

民生观察

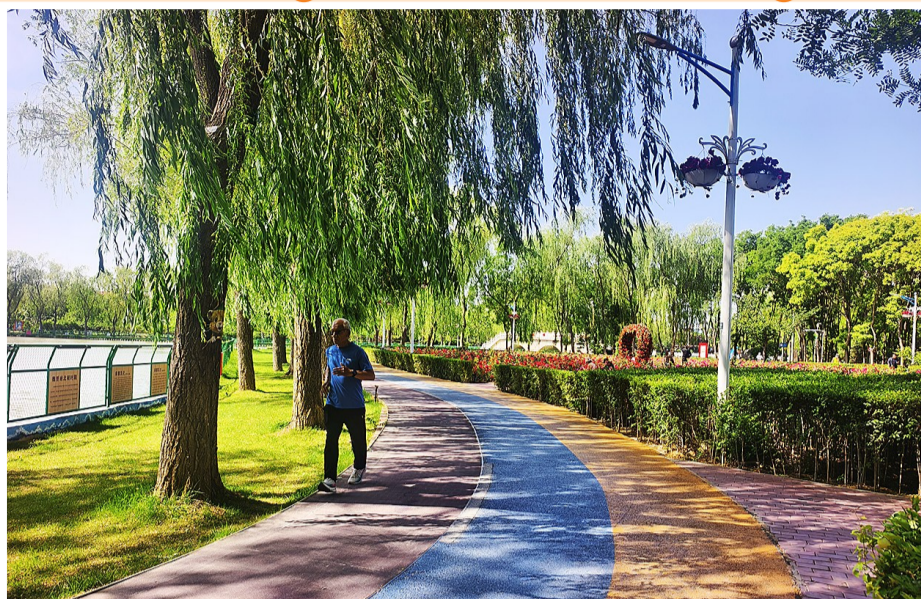
体重管理:从健康新风尚到生活新常态

本报记者 吴海燕 王思远

5月14日早上7点多,吴忠市明珠公园晨光熹微。市民整齐列队,伴着舒缓的音乐练习八段锦。71岁的退休教师李国栋精神矍铄站在队伍前排,动作行云流水。很难想象一年前,他还被糖尿病等疾病缠身,走几步路就喘不上气。

“以前测血糖就像坐过山车,数值忽高忽低;现在空腹血糖都比较稳定,我上个月还和老伙计们爬了华山。”李国栋说。他的“健康搭子”赵乐在一旁竖起大拇指:“老李现在是我们‘明珠健走团’的核心成员,他经常用自己的经历鼓励新人,目前团里固定成员有几十人,每天不出去走一走,浑身都不动。”

从“一个人难坚持”到“一群人共奔途”,这场席卷全城的体重管理行动,经过一年的沉淀和深耕,在吴忠大地结出累累硕果。体重管理不再是一句口号或短暂热潮,而是悄然融入城市日常肌理,成为市民触手可及的健康福祉。一年来,从医疗机构的精准干预,到全民健身的氛围营造,再到中医药智慧的深度介入,一张覆盖全人群、全生命周期的健康体重防护网正在织密扎牢。



5月20日,市民在吴忠市明珠公园跑步。

医疗精准干预 筑牢专业防线

一年前,吴忠市人民医院临床营养科患者王丽华仅用20多天就成功减重13斤。如今,她已是体重管理队伍中的骨干成员。“我不仅自己稳住了体重,还帮妹妹成功减了18斤。”近日,前来复诊的王丽华神采奕奕,她的体重达到理想标准后已稳定保持近10个月,体脂率从32%降到了24%。

“如今,医院的服务更贴心了,由医生、康复治疗师、心理咨询师组成的多学科协作组全程跟进我的情况。”王丽华指着手机App说,“这是我的线上健康档案,医生能实时看到我的饮食和运动打卡记录,每周推送个性化调整建议,遇到减重平台期想放弃时,心理咨询师还会及时介入帮我调整心态。”

吴忠市人民医院临床营养科主治医师冯睿芳介绍,一年来,该院体重管理门诊已从单一“诊疗”模式升级为涵盖营养、运动、心理、慢病管理的全周期健康维护体系。“我们已接诊数千名患者,其中合并高血压、糖尿病的复杂病例占比超40%。”冯睿芳拿出最新统计报告,“通过综合干预,78%以上的患者在半年内实现了具有临床意义的减重目标,血压、血脂、血糖等代谢指标显著改善。更难得的是,一年后仍能维持理想体重的人群比例达62%,远高于传统减重方式。”她强调,这里的减重早已不是简单掉秤,而是对整体健康风险的“精准拆解”。

