

体重稳定的人 都在坚持这4个不起眼的习惯

还在靠节食、高强度运动控体重?真的太费力了!其实,几个不起眼的日常小习惯,就能帮你轻松稳住体重,告别焦虑。想知道是哪几个吗?

晨起称体重



固定在晨起空腹、排便后称重,穿着轻薄衣物,使用同一台体重秤。不用因单日体重波动焦虑,观察长期趋势即可。

细嚼慢咽



每口食物至少咀嚼20至30次,吃到感觉“不饿但还能吃两口”放下碗筷。吃饭时远离手机、电视,避免无意中过量进食。

每餐七分饱



用小碗盛饭,先吃蔬菜,再吃蛋白质和主食。七分饱的标准是胃里不觉得空,也没有胀满感,起身活动时身体轻快、无负担。

规律动一动



利用碎片化运动燃脂,每天累计30分钟至1小时。比如晨起拉伸5分钟、通勤时快走10分钟、睡前做15分钟居家开合跳/平板支撑。

(来源:健康中国 微信公众号《体重稳定的人,都在坚持这4个不起眼的习惯》)

突破技术壁垒 守护生命通道

市中医院首例肠系膜上动脉夹层动脉瘤微创介入治疗取得成功

近日,市中医院血管外科联合放射科、DSA(数字减影血管造影)室等多学科,成功为一名肠系膜上动脉夹层动脉瘤患者实施了微创介入治疗。这是市中医院首次开展此类高难度微创手术,标志着医院在血管介入领域的诊疗水平迈上新台阶,为区域内急性血管性腹痛患者带来了全新的治疗选择与生命保障。

患者为中年男性,因突发剧烈腹痛伴恶心呕吐,紧急入院。外科接诊后,通过详细问诊、体格检查及腹部CTA(CT血管造影术)等影像学检查,明确诊断为肠系膜上动脉夹层动脉瘤。

肠系膜上动脉是为肠道供血的核心血管,一旦夹层破裂或血栓形成导致血管闭塞,将引发大面积肠坏死,病死

率极高,属于血管外科急症中的凶险病种,治疗难度大、风险高。

市中医院立即启动多学科会诊,血管外科、普外科、放射科等科室专家齐聚,针对患者病情进行全面评估与深入研讨,初步制定治疗方案:在应用抗凝药物及扩血管药物后若腹痛缓解,病人可以先保守治疗,若反复腹痛发作,则应积极处理。

在充分向患者及其家属告知治疗方案的风险并取得知情同意后,手术团队为患者制定了周密的个性化诊疗方案。患者经保守治疗后,腹痛仍反复发作,遂拟进行肠系膜上动脉微创介入治疗。

传统开放手术创伤大,术后恢复慢,且患者身体状况耐受度有限,而微创介入

治疗具有创伤小、精准度高、恢复快等优势,是目前此类疾病的优选治疗方案。但由于肠系膜上动脉解剖位置特殊,血管纤细,介入操作难度极高,对手术团队的技术水平和协作能力提出了严苛要求。

微创介入治疗由该院党委副书记、副院长、主任医师陈大荣主刀,手术团队在全程生命体征监护、B超引导下,经腋动脉穿刺建立微小通道,将导管、导丝精准送达病变部位。术中探查发现,患者腹主动脉肠系膜上动脉开口处仅存残端,肠系膜上动脉上段基本闭塞,中下段呈节段性严重狭窄。凭借丰富的临床经验与精湛的操作技术,手术团队成功为患者实施球囊扩张治疗,顺利恢复血管正常血流,有效规避了肠坏死风险。整台手术过程顺

利,历时2.5小时,术中出血量极少。

术后,在医护团队的精心治疗与护理下,患者腹痛症状迅速缓解,生命体征平稳,第2天已可下床活动,第3天恢复正常饮食,目前已顺利出院。患者及家属对治疗效果高度认可。

此次首例肠系膜上动脉夹层动脉瘤微创介入治疗的成功,不仅体现了市中医院多学科协作模式的高效与精准,更标志着在内脏血管性病变的微创诊疗领域实现了重要突破,填补了在该技术领域的空白。 通讯员 吕云雨



童洪飞:以 造峰填谷 绘就校地合作新篇

■ 高质发展 浙中领航

人物名片

童洪飞,2001年毕业于北京大学医学部,医学博士,副教授,普通外科主任医师,硕士研究生导师,温州医科大学附属第二医院(以下简称“温附二”)派驻永康市第一人民医院(以下简称“市一医”)执行院长。中国研究型医院学会数字医学临床外科学专业委员会委员、中国抗癌协会康复会学术指导委员会肝胆胰分会委员。擅长肝胆胰脾脏疾病的诊治,特别是肝癌、胆囊结石、胆囊息肉、胆道结石、胆道系统良恶性肿瘤、门静脉高压症、脂肪肝和慢性肝脏疾病的诊治。

