

我市各大减重门诊受热捧

# 多学科协作助力科学“甩肉”

你有体重困扰吗？  
你是否想健康地达到减重目的？

随着2025年全国两会明确提出“体重管理年”国家行动，减重成为大家热议的话题。在“国家喊你减肥”的背景下，我市不少医疗机构开设体重管理门诊，从西医诊疗到中医调理，从科学饮食到适当运动，多学科协作助力科学“甩肉”。

## 中医疗法减重渐受青睐

“我们现在进行的是埋线治疗，把线放在针管里面，再埋入穴位，通过穴位刺激身体产生代谢来达到减重的目的。”近日，在泰山区财源街道社区卫生服务中心国医堂，中医科主任尚喆通过埋线的方式为患者李女士进行治疗。她一边介绍埋线原理，一边熟练地将特殊线体埋入李女士身体穴位。

李女士告诉记者，自己因为肥胖患有脂肪肝等多种疾病，自去年9月开始埋线减重，如今已减掉十多公斤。“在埋线减重前，我曾尝试过节食、吃减肥药等很多种办法，不仅效果不理想，还导致身体内分泌紊乱。在采用中医疗法减重后，我配合医生建议科学饮食，体重有了明显变化。”显而易见的成效让她减重的信心更足了。

在国医堂，与李女士一样选择中医疗法减重的人不在少数。“今天上午，我们接待了4位患者，其中两位是通过埋线手法来做体重管理的，还有根据自身情况选择拔罐、针刺、十字艾灸等项目的。中医疗法副作用小，而且不需要花费大量时间和精力，很受患者欢迎。”尚喆介绍，中医疗法减重是通过个体化的“辨证施治”，从调整内分泌系统入手，根据不同体质，选择不同方式进行调理。“自国家提出减重倡议以来，来门诊减重的人有所增加，从过去每天四五人增至十余人，大家对于身体健康越来越重视了。其中多以患有‘三高’等基础病和长期坐办公室的女性为主，并且呈现出了年轻化的趋势。”尚喆说。

## 健康生活方式是体重管理基础

通过中医疗法，是否可以减轻体重一劳永逸呢？尚喆说，中医疗法通常作为综合减重方案的一个方面，在治疗期间还需配合饮食管理、运动干预等生活方式的调整。“比如少吃晚饭、不喝高糖饮品、饭后靠墙站15分钟，这些对减重都有帮助，还可以改善身体的代谢功能，调整内



尚喆为患者埋线减重。 记者 隋翔 摄

分泌，让身体达到更健康的状态。”尚喆建议。

健康的身体管理需要健康的生活方式。财源街道社区卫生服务中心副主任医师苏文文表示，肥胖作为多种慢性病的诱因，其根本在于长期不良的生活方式。为了让健康管理的观念深入人心，财源街道社区卫生服务中心针对有“三高”问题和肥胖问题的重点人群，通过开展健康教育讲座、成立“糖友会”、组织免费训练营、开展八段锦教学等方式，助力居民养成良好的生活习惯，做好体重管理，降低疾病发生率。

## 减重训练营里科学减重

每天运动3个小时，严格按照营养餐计划进餐，遵循医生的健康指导……在市中心医院高新院区减重中心医护人员的指导下，24岁的张先生仅用3天便减重2.5公斤，这让曾尝试多种减肥方法未果的他十分高兴。

张先生减重前135公斤，患有重度脂肪肝，肥胖给他带来了诸多困扰。“来减重的第一天，我跑30分钟就跑不动了，累得气喘吁吁。目前已坚持运动3天，能跑60分钟。”张先生说，“每掉一斤，我都能感觉到身体的轻松。科学方法让我看到了希望。”

近年来，随着生活水平提高，居民超重肥胖问题日益凸显。最新数据显示，山东省居民超重肥胖率已达64.4%。在市中心医院体重管理中心主任杨松看来，在外就餐率上升、外卖食品高油高盐高糖、工作压力大及运动不足等因素，都是导致这一现象的重要原因。