在体重管理门诊,42岁的出租车司机马建明正在复诊。开了十几年出租车,长期久坐和饮食不规律让他的体重一度飙升至98公斤,还查出重度脂肪肝。“以前通过节食、吃减肥药等方

式减重,最终都反弹了。去年年底,我来体重管理门诊就诊,医生没让我饿肚子,而是教我如何健康合理的安排饮食。”马建明翻开自己的饮食日记,里面详细记录着每餐的搭配。“我学会了看食品标签,懂得了‘主食换一半,蔬菜吃两碗’,现在体重降到了82公斤,脂肪肝也从重度转成了轻度。”马建明说。

与此同时,中医药在这场健康行动中发挥着作用。走进吴忠市利通区东塔寺乡卫生院中医馆,一股淡淡的草药味扑面而来。去年还在抱怨“越减越胖”的患者,如今已成了中医减重的“铁杆粉丝”。

45岁的社区工作者刘静刚刚结束一次浮针治疗,她手机里的对比照令人惊讶:不仅腰腹明显收紧,气色也从暗沉变得红润有光泽。“我来了12次,每次不仅仅是扎针、拔罐,院长还教我跟着节气调饮食、揉穴位。比如春天养肝多按太冲穴,夏天祛湿煮薏米赤小豆水喝。”刘静说,以前减肥是跟自己死磕,饿得头晕眼花最后还反弹。现在感觉身体被理顺了,自然找到了食欲和饱腹感的平衡点,不知不觉瘦了20斤。

该院副院长安国栋表示,2025年5月以来,中医馆体重管理相关服务量同比增长近两倍。“我们坚持‘辨体—调衡—养习’的诊疗思路,不追求快速掉秤,而是帮助患者修复紊乱的代谢功能。很多患者反馈,治疗后不仅体重下降了,失眠、便秘、月经不规律、慢性疲劳等问题也一并改善了。”他举例说,一位患多囊卵巢综合征的年轻女性,通过半年中药调理加针灸治疗,在减重15斤的同时,月经周期也恢复了正常规律。



5月19日,在宁夏医科大学附属医院,一名患者正在接受艾灸治疗,以达到辅助减重的目的。

全民共建共享 打造健康生态

如果说医疗端的精准干预为体重管理筑牢了专业基础,那么全民健身氛围的营造则让健康理念走进了千家万户。一年来,吴忠的健身场景发生了深刻变革,市民的健身观念也从“要我练”变成了“我要练”。

在市区一家健身工作室里,伴随着动感音乐,十几位身着职业装的年轻人正利用午休时间进行“碎片化”训练。“90后”孙悦是这里的常客,她一边做哑铃摇摆一边说:“去年这个时候我刚入门,现在已经是资深学员了。我的智能手环数据可以直接同步到教练后台,他能根据我的实时心率调整动作强度。一年下来,我的体脂率降了8%,颈椎病都好多了。我还带动了单位5个同事一起,大家中午轮流约课,互相监督打卡。”

该健身工作室负责人汪涛说:“与去年同期相比,今年会员续卡率提升了50%以上。大家不再盲目追求暴瘦,而是把健身当成一种生活习惯。我们的课程也从单纯减脂拓展到体态矫正、运动康复、压力释放、产后恢复等,更注重健身的功能性和可持续性。”他说,越来越多的“健康搭子”从线上走到线下,形成了稳定的运动社群,群员每天分享饮食记录、运动心得,还组织周末户外徒步,这种社交支持对于长期坚持至关重要。

在市区秦渠边的健身步道以及小公园里,每天晚上七点后都很热闹。一支由退休职工自发组成的“夜走队”已发展到近200人,年龄最大的78岁。62岁的队员周玉兰说:“去年我们只有二十多人,后来请了体育教练教大家科学健走的动作要领——怎么摆臂、怎么调整呼吸,走得多快最有效。现在大家走起来可有章法了,每天五公里雷打不动。”

