

科学减重 解锁健康生活新方式

王进文 吕静媛 孙利

“最近感觉自己又胖了，衣服都紧巴巴的，到底怎样才算胖啊？真愁人！”办公室里，小李一边扯着勒在肚子上的衬衫，一边唉声叹气地抱怨着。其实，像小李这样被体重问题困扰的人不在少数。近日，国家卫生健康委主任雷海潮表示，将持续推进体重管理年行动，普及健康生活方式。

在生活中，超重与肥胖已成为困扰不少人的问题，不仅影响外在形象，更对健康构成威胁。国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。了解科学的减肥方法，践行健康生活方式，亟待我们付诸行动。

你真的超重或肥胖了吗

“我觉得我胖了，可同事说我看着还行，到底咋判断啊？”在市第二人民医院，市民张女士满脸疑惑向医生咨询。

市第二人民医院减重与代谢门诊专家宋成琳介绍，判断超重与肥胖，不能仅凭感觉，科学指标才是关键。最常用的是身体质量指数(BMI)，计算方式为体重(千克)除以身高(米)的平方。对于18至64岁成年人，BMI处于18.5至24区间为正常，24至28之间属于超重，28及以上则判定为肥胖。举例来说，身高1.7米，体重75千克，其BMI=75÷(1.7×1.7)≈26.1，已属超重范畴。

除BMI外，还有其他衡量维度。腰围方面，男性腰围≥90厘米、女性腰围≥80厘米，或男性腰臀比超0.9、女性超0.85，意味着内脏脂肪堆积，大大增加慢性病风险。体



成分检测也很重要，即便体重、BMI、腰臀比正常，也可能存在肌肉少、脂肪多的状况，潜藏健康隐患，建议前往医院评估肌肉脂肪比例和内脏脂肪面积。

肥胖远不止“胖”那么简单

10岁的小明(化名)原本是个活泼开朗的孩子，可近两年来，体重却像吹气球般不断飙升。炸鸡、薯片等高油高糖食品是他的最爱，每天放学后，他还总是窝在沙发上打游戏，几乎不怎么运动。如今，因为身材肥胖，他常被同学嘲笑，性格也愈发内向。

“儿童肥胖的危害远不止胖那么简单，会出现代谢、骨骼与发育、内分泌紊乱等问题，甚至心里健康也会受到影响。”市第一人民医院肥胖儿童身高体重管理门诊副主任医师袁道第说，“研究显示，约60%的肥胖儿童成年后仍超重，心血管疾病、脂肪肝、肝炎等风险显著增高。”

在现代社会，肥胖已成为一个日益严

峻的健康问题。肥胖是众多慢性疾病的重要诱因，还会对关节造成损害。此外，肥胖对心理健康也有负面影响。在以瘦为美的社会环境中，肥胖者可能会遭受他人异样的眼光，从而产生自卑、焦虑等情绪，影响社交和日常生活。

开启减肥的正确“食”光

饮食在减肥中扮演着核心角色。宋成琳介绍，遵循限量平衡膳食减肥法，在保证营养均衡的基础上，控制每日热量摄入，吃到七八分饱即可。以全谷物代替精米面，水果摄入200-350克即可(一个中等大小的苹果的重量)，可多摄入蔬菜，以叶菜和瓜类蔬菜优先。

要想减肥，还得减少高热量、高脂肪食物的摄取，像油炸食品、糕点、动物油等。此外，控制糖分与盐分摄入同样重要，高糖饮料、加工食品中的隐形糖盐都是减肥的“绊脚石”。一杯500毫升的珍珠奶茶，糖分可能超50克，长期饮用，多余热量极易转化为脂肪堆积。

合理运动为减肥增添动力

“我每天下班后都会快走半小时，一开始觉得很累，坚持一段时间后，现在感觉轻松多了，而且晚上睡眠质量都变好了。”市民小赵分享着自己的运动成果。

运动也是减肥的有力助手。有氧运动能高效燃烧脂肪，快走、跑步、游泳、骑自行车都是不错的选择。每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，比如以适当速度快走，身体微微出汗，能正常说话但无法唱歌，每次持续30分钟以上，可分多次完成。长期坚持，能明显提升心肺功能，促进新陈代谢，帮助消耗多余热量。如果时间特别紧张，可以考虑HIIT(高强度有氧间歇训练)，HIIT相对高效。力量训练也不可或缺，能增加肌肉量，