“肥胖不仅影响外貌，更是健康的‘隐形杀手’。”杨松介绍，肥胖与300多种疾病相关，是多种慢性病的重要诱因。为应对这一问题，市中心医院去年成立了泰安市首家减重中心，在5个院区开设减重门诊，并创新开展减重训练营。“减重训练营目前已开展3期，采取封闭式管理。在训练营，除了制定运动方案，医护人员会为每位学员建立专属健康档案，由多学科团队提供全方位指导，确保他们在减重的同时获得充足营养。”杨松表示，训练营内还会开展健康知识讲座，邀请内分泌科、心理科、中医科、营养科专家从不同方面讲解健康知识，让学员了解肥胖的危害及成因、预防及科学减重方法。

随着国家卫生健康委“体重管理年”三年行动的启动，咨询减重的群众数量显著增加。“我们做训练营的主要目的在于帮助学员科学减重的同时，让他们养成良好的生活习惯，培育自律精神，学会合理饮食，爱上运动。”杨松说。

## 减重既要管住嘴，也要迈开腿

减重不能一蹴而就，要循序渐进，科学制定计划，这是采访中医生的普遍共识。那么，目前流行的“戒晚餐”“断碳水”等减肥方法是否靠谱呢？

市疾控中心慢性病防制科主任高荣涛表示，碳水化合物是葡萄糖的主要来源，长期断碳水化合物，会导致大脑细胞葡萄糖供给不足，可能出现记忆力下降、疲劳、头晕等症状。正确的做法是控制碳水化合物的质量，减少米饭、馒头、面条等精制碳水化合物和添加糖的摄入，增

加全谷物和薯类等富含膳食纤维的碳水化合物的摄入，这样既能保证营养，又能有效控制体重。

对于“戒晚餐”的做法，市疾控中心营养与食品卫生科副主任乔雯表示，不吃晚餐可以减少热量摄入，短期内可能会使体重下降，但长期不吃会降低基础代谢率，一旦恢复正常饮食，体重很容易反弹，甚至可能比减重前更重。“我们会建议一日三餐规律进食，晚餐可以适当少吃，但要选择新鲜、低血糖生成指数的水果和蔬菜，以及瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等脂肪含量低的肉类等，避免摄入过多的高热量食物。”乔雯说。

既要管住嘴，也要迈开腿。“对于大多数肥胖者来说，可以从散步、慢跑、骑自行车等有氧运动开始，逐渐增加运动强度和时长。”高荣涛表示，在运动方面，成年人可以从有氧运动开始，儿童和中老年人则可以选择一些趣味性强的运动项目，比如跳绳、踢毽子、跳广场舞等，无论哪种运动，都应该遵循“动则有益、多动更好、循序渐进、贵在坚持”的原则，只有长期坚持下去，才能看到明显的效果。

## 扩大体重管理门诊覆盖范围

体重水平与人体健康状况密切相关。为加强干预、预防和控制超重肥胖，推动慢性病防治关口前移，去年以来，我市启动实施为期3年的“体重管理年”活动，推动体重管理科宣教进家庭、进社区、进学校、进医院、进单位，扩大体重管理知识普及覆盖范围。

市卫生健康委相关科室负责人介绍，我市充分发挥医疗机构专业技术优势，积极开展慢性病患者营养指南、肥胖症诊疗规范等相关技术方案培训，整合营养、内分泌、外科、运动康复、中医、心理等相关专业资源，推动所有二级及以上综合性医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务；同时，积极筹建集医疗、科研、教学于一体的体重管理联盟，提高医护人员专业素养，提升医疗机构体重管理能力，形成功能互补的体重管理新服务模式，为肥胖及超重患者提供安全、有效、方便、经济、公平的医防融合服务。

“以体重管理为突破口，我们将不断创新工作方法，扩大体重管理门诊覆盖范围，营造全社会共同参与的健康支持环境。”该负责人表示，希望通过系统的干预措施，有效遏制超重肥胖流行趋势，全面提高居民健康水平。

## 民有所呼 我有所应

# “三力”测试大揭秘 想了解的看过来

## 答疑一对一

本报4月10日讯(记者崔东旭)近期，不少市民咨询关于“三力”测试方面的业务知识，哪些情形需要做“三力”测试？“三力”测试的内容形式及成绩评判合格标准是什么？“三力”测试的地点在哪里？记者就上述问题咨询了市公安局支队车管所工作人员。

