市一医内分泌风湿免疫科宣教室开展了糖尿病健康教育活动。该科室副主任黄若妃为糖尿病患者科普健康知识。讲解结束后,她增设 反诈宣讲 环节,指出部分宣称 不吃药就能缓解甚至康复 的治疗方式缺乏科学依据,提醒患者警惕此类虚假宣传,莫因轻信误导性信息延误规范治疗。

在慢病管理上,我们从六个维度发力。黄若妃介绍,在疾病健康教育方面,她每月至少开展两次知识讲座,帮助患者树立正确认知;在饮食管理方面,制定个性化食谱,指导营养均衡搭配;运动管理方面,规划专属运动方案,助力增强体质;在血糖监测环节,提供专业指导,为方案调整提供数据支撑;在药物治疗上,精准选药把控剂量,从只关心血糖转变为兼顾心肾不良反应和体重管理;心理关怀方面,通过咨询、辅导,缓解患者负面情绪。

糖尿病是目前发病率较高的慢性疾病,近年来有年轻化趋势。患者病情程度不一,并发症不一样,可能伴发的

其他疾病也不一样。黄若妃说,在慢病管理中,该科始终秉持 个体化管理 理念,通过全面评估患者的年龄、病史、血糖波动规律、并发症风险等因素,从饮食结构调整到药物剂量选择,从运动计划制定到心理干预方式,做到精准施策,确保治疗方案的科学性与有效性。

降阶梯治疗策略是该管理体系的一大亮点,即根据患者病情动态变化,灵活调整治疗强度。在病情稳定、血糖控制良好的情况下,逐步减少药物剂量或更换更温和的治疗方式,既维持治疗效果,又降低药物副作用,减轻患者的经济负担。从治疗结果看,早诊断早治疗会带来较好的缓解甚至逆转效果。建议患者半个月至一个月来医院调整治疗方案,以便尽快恢复正常生活。黄若妃说。

为提升代谢性疾病的整体防治水平,市一医在内分泌风湿免疫科的基础上进一步整合多学科力量,成立标准化代谢性疾病管理中心(MMC)。此外,该院还开设体重管理门诊及MDT讨论室,推动慢病防治关口前移,实现从 以治病为中心 向 以健康为中心 转变。

提供个性方案 科学控制体重

在大众眼里,减肥似乎是一件很简单的事情,只要管住嘴、迈开腿就能控制体重。实际上,不掌握科学合理的控制方法,盲目减肥不但不能达到理想的效果,还可能会带来不良的影响。

很多人都有饮食上的误区,比如不吃晚饭、不吃碳水等。其实,直接节



标准化代谢性疾病管理中心

食不仅容易反弹,还可能造成暴饮暴食。不摄入碳水会降低基础代谢率,有脱发的风险。餐后吃水果会加重胃的负担,建议两餐之间食用。市一医临床营养科负责人徐海霞介绍,大基数体重者应避免采取极端、快速的减肥方法,如节食、过度运动和使用减肥药、保鲜膜、甩脂机等错误方法,以及盲目削减热量、忽视营养素、贸然进行高强度运动等。这些方法不仅可能导致身体缺乏能量、基础代谢率下降,还可能对内脏和关节造成损伤。

减肥不仅是体重的下降,更是一场回归科学饮食的旅程。

如今,越来越多的减重需求人群走进市一医营养减重门诊,寻求专业、安全且有效的解决方案。我们会先通过化验筛查潜在的病理因素,并询问来访者的生活习惯,排除特定病因后,对其进行个性化干预,怎么吃 和 吃什么

都很重要。徐海霞说,营养科提供的核心方案是量身定制的食谱与运动计划。对于大基数人群来说,通过科学制造热量缺口,减重效果通常较为显著;对于小基数人群,则侧重于人体成分调整与塑形。

在徐海霞看来,健康饮食是科学减重的基石。一方面,要严格限制摄入高热量、高脂肪食物;另一方面,必须保证摄入足够的优质蛋白质以维持肌肉量,摄入充足的膳食纤维以增强饱腹感和促进肠道健康,以及足量饮水以支持新陈代谢。如果有需要,专业的营养师还能提供更精准有效、健康的减重方案。

我们的目标是在减重的同时不让营养流失,更好地帮助突破平台期。徐海霞说,营养科以科学为指引,发现问题根源,提供安全有效的解决方案,帮助实现可持续的体重管理和健康生活。

融媒记者 何悦

筑梦乡村 农创未来 农创客进高校活动举行 我市积极推进青年与乡村 双向奔赴

本报讯(融媒记者 潘燕佳)日前,市农业农村局组织农创客及部分青年入乡实践站点负责人走进浙江横店影视职业学院,开展 筑梦乡村 农创未来 农创客进高校活动,旨在建立与高校常态化交流合作机制,吸引更多大学生投身农业农村领域,为乡村振兴注入新活力。