提升基础代谢率，让身体在休息时也能消耗更多热量。常见力量训练动作有深蹲、平板支撑、俯卧撑等。从较轻重量开始，每个动作进行2至3组，每组10至15次，随着身体适应逐渐增加重量与难度。还可借助哑铃、弹力带等辅助器械，丰富训练方式。

研究发现，对于肥胖患者来说，有氧运动组减少内脏脂肪的效果最好，无氧运动次之，有氧+无氧的综合组效果最差。如果你运动开始一段时间，但无论是体重还是腰围都没有变化，那可以考虑变换运动强度和运动类型或者增加运动量。

生活细节里的减肥小窍门

“除饮食与运动，生活中的一些小细节也能成为减肥助力。”市第一人民医院肥胖专病门诊主任医师惠媛介绍。保证充足睡眠至关重要，每晚7至8小时的优质睡眠，有助于身体恢复与激素平衡，睡眠不足会干扰激素分泌，增加食欲，尤其对高热量食物的渴望，还会影响新陈代谢，阻碍脂肪分解。

养成细嚼慢咽的饮食习惯，可让大脑及时接收饱腹感信号，避免进食过多。每口食物咀嚼15至20次，充分品味食物，既能享受美食，又能防止摄入过量热量。“进餐顺序也有小技巧，先喝汤，清淡的汤能‘占肚子’，减少正餐食量。再吃蔬菜和肉，膳食纤维和蛋白质增强饱腹感。最后主食搭配剩余的菜，吃到一半时，再和米饭、面条一起‘收尾’。这样吃，既能吃饱，又能避免碳水过量，轻松控热量。”惠媛说。

减肥并非一蹴而就，需要科学的方法与持之以恒的坚持。借助体重管理年行动的东风，掌握判断肥胖的科学标准，遵循健康饮食原则，合理开展运动，注重生活细节，将健康生活方式融入日常，相信每个人都能实现健康减重目标，拥抱更轻盈、美好的自己。



孙利

为更好服务患者，顺应新形势下学科发展要求，近日，市第二人民医院心脏大血管外科与心血管内科正式联合成立心血管中心，打造心血管疾病内外科一体化诊疗模式。这一创新模式整合了内外科优势，为港城心血管病患者带来更全面、精准、高效的医疗服务。

1998年，市二院心胸外科成功开展全市首例体外循环心脏直视手术，市二院成为当时苏北鲁南地区较早开展心脏手术的头部医院之一。多年来，心脏大血管外科积累了丰富的临床经验，技术实力雄厚。同时，科室配备了一系列先进诊疗设备。从德国索林人工心肺机，到苏北首家小儿经食道超声探头，再到同轴四臂高端手术无影灯、高清4K摄人系统等，一系列先进器械为手术的精准与安全提供了坚实保障。

未来，市二院心血管中心计划与南京医科大学第二附属医院心血管中心达成深层次合作。南医大二附院心血管中心是华东地区唯一融合心内科、心外科等多专业的的心脏大血管中心，挂牌南京医科大学人工心脏研究所、国家心血管病中心先心病一体化联盟省级合作中心。其心血管内科为江苏省临床重点专科，心血管外科于2022年成为“十四五”江苏省医学重点学科建设单位。

南医大二附院心血管外科年心脏手术量超1000例，在全胸腹主动脉置换、保留主动脉瓣的主动脉根部替换等高难度手术领域经验丰富。院长李庆国领衔的专家团队将定期到市二院坐诊、手术，为港城患者提供高水平专业指导。此外，市二院还将借助远程医疗服务平台，实现与南医大二附院专家团队实时在线会诊，让患者与顶级专家“面对面”交流，及时获取精准诊疗建议。

市二院心血管中心的成立，不仅是医院自身发展的重要里程碑，更是港城心血管病患者的福音。通过整合资源、深化合作，该中心将不断提升诊疗水平，为守护港城人民的心脏健康贡献力量。

市二院心血管中心开启港城「心」守护

全国著名心脏外科专家坐诊

连云港市一院省级临床重点专科增至 **20** 个

神经外科	神经内科	急诊医学	医学检验科	医学影像科	肿瘤放疗科	病理科
麻醉科	儿科	呼吸内科	心血管内科	口腔科	药学专业	内分泌科
肛肠科	普外科	骨科	泌尿外科	妇科	重症医学	