什么是“三力”测试？车管所工作人员介绍，“三力”测试是通过机动车驾驶理论考试系统对考生记忆力、判断力、反应力的测试，测试的内容和题目由公安部交通管理局统一提供。每次测试由系统随机抽取10道判断题和10道选择题，测试时间为20分钟，满分为100分，成绩达到90分即为合格。

自2024年3月1日系统升级后，“三力”测试题库已优化增加了英文题库，考生可自主选择中文或英文参加考试。

那么，哪些情况需要参加“三力”测试呢？车管所工作人员表示，申请人年龄在70周岁

以上，申请小型汽车、小型自动挡汽车、残疾人专用小型自动挡载客汽车、轻便摩托车准驾车型的；申请人年龄在60周岁以上70周岁以下，申请增加轻型牵引挂车、普通三轮摩托车、普通二轮摩托车准驾车型的；申请人年龄在60(含)周岁以上70(不含)周岁以下，申请增加轻型牵引挂车(C6)、普通三轮摩托车(D)、普通二轮摩托车(E)准驾车型的；申请人年龄在70周岁以上，办理期满换证、转入换证业务的；年龄在70周岁以上的机动车驾驶人发生责任交通事故造成人员重伤或者死亡的，都需要参加“三力”测试。

考试时需要注意，申请人需要通过电脑上机操作完成“三力”测试，正式测试前进行一次模拟考试，每人有且仅有一次模拟考试机会，模拟成绩不计入正式成绩；申请人一年内内有5次正式测试机会，5次测试均未合格的，可在首次不合格之日起一年后重新参加测试，测试合格后成绩有效期为一年。

## 本周六两条路段实施交通管制

## 提醒

本报4月10日讯(记者崔东旭)记者从市公安局交警支队了解到，12日(本周六)，我市两条路段将实行交通管制。

为保障“青春之城”泰安站演唱会顺利举办，确保活动期间道路交通安全有序，根据《中华人民共和国道路交通安全法》相关规定，市公安局交警支队决定对泰安市体育中心周边道路实施临时交通管制措施。管制路段为东岳大街(长城路至粥店路)、货场路(乐园街至东岳大

街)，管制时间为12日16时至22时30分。

管制路段禁止停放各种车辆。临时管制期间，车辆应当按照交警指挥或交通指示标志通行，无通行证车辆禁止驶入管制道路。公安交管部门将根据实时交通流量，对管制道路采取适时管制或分流措施，根据车流量情况适时解除交通管制。

泰安交警提醒广大市民：自觉遵守交通管制规定，提前安排好出行计划或绕行其他道路；演唱会观众尽量公共交通工具出行，减少自驾车辆出行，共同营造良好的通行环境。

## 泰前街道嘉德社区开展OH卡体验沙龙活动 解锁居民心情管理密码



居民翻看抽取的OH卡。 通讯员供图

本报4月10日讯(记者杨文洁)近日，泰山区泰前街道嘉德社区开展了一场OH卡体验沙龙活动，通过“沉浸式”心灵探索，解锁居民心情管理密码。

OH卡，又称“潜意识投射卡”，就像一面神奇的镜子，通过图画、表象反映参与者潜意识中的想法和情感。活动中，心理辅导员赵燕群详细介绍了OH卡的玩法和规则：居民可以针对家庭教育、生活、工作中的困惑，随机抽取5对OH卡，依次翻开，叙述拿到这张卡后感受到了什么，有什么体验。

赵燕群邀请大家说出自己翻开OH卡后的感受。有的居民被一家人出游的温馨场景所触动，流露出对美好生活的向往；有的居民觉得自己在卡牌世界

里就像一个旁观者，看着画面中的人演绎各种情感；有的居民直言自己被某种情绪所束缚，渴望冲破束缚，追求自由。无论是快乐、压抑、焦虑还是孤独，这些情绪都在OH卡中得到淋漓尽致体现。赵燕群还根据每个人读取OH卡的心理状态逐一进行了解读，剖析每人行为背后的深层原因，找到疏解与转化的方法。大家在安全、信任的团体氛围里，勇敢地分享自己的故事，倾听他人的心声，共同成长，获得了宝贵的心理支持。