这种变化也体现在校园里。根据《“体重管理年”活动实施方案》部署,吴忠市多所中小学已将“健康体重”纳入日常教育。利通区多个小学将大课间适当延长,除了广播体操外,还引入了跳绳、爬楼梯挑战、趣味障碍跑等体育活动。推行一年后,学校超重肥胖率明显下降,孩子们的体育测试优良率提升了,请病假的人数也有所减少。

在企业端,体重管理也逐渐成为“职工福利”的“新标配”。吴忠市一家大型制造企业的工会负责人介绍,他们引入了第三方健康管理机构,在厂区设立“健康小屋”,配备体脂秤、血压计和驻场健康管理师,定期开展体重管理讲座和工间操培训。“去年开始,企业食堂推出了‘三色餐盘’——绿色为低脂菜品、黄色为均衡菜品、红色为高热菜品,职工按需自选。一年来,职工体检异常指标率下降了,大家工作起来干劲更足了。”该企业工会负责人说。

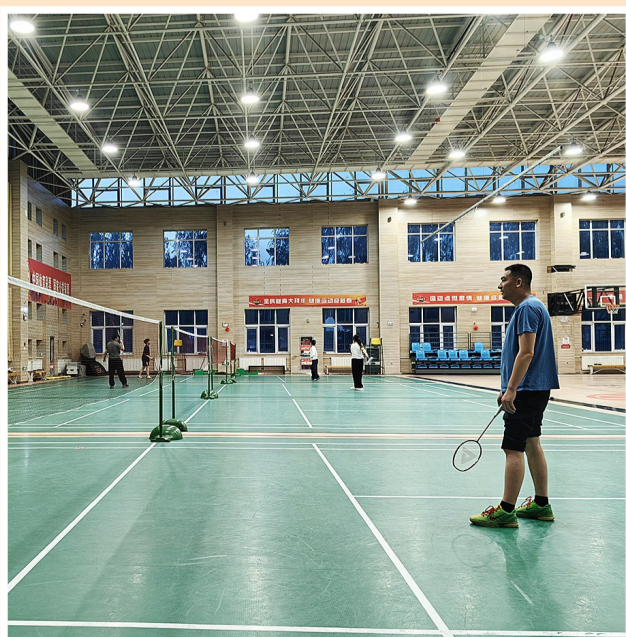
理念深入人心 构建长效机制

据市卫健委最新统计数据,自体重管理行动全面推开以来,全市居民健康素养水平提升了5.1个百分点;经常参加体育锻炼的人口比例达42%,比去年同期提高了4.3个百分点。全市所有基层医疗卫生机构均能提供规范化的体重管理咨询或诊疗服务。更令人鼓舞的是,全市新发高血压、糖尿病的年龄标化发病率均有所下降。

“体重是反映健康状况的‘晴雨表’,也是多种慢性病的共同危险因素。过去一年,我们以体重管

理为‘小切口’,成功撬动了慢病防控的‘大工程’。”市卫健委相关负责人说。

下一步,吴忠市将继续深化政府主导、部门协作、动员社会、全民参与的体重管理长效机制,推动体重管理与家庭医生签约服务深度融合,让每个签约居民都能获得个性化体重管理指导;探索将体重管理纳入医健康康管理包试点,减轻群众经济负担;建设“吴忠市智慧健康体重管理平台”,利用人工智能和大数据,为群众提供更精准的线上服务。



5月20日,市民在吴忠市全民健身中心打羽毛球。

新闻热线

0953—2012940
wuzrb@163.com



吴忠网

这事帮您问了

孤儿养育津贴怎么申请

吴忠市民李女士询问:我家有符合条件的孩子,要申请孤儿养育津贴需要准备哪些材料?

吴忠市民政局回复:社会散居孤儿、事实无人抚养儿童由儿童本人或监护人向户籍所在地或住所地乡镇人民政府(街道办事处)提出申请;感染艾滋病病毒、被收养残疾孤儿和需要补差的流动儿童由申请人向县级民政部门提出申请,提交相关材料。