树立医学专科标杆，打造区域医疗品牌

市一院举办“三八”国际妇女节系列主题活动

巾帼绽芳华 奋进新时代

金格格

“三八”国际妇女节，市一院工会以“花样女神节·天天有惊喜”为主题，开展了系列精彩纷呈的活动，旨在向全院女职工致以节日问候，丰富精神文化生活。

节日期间，该院在高新区院区举办了“品味醇香红茶，享受红茶多样魅力”品茗插花活动，近50位女职工在茶艺师与花艺师的指导下，沉浸于茶香与花香之中，感受传统文化的魅力，营造了浓浓的团队文化氛围；通灌院区举办了“温暖女神节 助力迎好孕”义诊科普活动，生殖健康及不

孕不育专家为30位准妈妈提供了专业的医疗咨询与个性化治疗方案，普及了生殖健康知识，获得高度评价；骑行俱乐部的巾帼们开展了“骑”妙巾帼行，共赴春日之约”骑行活动，她们从高新区院区出发，骑行至园博园山海胜境女儿国，在自然风光中放松心情，展现了积极健康的生活姿态。游园活动中的通关文牒集章打卡、团扇简笔画等环节让职工们沉浸在传统文化的韵味中；马拉松俱乐部则举办了女职工迷你马拉松比赛，全院女职工踊跃参与，她们挥洒汗水，诠释了坚韧与活力。

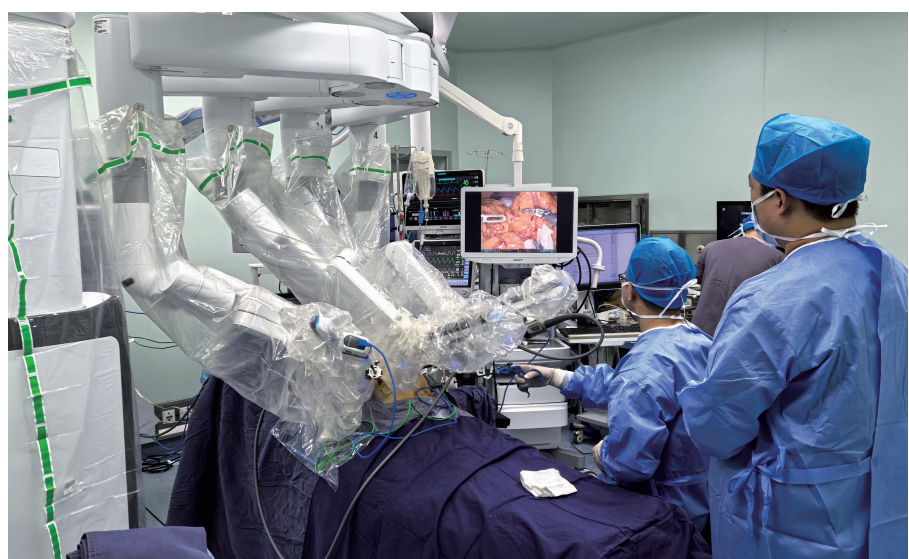
市一院胃肠外科成功实施第四代达芬奇机器人直肠癌切除术

科技赋能精准医疗 高龄患者重获新生

吕静媛 薛梅

“没想到，我这么大岁数还能体验一回机器人技术。我现在感觉肚子不胀了，排便也顺畅了许多。感谢张雷主任，感谢我的手术医师包增涛医生，感谢护士们。”日前，市民邵大爷在家人的陪伴下来到市一院胃肠外科复查，向医护人员送上鲜花表示感谢。

近日，市一院胃肠外科凭借第四代达芬奇机器人手术系统，成功为患有“低位直肠癌”的高龄患者邵大爷实施了“精准肿瘤切除术”。术后邵大爷恢复迅速，很快康复出院。此次手术的圆满完成，不仅标志着市一院在微创外科领域实现了里程碑式跨越，更彰显了机器人辅助手术在复杂病例中的独特优势。



透视眼·机械手·更精更细更安全

连云港市第一人民医院 邀您体验“达芬奇手术机器人”

—— 手术科室及预约咨询电话 ——

- 泌尿外科 (汪主任 18961326329)
- 肝胆外科 (李主任 18961326367)
- 胃肠外科 (张主任 18961328979)
- 妇产科 (冯主任 18961326620)
- 胸外科 (董主任 18961322223)

