

# 重庆今年开展系列活动 提高居民体重管理意识

本报讯（新重庆-重庆日报记者李琦）重庆正在开展“体重管理年”活动。3月11日，记者从市卫生健康委了解到，今年我市将全覆盖开展体重管理主题系列宣传活动等，让居民重视体重管理。

调查显示，我市居民超重肥胖率达53.3%，已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

去年底，市卫生健康委等15个部门联合制定了《重庆市“体重管理年”活动实施方案》（以下简称《方案》），《方案》提出，到2026年，成人超重率和肥胖率年增幅要下降10%；居民体重管理知识知晓率上升到75%，经常锻炼比例上升到47.8%；二级及以上综合医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务覆盖率达到100%；健康单位工间健身活动覆盖率达到100%。

此外，全市所有学校要将体重管理纳入健康教育课程；体重管理科普宣传将实现区（县）全覆盖。同时，力争实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

为实现上述目标，我市实施科学普及和宣传倡导行动，提高全民体重管理意识和技能；实施重点人群体重管理行动，提高体重精准管理水平；实施重点人群体重管



理行动，提高体重精准管理水平。

比如，在科学普及和宣传倡导行动中，开展公众食物营养和饮食文化教育，倡导吃动平衡、“三减三健”等健康理念，指导公众正确认识健康体重、科学动态管理体重，推动体重管理逐步形成社会共识。

“我们鼓励有条件的机关企事业单位在办公区域内配备适用于办公微运动操的健身用品。”市卫生健康委有关负责人称，《方案》提出，推进健康食堂、健康餐厅建

设。全面实施学生体质强健行动，保障学生每天校内、校外各1小时体育活动时间，校内不售卖高盐、高糖、高脂食品及含糖饮料，加强校外500米内高盐、高糖、高脂食品和含糖饮料的监管。

《方案》还提出，鼓励医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心，整合内分泌、中医、营养、运动康复、心理健康等专业资源，所有二级及以上综合医疗机构提供体重管理和肥胖症诊疗服务。基层医疗

卫生机构要将体重管理纳入家庭医生签约服务内容，及时向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。

该负责人介绍，目前，我市各区县正多措并举落实体重管理工作，比如，南岸区在区内2家三甲医院设置减重门诊，建成重大慢性病防治中心3个，制定同质化高危人群筛查标准，将体重筛查与管理纳入家庭医生、基层医生、门诊服务内容，建档管理高危人群3000余人。

重庆多家公立医院开设减重门诊，推出个性化诊疗方案——

## “一人一策”助你科学管理体重

■新重庆-重庆日报记者 李琦

3月9日，国家卫生健康委员会主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上表示，将引导医疗卫生机构设立体重门诊。3月12日，记者了解到，重庆至少有10家公立医院开设了减重门诊。这些门诊接诊情况如何？怎么科学减重？连日来，记者进行了走访调查。

### 谁想减

3月以来迎来接诊小高峰，前来就诊的大多是中青年

“去年12月以来，体重猛长了十几斤。”3月11日上午11点，市人民医院肥胖专病门诊，49岁的陈女士苦恼地向主任医师周志益求助。除了体重，让陈女士担忧的是，自己血脂本来就偏高，如果不控制，高血压、高血脂等疾病可能会找上门来。陈女士是周志益当天接诊的第26名患者，诊室外还等着五六名就诊者，并不断有人敲门想加号。

周志益称，全球顶级医学期刊《柳叶刀》称，BMI体重指数在35以上的肥胖人群，平均寿命比正常体重的人少8年，这也是国家卫生健康委员会相关负责人提出，引导医疗卫生机构设立体重门诊的原因。

记者了解到，除市人民医院外，我市至少有10家公立医院先后开设了减重门诊

或组建了减重多学科会诊团。比如重医附一院是单设肥胖专病门诊，西南医院是在内分泌科下设肥胖与三高专病门诊，重医附属大学城在内分泌科下设肥胖代谢门诊。

“特别是3月以来，就诊患者迎来小高峰。”西南医院内分泌科副主任周丽娜说，前来就诊的患者中，大多是中青年，且都是重度肥胖患者。从性别上看，男女占比基本相当。“越来越多的家长也意识到肥胖的危害，会带孩子来就诊。”周丽娜说。