大学毕业时的我 和你们一样想在外闯出一片天地。但当我看到乡亲们守着优质土特产却找不到销路,心里总不是滋味。活动现场,市农创客联合会秘书长、康长源土特农产品总汇青年入乡实践站点负责人童晓琛介绍了自己成为农创客的历程。如今,她的公司不仅成为我市土特农产品重要的推广平台,每年还带动30多名农民实现人均增收超两万元。

童晓琛的亲身经历,不仅让大家看到了农村发展大有可为,也让大家真切感受到了返乡入乡发展对于农民、农村、农业的重要意义。

市农业农村局乡村振兴促进中心负责人详细解读了我市青年入乡政策以及青年入乡实践站点建设情况,引导和激励更多优秀青年人才入乡创业。近年来,市农业农村局立足区域特色产业布局,沿发展轴、重点村精准定位,建设了12个涵盖农机装备、乡村运营、电商营

销、种养植等领域的青年入乡实践站点,为有志返乡入乡发展的青年提供了丰富的实践选择。

90后 青年李华栋曾在上海工作10多年。抱着 想让家乡更好玩 的初衷,他告别繁华的大城市回到家乡,在网络社交平台创建了 永康青年指北 账号,集结了一批有趣的年轻人,分享创意、交流想法,共同探讨创业创新的无限可能。他在唐先镇秀岩村参与乡村运营,通过开展 思趴 等活动,吸引更多人聚焦乡村,同时带动青年入乡创业创新,推动乡村发展,为村民带来更多的收入和就业机会。

如何让更多青年愿意回乡,留得下、能创业、创成业?我市依托各部门及行业协会选聘创业导师,为入乡青年提供创业辅导、金融服务、企业运营等方面的综合服务,并提供资金扶持、场地保障、创业就业补贴等多元化、多层次的政策扶持体系。以唐先镇秀岩村为例,该村通过为入乡青年提供租金减免、创业补贴、低息贷款、创业陪跑等支持政策,引进几十种发展业态,有力推动了乡村发展。

此外,我市还为入乡青年构建起 工作+生活+社交 的全链条支持体系,让乡村成为青年的 第二人生舞台 。通过

开展 一起吃饭 乡村夜话 等活动,强化青年的归属感,让青年从 过客 转变为 主人 。

端午节期间,影视经济学院电子商务专业师生在古山镇乡村市集上,化身非遗推广大使,以 短视频创作+直播营销+市集体验 三维模式,将非遗技艺植入乡村文旅场景。浙江横店影视职业学院教师说,学生们将课堂所学的新媒体营销、电商运营、内容创作等专业知识直接应用于乡村文旅振兴的真实战场,为我们课程设计提供了更多思路。

此次农创客进高校活动有效推动人才资源和地方产业需求的深度融合,有助于高校更加精准地把握社会需求并动态调整课程设置,真正实现 学以致用、人岗相适 的良性循环。当天,共有200余名学生参与活动,20余人初步达成就业、实习意向。不少学生表示,这次活动让他们对返乡入乡发展有了全新的认识和期待,希望有机会参与乡村振兴实践。

这是一场 双向奔赴 。乡村可以为青年人才提供广阔的发展空间,青年人才可以打破乡村与城市之间的壁垒,让乡村涌现更多新业态、新场景。市农业农村局相关负责人说。

中国水务 安全生产月 知识竞赛决赛在永举行 推动安全理念 深植于心

本报讯(融媒记者 胡东来)6月20日,中国水务投资集团有限公司2025年 安全生产月 知识竞赛决赛在市钱江水务有限公司举行。本次比赛通过系统化部署、创新型竞赛设计、持续性成果转化三个维度,推动安全理念深植于心,构建全员参与的安全防护体系。

经过激烈角逐,团体成绩方面,山东区域总部获一等奖,钱江水利获二等奖,华东区域总部获三等奖,润川水务、新疆昌源、上海自来水获优秀团队奖。个人成绩方面,山东区域总部的王莹获得一等奖,上海自来水的冯健、钱江水利的张恒源和宋澍获得二等奖,山东区域总部的高宝玉、贾春梅,钱江水利的董诚浩、江志华,新疆昌源的郭书乐以及上海自来水的郭文获得三等奖。

此次比赛不仅是 安全生产月 系列活动的阶段性成果展示,更是落实安全生产责任、夯实安全管理基础的重要实践。市钱江水务有限公司将聚焦隐患排查治理、应急演练实战、高温保供等重点工作,持续推动安全管理水平提升。