本次活动让参加活动的居民通过OH卡清晰洞察了自己情绪根源，学会了运用有效的方法调节情绪，在传播心理健康知识的过程中营造了和谐温馨的健康“心”生活。

## 墓园——

# “于我而言，那是父亲的家”

## 阅人间

泰山长安园“00后”碑刻师李荣斌的故事发布后，我收到了这样一条留言：长安园里有花有草有树，有清风有碑文有流水，有阳光有台阶有明媚。于我而言，那是我父亲的家。

陵园、墓地，犹如生死交界处，听起来就阴恻恻的。说实话，在这次采访之前，我特意找出了本命年的大红色内衣，给自己加了一层“金钟罩”。然而当我真正走进泰山长安园时，所有的忐忑都被墓园的人和景融化了，这里分明有着最浓烈的热爱。

山东农业大学园林景观设计专业的许晓霞从事墓园规划设计工作20余年，曾经课堂上学习的城市景观设计的知识已经融会贯通到泰山长安园的角色角落。每天清晨，当第一缕阳光穿透薄雾时，许晓霞已抵达墓区。她习惯性地绕着园区走上一圈，这既是晨练，也是一次细致的巡查。

在观光车上，一身职业装的许晓霞犹如售楼处金牌销售，用饱含欣赏与热爱的语气向我们介绍这一片土地——“咱们园区，从进门开始是一条中轴线的布局。”我们现在走的这条路是三环路，主要的景点、人文景观，包括墓区，都是被这条三环路串联在一起的。”“前面



许晓霞在园区巡查。 记者 隋翔 摄

就是玫瑰园，象征着爱情的永恒。”在她的眼中，这里不是冰冷的墓园，而是一个充满生命力的纪念花园。

然而，刚入行时，许晓霞跟大多数人一样，用异样的眼光打量这个行业，在亲朋好友面前不愿提及自己的工作，觉得低人一等。工作多年后，许晓霞觉得自己更像是在做善事，她说，墓园相较于“逝者安息”，还有更重要的一层作用，那就是“抚慰生者”。她不仅需要为逝者一生进行归纳总结，将其凝练成纪念的墓碑，更需要通过墓园、碑刻设计为生者构筑一处抚慰心灵

的场所，让思念得以栖息，让记忆获得永恒。

在墓园内，有一块雕刻着杭州美景的特殊碑刻。“这块墓碑用的是老人家乡的石头，采用影雕技术雕刻了老人生前喜欢的杭州景色。”许晓霞说，逝者生前是一位爱好传统文化的学者，在杭州工作生活多年，过世后逝者家属选择送老落叶归根回到泰安，在与家属商讨墓碑设计方案时，她的这一方案让家属瞬间红了眼眶。

在泰山长安园，许晓霞用专业和爱心，将冰冷的石材变成了温暖的记忆载体。20多年来，她见证了

太多感人的故事，也渐渐明白，墓园，其实是在为生者和逝者搭建一座跨越时空的桥梁。

如今，越来越多的年轻人愿意进入墓园工作，不像许晓霞当年那样需要克服心理障碍，“90后”“00后”的新一代工作者，带着全新的生活态度走进这个行业——喜欢就是喜欢，不需要过多解释。

今年刚满25周岁的葬礼礼仪师梁文嘉和程龙是一对即将结婚的小情侣，从事殡葬礼仪工作已经六七年了。程龙说，他们的工作是通过专业的仪式引导，帮助逝者家属走出悲伤，重拾生活希望。

采访中，对于我针对行业刨根问底的提问，梁文嘉直接表达：“我觉得你们把这个行业看得太……”随后用惯常的平稳语气说，“每次服务结束，看到家属情绪逐渐平复，并给予我们肯定的反馈，那种满足感是其他工作给不了的。”

当天采访结束时，梁文嘉特别热情真挚地邀请我们，“过几天满园的花就开了，非常漂亮，到时候你们带着家人来玩。”闻言，我心中瞬间腾起尴尬，觉得她这份邀请过于突兀。看到读者的留言，梁文嘉的邀请犹在耳边，或许，那些关于死亡的见解，终将被这里的生机与热爱温柔地改写。

(本期话题由泰山学院文学院毛琦玮、陆传洋、邱文龙共同参与完成)

登泰山 观天下 望岳