### 怎么减

方式因人而异，是一个长期的过程

减重门诊是怎么指导人们减重的？周志益介绍，一般本地患者要经过两个准备阶段才能开始减重。第一次是交流，会告知减重的重要性及相关知识，需要患者做好配合的思想准备；第二次是完成肝功、肾功、血糖等相关检查。

至于每个人具体怎么减，这因人而异。周志益说，减肥的方式有很多，比如生活化减重、药物减重、减重代谢手术等。“减肥80%靠饮食，20%靠运动，关键要管住嘴。”周志益说，这需要患者全力、全程配合，而且减重是一个长期的过程，并非几天就能实现的。“这需要肥胖专病门诊的医务人员提供帮助，比如提供健康评估，并制定营养、饮食、运动方案等。”周

志益说。

对于有基础疾病的，还需要制定综合的减重方案。周志益举例说，他曾遇到一位患有糖尿病、高血压、高血压心脏病、血脂异常等疾病的肥胖患者，体重高达270斤。为此，除了生活化减重外，周志益还为他制定了一套个性化减肥方案，比如开了针对降血脂的瑞舒伐他汀、控制血压的左旋氨氯地平片、改善血糖和胰岛素抵抗的二甲双胍等。如今，该患者已经减掉120斤。

“肥胖患者的治疗方式不可复制，一定要对症下药，一人一策，不能简单模仿。”重医附一院胃肠外科副主任医师曾梦华介绍，通常来说，BMI（身体质量指数，BMI=体重÷身高<sup>2</sup>）在24—28之间的属于超重，28—32.5属于轻度肥胖症，32.5—37.5属于中度肥胖症，37.5—50之间就属于重度肥胖症，如果BMI超过50属于极重度肥胖症。对BMI≥28且靠控制饮食和运动等方法减不下来的人群，医生会根据情况给予药物治疗，BMI>32.5的中度、重度肥胖症可以选择减重代谢手术。

曾梦华提醒，个体化治疗就是要针对不同的发病原因对症治疗，尤其肥胖症合并相关心血管等疾病的患者，通常伴随慢性生理或心理障碍，需要接受多学科综合护理或多种药物治疗，不单以减重为目标，还应涉及肥胖相关危险因素和并发症。

### 有误区

盲目使用减肥药物，可能造成伤害

“医生，我想让自己更瘦一点，你可以给我开司美格鲁肽吗？听说减肥效果很好。”近日，重医附属大学城医院内分泌科肥胖代谢门诊，内分泌科副主任周厚地接诊了一位20多岁的女性。她对自己的体型十分不满。

然而，经过详细检查，她的BMI指数为24.5，医生排除了病理性肥胖，属于轻度超重水平，血压血糖血脂尿酸等指标均正常，并不符合内分泌科进一步使用减重药物的指征。于是，周厚地建议她调整饮食结构，加强锻炼。

周厚地说，如今，不少年轻女性陷入对体重的过度焦虑，甚至不惜采取极端手段减肥。但盲目使用减肥药物，不仅无法达到长期健康的减重效果，还可能对身体造成严重伤害，例如内分泌紊乱、肝肾功能损伤等。

“其实，对于大多数体重正常的人来说，想让自己更加苗条，并不需要去医院。”周志益表示。据国家卫生健康委建议，成人肥胖患者膳食应全面均衡多样化、限制总能量摄入；多吃富含膳食纤维的食物；严格控制脂肪、盐、糖以及酒精的摄入。儿童青少年肥胖患者应做到吃饭八分饱；零食提供的能量不超过每天总能量的10%，晚上9点以后尽可能不进食。