1. 儿童及其监护人身份证、户口本原件等证件材料;
2. 半身免冠一寸彩色照片三张;
3. 视情况提供以下证明材料:父母死亡的,需提供医疗机构出具的《居民死亡医学证明(推断)书》,或《居民死亡确认书》,或公安机关出具的死亡注销户口证明(户口本销户页),或人民法院宣告死亡的法律文书,或殡仪馆出具的火化证。父母失踪的,需提供人民法院宣告失踪的法律文书(判决书或加盖公章判决书复印件)。父母重婚的,需提供有效的《中华人民共和国残疾人证》证件(一、二级残疾证或三、四级精神或智力残疾证)。父母重病的,需提供二级以上医疗机构出具的疾病诊断证明。父母服刑在押、强制隔离戒毒、被执行其他限制人身自由措施6个月以上(含6个月)的,需提供人民法院、检察院、公安或司法机关等有关部门出具的刑事判决书、强制隔离戒毒决定书等法律文书或有关证明材料。父母失联的,需提供公安机关出具的《儿童失联父母查找情况回执单》,或《儿童父母失联等特殊情形认定表》,或多部门个案会商会议纪要等有关证明材料。父母被撤销监护资格的,需提供人民法院依法撤销监护人资格判决书。父母被遣送(驱逐)出境的,需提供公安机关等有关机关出具的法律文书或有关证明材料。艾滋病感染儿童需提供医疗卫生机构出具的诊断证明。被收养残疾孤儿需提供收养证明、残疾证原件;补差发放孤儿养育津贴的流动儿童需提供外省发放基本生活费3个月内转账凭证或相关身份证明。(跑腿记者 马佳欣)

高校毕业生档案相关问题如何办理

吴忠市民王先生询问:我今年高校毕业,毕业后档案该转到哪里?怎么转?

吴忠市就业创业服务中心回复:针对高校毕业生关心的档案转递等相关问题,解答如下:

- 一、高校毕业生档案转往哪里?
 1. 到机关、国有企事业单位等用人单位就业的,档案会转到用人单位进行管理;
 2. 到非公单位就业的,档案可以转递到就业地或户籍地的公共就业和人才服务机构进行管理;
 3. 未就业、出国留学或者创业的,档案一般转至户籍地公共就业和人才服务机构。
- 二、高校毕业生档案如何转出?

本人办理所需材料:1. 具有档案管理权限的工作单位或者档案转往地人才服务机构开具的《调档函》(原件或彩印复印件);2. 档案当事人有效身份证件复印件。

委托他人办理所需材料:1. 具有档案管理权限的工作单位或者档案转往地人才服务机构开具的《调档函》(原件或彩印复印件);2. 档案当事人有效身份证件复印件;3. 档案当事人签署的委托书;4. 受托人有效身份证件及复印件。(跑腿记者 马佳欣)

工会说法(第二百零五期)

社保缴费三年后不想继续缴纳能否办理退费?

吴忠市总工会:

我是小周,2023年,我入职一家私营企业工作,签订了三年期劳动合同。合同到期后,公司决定不再与我续签。现在因为一时找不到合适工作,手头有些拮据,因此想到过去公司曾给我缴纳过社保,现在能不能申请办理社保退费?

周女士你好:

针对你的问题,我会答复如下:首先,《中华人民共和国社会保险法》第十四条明确规定:“个人账户不得提前支取,记账利率不得低于银行定期存款利率,免征利息税。个人死亡的,个人账户余额可以继承。”即社保一般情况下不能退款。但凡事都有例外,依据相关法律法规,以下几种情况可以办理社保退费:1. 参保人死亡;2. 参保人丧失中华人民共和国国籍;3. 达到法定退休年龄但累计缴费不足15年,本人决定终止社保;4. 重复参保。如果你符合以上几种情况,可以办理社保退费。

其次,即使你符合退费条件,但还不建议你办理,因为退保不等于“拿回全部”,无论何种情况下社保退款仅限于个人账户储存额(含个人缴费本金及利息),统筹账户部分一律不退。

例如职工社保仅退个人缴费8%及利息,单位缴费16%(统筹)不退;灵活就业人员社保仅退约40%缴费额(8%计入个人账户可退,12%划入统筹不退);城乡居民社保个人缴费及集体补助计入个人账户可退,政府补贴不退。因此办理社保退费并不划算,且退保后缴费年限清零,医保待遇立即中断,往往最终的结果弊大于利。

办公地址:吴忠市利通区文卫北街189号(吴忠市友谊医院对面)

维权热线:0953—6512351

吴忠市总工会

民生无小事

枝叶总关情

宣传惠民举措 解读民生政策 传递百姓心声