高端设备 | 专业团队 | 精准医疗 | 优惠政策 | 快速康复新选择

臂，误差小于0.1mm。配合荧光显影功能，可实时识别淋巴结及肿瘤边界，实现“毫米级”精准切除。

同时，针对邵大爷骨盆狭小、解剖结构复杂的特点，包增涛表示：“达芬奇机器人的7自由度机械臂可过滤手部震颤，实现360°无死角操作，尤其适合盆腔狭小空间的精细解剖。其放大10-15倍三维高清视

野，能清晰分辨血管神经，最大程度降低术中风险。”

术前，包增涛团队通过3D重建技术模拟手术路径，制定了个性化方案，确保手术万无一失。术中，在史文超、陈红团队的密切配合下，主刀医师包增涛在控制台精准操控机械臂。在系统实时呈现的立体影像引导下，机械臂精准分离肿

瘤组织，完成肠系膜下血管高位结扎、直肠全系膜切除等关键步骤。手术全程仅耗时2.5小时，出血量不足50ml，实现了“零输血”精准操作。

术后24小时内，邵大爷恢复肠鸣音并开始饮水，72小时过渡至半流质饮食，相较于传统手术需7至10天的恢复期，机器人手术展现出了创伤小、疼痛轻、恢复快的显著优势。病理报告显示肿瘤完整切除，切缘阴性，达到根治标准。

技术引领 达芬奇机器人开启外科新纪元

作为省级临床重点的市一院普通外科，下设肝胆外科、胃肠外科、甲状腺外科和乳腺外科四个三级科室，致力于打造苏北鲁南地区领先的普外诊疗中心。依托多学科联合诊疗(MDT)平台，科室形成了“微创技术引领、疑难重症攻坚、科研创新驱动”的鲜明特色，并致力于培养普通外科的专科医师人才。普外科主任张雷博士兼胃肠外科主任，现为主任医师、博士研究生导师。该科拥有国际尖端的医疗设备，包括手术机器人、三维4K荧光腹腔镜、术中超声、电子胆道镜等，为精准诊疗提供了强有力支撑。其中达芬奇机器人技术已成功应用于胃肠肿瘤、肝胆胰手术、盆腔器官重建等领域，尤其在低位直肠癌保肛手术中展现独特价值。

此次邵大爷手术的成功实施，标志着市一院已形成“达芬奇机器人+ERAS快速康复”的多技术融合诊疗模式。未来，市一院将持续推进微创技术创新，建立机器人手术培训中心，培养复合型外科人才，让港城百姓在家门口享受国际领先的医疗服务。

坚守公益 生命至上

连云港市第一人民医院

为民服务 仁爱义德

连云港市第二人民医院

心脏大血管外科优势诊疗技术 常规开胸手术及同类微创手术

1. 各类心脏瓣膜病诊疗常规施行各种心脏瓣膜手术，包括针对各种原因引起的瓣膜狭窄或关闭不全施行的瓣膜成形手术和人工瓣膜置换手术。具体的手术种类：二尖瓣、主动脉瓣、三尖瓣的单瓣膜置换或成形手术，复杂的联合瓣膜手术。
2. 冠心病外科手术诊疗开展冠状动脉旁路移植手术以及先天性冠状动脉畸形的矫治手术。
3. 先天性心脏病的手术诊疗常规开展各种儿童和成人先天性心脏病的矫正手术，包括：房间隔、室间隔缺损、动脉导管未闭、肺动脉瓣狭窄等简单先心病的纠治手术，以及法乐氏四联症、部分性以及完全性心内膜垫缺损、Ebstein畸形、完全性肺静脉畸形引流、右室双出口矫治术等复杂先心病的矫正手术等。
4. 主动脉疾病相关外科诊疗常规开展主动脉根部瘤、升主动脉瘤的主动脉根部替换(Bentall)手术；主动脉瘤修补成形手术；急性主动脉A型夹层的升主动脉置换+全主动脉弓置换+支架象鼻术等。

就诊指南

对于有心血管疾病诊疗需求的市民，市二院提供了便捷的就诊快速通道。体检筛查可选择心电图、心脏彩超等多种项目。若出现凝血指标监测、心脏术后康复需求，或有胸部撕裂样疼痛、胸痛胸闷等症状，可前往心血管中心(心脏大血管外科、心血管内科)就诊。市民可拨打东院区85776071、西院区85775171进行咨询。