## 我市公布52个 义务植树基地名单

3月12日是第47个植树节，当天，市林业局公布了我市52个义务植树基地名单，市民可通过线上、线下的方式参与义务植树。

当日，我市各地积极开展义务植树活动，以实际行动为城市再添新绿。图为綦江区通惠街道登瀛大道，80余名志愿者正在参加义务植树。

特约摄影 陈星宇/视觉重庆



我市52个  
义务植树基地名单  
扫一扫  
就看到

## 渝北鹿山公园春意浓 游人不负好春光

“以前想散步，得专门步行半小时去中央公园，现在出门过一个马路到对面鹿山公园就能亲近自然，方便多了。”家住空港新城片区的陈女士说，自从鹿山公园建成，她和家人几乎每周都会来这里走走，呼吸新鲜空气，享受静谧时光。

初春的清晨，微风轻拂，阳光透过树叶洒下斑驳光影。从鹿山地铁站出发，沿着步道前行，十来分钟便能抵达

这片都市中的绿洲——鹿山公园，自去年年底开园以来，已成为附近居民休闲的好去处。

公园是城市与居民生活紧密交织的一部分。鹿山公园占地70公顷，它依托独特的山地地形，精心规划了临崖观景区、花海观赏区、集市游憩区、梯田游憩区、野营拓展区、山顶活动区、农耕文化中心等多个功能区域，无论是晨练、慢跑，还是露营、亲子游玩，都能在这

里找到适合的空间。“考虑到市民的日常需求和出行方便，公园特别增设了多个出入口，并开设3条步道串联各功能区，让游客步行其中更为轻松惬意，还提供了444个停车位，为市民游客提供便利。”该项目施工方中交二航空港城市发展公司熊伟介绍，接通鹿山公园入口的两条交通主干道也在加快建设，未来建成后极大提升可达性，让更多市民共享这片绿意。

值得一提的是，鹿山公园里的花海观赏区有上百亩，种植了桂花、樱花、蓝花楹等上百种好看的观赏花，这里的百亩花田虽未至盛放时节，却已透出盎然生机。待到三月底山花烂漫时，这里大片的繁花将如同彩练铺展山坡，与远处的城市轮廓相映成趣，成为这座城市绿肺中靓丽的一抹色彩。

在公园建设之初，作为鹿山公园项目建设的政府监督实施机构重庆空港

新城公司就充分听取了周边居民的意见，多次与施工方研究讨论，将社区居民需求融入设计细节。无论是步道的优化、设施的完善，还是景观的营造，都与市民体验息息相关。重庆空港新城公司相关负责人表示，公园不仅仅是种树铺绿，更是要为城市居民搭建一座人与自然共生的桥梁。在规划和建设过程中，建设团队始终坚持“以人为本”，从生态景观的打造到公共设施的

优化，每一处细节都经过精心打磨。相信在不久的将来，随着公园的持续完善提升，鹿山公园将成为空港新城片区的又一张“绿色名片”。

未来，随着道路交通的不断完善，鹿山公园的出行将更加便捷，空港新城公司将继续深化公园的运营与管理，不断完善公共配套设施，让城市在发展中绿意盎然，也让居民近距离感受大自然的和谐之美。 杨晨

■新重庆-重庆日报记者 刘冲

日前，文化和旅游部发布了新一批全国甲级、乙级旅游民宿名单，其中我市2家民宿符合全国甲级旅游民宿标准，2家民宿符合全国乙级旅游民宿标准。

在入选该名单的4家民宿中，万盛经开区黑山镇栖林·楠苑、巫山县建坪乡三峡院子获评全国甲级旅游民宿；南川区山王坪镇砚杉民宿、梁平区竹山镇明月汇·梁山驿民宿获评全国乙级旅游民宿。

重庆这4家民宿为何能够入选“国字号”名单？

用好凉资源  
这家民宿消费火

栖林·楠苑民宿是万盛经开区首家全国甲级旅游民宿，它位于黑山镇景星路239号，坐落在国家5A级景区黑山谷入口，地理位置优越，既可鸟瞰八角小镇，也可观赏黑山谷风景。

该民宿负责人张作芳介绍，起初她与丈夫只是看中当地黑山谷景区夏季气候凉爽的优势，想在当地建设一处夏季纳凉的居所。“没想到房屋建起来后，我们的中式建筑风格吸引了不少夏季纳凉游客，不少游客表示想来常住，于是我们就对自己的房屋进行了改造。”