从三甲医院的临床与教学一线,到县域医院的管理与帮扶前沿,再到基层卫校与老年大学的讲台,童洪飞作为市一医常驻执行院长,长期统筹合作落地与学科共建,以“造峰填谷”为核心理念,持续下沉优质资源,用实干诠释担当,赋能市一医高质量发展。

精准施策

造峰填谷 激活县域医疗新动能

上次我就是找你看的,今天刚好回来复查。近日,市民李先生特意选择童洪飞的门诊时间前来挂号复查。以前想看专家,总得往外地跑,折腾不说还费时

间。这几年可太方便了,从检查到复查,在家门口医院就能搞定。李先生说。

这份让群众交口称赞的“家门口看专家”的便利,正是童洪飞和团队践行“造峰填谷”医疗发展理念的生动缩影。所谓“造峰填谷”,就是让优势更优、短板补齐,让群众在家门口就能够享受到优质医疗服务。童洪飞说,作为肝胆胰外科专家,他深知群众在此方面迫切需要优质医疗资源。在温附二、上海东方肝胆医院等顶尖资源的支撑下,他推动市一医肝胆外科在原有本就优秀的基础上深化微创技术推广,同时促成科室与温州医科大学药学院的科研合作,让学科水平向新的高峰攀升。

针对骨科科研教学薄弱、部分病种诊疗能力不足的短板,童洪飞牵头组建专项帮扶团队,助力医院膝关节置换手术量实现跨越式增长,从一年20多例跃升至50例以上。翻番的数字背后,是患者就医体验的显著提升。他引导手外科医生转变诊疗理念,从传统外伤诊治向糖尿病足、先天性畸形等领域拓展,适应社会发展带来的病种结构变化。

在童洪飞的推动下,市一医还成立了肿瘤与疑难疾病诊治中心,打通专家会诊绿色通道,让患者无需辗转就能对接温附二专家,获得精准诊疗方案。内镜中心改造为封闭式布局保障患者隐私,MMC代谢性疾病管理中心实现一站式服务,聚焦特殊群体需求的老年人疾

病诊治中心已在规划中,让医疗服务更有温度。医患共识,是我们在推进的诊疗理念,在不违反适应症的前提下,开展个性化治疗,满足年轻患者的合理诉求,让医疗服务更具人文关怀。童洪飞说。

据悉,自2024年4月校地合作签约以来,温附二派驻25位专家累计驻点帮扶500余天,助力市一医实现跨越式发展。在技术突破方面,开展新技术46项,如经桡动脉椎动脉支架植入、肝癌转化治疗等,三四级手术占比提升3.54%,在运营优化方面,截至2025年11月,医院病例组合指数(CMI)达到1.0119,较前一年同期增长4.17%,综合CMI指数在全省49家三级乙等综合性医院中排名前3(超过13家三甲等综合性医院),组数排名第1,疑难病例RW 2例数排名第3,三四级手术例数排名第8,日间手术例数排名第6(2024年排名第15),临床学科发展均衡性在全省参与排名的82家三级综合性医院中位列第19(超过18家三甲医院)。

薪火相传

构建全民健康可持续发展生态

授人以鱼不如授人以渔,县域医疗的发展,关键在人才的可持续成长。童洪飞始终将人才培养作为校地合作的重中之重。他积极促成市一医与温附二的人才联动机制,让在职医生可报

考温附二在职研究生,优秀骨干有机会申请硕士研究生导师资格,形成“培养-回流-再培养”的良性循环。

针对县域医生进修难、离岗久的痛点,他创新推出灵活进修模式,为医护人员开辟进修绿色通道。医生、护理人员可根据专业需求,预约温附二半个月至一个月的集中学习,无需长期脱离工作岗位,就能近距离学习各类复杂临床案例。温附二两天完成的膝关节手术量,相当于市一医一年的工作量。这种高效精准的学习模式,让基层医生的专业能力实现快速提升。童洪飞说。

在繁忙的医院管理与临床工作之余,童洪飞还主动扛起基层教学与健康科普的责任。凭借在温附二多年“临床+教学”的经验,他每周抽出时间前往当地卫校授课,主讲解剖、生理、病理及各系统常见疾病等医学基础课程,为医学生筑牢专业根基。

去年,童洪飞还倡导并牵头在老年大学开设健康课程,首课便广受好评,目前已排定今年全年教学计划。很多慢性病重在预防,我们多讲一点,大家就多一份健康保障,这也是践行健康中国战略的具体行动。童洪飞说。

未来,童洪飞将秉持医者仁心的初心,深耕专业,持续推进校地合作走深走实,让优质医疗资源扎根基层,促进县域医疗服务提质增效。

融媒记者 何竹