夫妻俩将房屋改造为8间客房，并以怡园、曲园、拙政园、听风园等知名园林的名称为房间命名，推向市场。

很快，栖林·楠苑民宿在当地纳凉游客群体中一炮而红，每到夏季就有不少游客预订房间。“如今每到夏季民宿基本每天都客满，节假日如果不提前预订，根本没有房间。”张作芳说，有了全国甲级旅游民宿这张“金字招牌”，可以吸引更多人来黑山谷旅游。

展示田园风光 这家民宿靠乡愁留客

三峡院子民宿邻近国家4A级景区巫峡·神女景区的柳坪游客中心，是利用当地农房改造而成的半坡村落。在设计风格上，该民宿以“巫山古八景”为主题，将三峡江上风物植入农家院子内外。

“例如，1号院子‘秋月瓦庐’将旺楼、灶台这些带着强烈民居气息的物品保存在建筑中，7号院子‘恋城小筑’则在小院中保留了一艘老木船。”该民宿负责人介绍，三峡院子设有不同主题院落，融合当地自然景观、田园风光，在设计风格上尽量“修旧如旧”，用最纯粹的农家风光吸引游客。

目前该民宿已打造35个不同主题的房间。得益于“红叶游”“神女路”等周边景点打造的徒步线路，该民宿已吸引了全国各地游客前来打卡。

邻近驿道遗迹 这家民宿主打文化牌

梁平区明月汇·梁山驿民宿是当地品质型民宿之一。这家民宿的品质体现在何处？近日，位于竹山镇安丰社区的明月汇·梁山驿民宿游客不断，不少游客将此作为春游踏青的“首选地”。“我们的民宿位于百里竹海旅游度假区核心区，年平均气温18℃，夏季常温22℃，非常适宜夏季避暑，冬季疗养，春秋赏花观叶。”该民宿负责人吴梅介绍，除了生态优势之外，明月汇·梁山驿民宿吸引游客的“法宝”是其背后的“交旅融合”文化底蕴。

梁平历史上官驿体系发达健全，该民宿正好邻近荔枝古道遗迹。“梁山驿曾经是一处学校遗址，后来成为梁平区S410竹山公路服务区。在明月山绿色发展示范带建设中，这里被改造成一处以交旅融合为主题的民宿。”

吴梅说，设计师在保留原有建筑风貌的基础上，融入现代设计元素，打造出独具特色的居住空间。

吴梅介绍，民宿在原学校操场迁移或拓印了“蜀道难”“蜀岭雄风”等6块具有代表性的古驿道石碑；原学校礼堂则复原了古道、古桥等景观；民宿内还设计了“梁山驿馆”交通文化展示厅，游客们能在这里了解梁平的交通历史文化。

“如今，我们的民宿还带动了周围观音洞、百里竹海·猎神景区等多个景区的人气。”吴梅说。

挖掘生态优势 这家民宿点绿成“金”

砚杉民宿位于南川区山王坪镇山王坪村，与山王坪喀斯特国家生态公园为邻。山王坪镇气候温和，生态环境优越，距离城区35公里，平均海拔1300米，森林覆盖率达95.5%，境内还拥有国内首个喀斯特生态公园。

“这里自然资源丰富，但分布比较分散，游客主要去核心区周边，‘打卡’后就离开了。”这家民宿负责人表示，以往景区周边各个村落单打独斗，基础设施不全，导致旅游产业结构单一，游客主要停留在“观景”上，没能给村民带来效益。

2023年，南川区178环线开通后，连通了山王坪镇等多个乡村景点，山王坪村也迎来了新的发展机遇。

根据来往游客群体特点，砚杉民宿内设计了中式田园餐厅、西餐厅、采摘园、垂钓湖等，让各地游客既可以观赏特色杉树林，也可以享受特色田园时光。

“我们将利用好山王坪生态资源，结合自然景观与当地文化特色为游客提供高品质住宿体验。”该负责人表示。