

“体重管理年”活动持续开展、“三减三健”理念深入人心……近年来，健康体重成为大众健康共识。今年4月，国家卫生健康委等部门联合发布《关于做好健康体重管理门诊设置与管理工作的通知》，进一步规范健康体重管理门诊。减重门诊专家如何看待减重药物？到底哪种程度的肥胖需要医疗干预？8月1日，《中国公众健康减重认知与科学用药》报告在京发布，记者采访了有关专家。

减重贵在坚持

科学认知告别焦虑

药物减肥勿滥用

“近期，我们遇到部分身材健康的女性前来寻求使用受体激动剂类药物减重。”北京大学第一医院多学科联合减重门诊副主任医师陆迪菲介绍，这些年轻女性BMI（体质指数）值在正常范围内，受“瘦即美”的审美观念影响，谋求药物减重。

“这有违健康减重与科学用药的原则，医生只能反复劝导其践行健康生活方式，并强调一般对有代谢合并症肥胖患者才优先考虑使用药物。”她说。

在肥胖症的众多治疗策略中，减重药物近年来的科研成果较为显著。根据报告，当前我国获得药监部门批准、用于成年原发性肥胖症患者的减重药物有6种，其中，受体激动剂类药物广受关注。其原理是通过模拟天然胰高血糖素样肽-1来激活受

体，抑制食欲、延缓胃排空，从而达到减重效果。

记者调研发现，当前部分人群存在不就医、不随访、不监测，在网上自行购药后滥用现象，过度使用剂量及未经医嘱延长疗程成为新的健康风险。陆迪菲认为，这些行为反而可能对正规药物和体重管理造成“污名化”，影响真正需要减重的人群。

“上市药物均经过严格临床有效性、安全性验证，但药物应用是专业问题，患者自行购入、直接应用不可取。”中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师张宇清说，随着减重药物应用增多，亟待提升公众科学认识，掌握“医生诊断、个体化方案、科学剂量、长期监测”的原则。

胖瘦标准有国标

到底哪种程度的肥胖需要医疗干预？国家卫生健康委2024年10月发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》，为我国肥胖症的规范化诊疗作出指引。

这份指南明确，肥胖症的诊断标准包括基于体质指数、体型特征、体脂比和儿童青少年肥胖症诊断标准四类。其中，在我国成年人群中，BMI达到或超过 $28\text{kg}/\text{m}^2$ （体重除以身高的平方）为肥胖症。

“除了过度追求减重，我们也都遇到拒绝必要治疗的患者。”陆迪菲回忆，一位BMI达 $46\text{kg}/\text{m}^2$ 的重度肥胖症患者，已出现靶器官损害并影响寿命，医生建议减重与代谢手术后，患者却非常抵触。

临床统计数据显示，我国符合减重手术适应证（如 $\text{BMI} \geq 32.5\text{kg}/\text{m}^2$ ）的肥胖症患者中，接受手术者不足10%，公众对必要疗法接受度低。

“让大众接收到权威正确的

科普知识，了解‘胖瘦标准有国标’，有助于推进阶梯式减重，让医患共同遵循标准化临床路径。”陆迪菲说。

北京大学人民医院内分泌科主任纪立农表示，指南对肥胖症

的程度实现了四类精细化分级，并结合是否有肥胖症相关疾病，有针对性地治疗，临床实践能够在指南中分级分类、阶梯式找到对应的、符合循证医学的治疗方案。

长期坚持是关键

“停药一个月后，体重反弹了已减数字的一半不止。”29岁的袁先生在北京协和医院临床营养科主治医师王方的诊室里眉头紧锁。

王方细致询问了袁先生早中晚餐食材、运动和生活作息情况后，并向他强调：体重管理是长期过程，生活方式调整要贯穿全程，可能需要一辈子的坚持。“要像对待高血压、糖尿病一样对待肥胖症。”她说。

为了帮助患者实现长期体重管理的目标，医学界也在探索构建包含行为心理、运动干预、临床营养、药物治疗以及中医药治疗等在内的多元化治疗体系。

在北京协和医院，营养科负责制定个性化饮食方案；内分泌科指导管理好糖尿病、高血压等代谢疾病；康复医学科参与设计安全运动方案，避免大体重患者遭遇运动关节损伤；心理医学科帮助干预行为心理问题等。

在北京大学第一医院，该院创新“健康宣教+个体化方案+多站式干预”为链条的“游园会”减重诊疗模式。同时，正积极探索与更多社区、基层医院共



—健康红绿灯—

绿灯

鸡蛋是全营养食物



有研究将鸡蛋称作“世界上最营养的早餐”，每个鸡蛋有6-7克蛋白质，含人体需要的全部必需氨基酸，吸收率高达99.5%，堪称“完美蛋白质模式”。鸡蛋含多种维生素，比如水溶性的维生素B₂、B₆、B₁₂，脂溶性的维生素A、E、K等，且国人维生素A、B₂普遍摄入不足，吃一个鸡蛋就可补充每日所需的至少10%。

容易内耗多做对抗类运动



内耗、拧巴的人精力会逐渐藏在身体里，可以多做强度适中的对抗训练。通过肢体碰撞与策略博弈，直面挑战，释放被压抑的情绪与能量。常见的对抗类运动如羽毛球、网球、足球、拳击、散打等，每一次挥拍、踢腿都是对身心的舒展和宣泄。

红灯

湿热比干热更难熬



人是恒温动物，自身可调节体温，当空气温度高过体温时，体内的热可通过出汗蒸发来散热降温。但当空气中温度和湿度均过高时，人体通过出汗散热的效率就会变低。当气温32℃、相对湿度达到60%时，体感温度就能达到37℃，相对湿度达到90%时，体感温度甚至能达到49℃。

夏天最好不要洗冷水澡



高温时，人的全身血管均处于扩张状态。如果在这时身体突然遭遇寒冷刺激，比如喝大量冰水、冲凉水澡等，血管会反射性收缩，令血压骤然升高，导致脑血管收缩痉挛，会出现胸闷、心前区疼痛等不适症状，严重时可能造成急性心梗。

北京市市场监管局发布

野生菌类加工和食用风险提示

□本报记者 周美玉

当前正值汛期，降雨频繁、空气潮湿，野外环境中各类野生菌类生长旺盛，如食用不当极易引起中毒甚至危及生命。为有效防范食用野生菌类中毒事件发生，保障市民群众“舌尖上的安全”，北京市市场监管局发出风险提示。

选择超市、大型食品交易市场等正规采购渠道，保存好购货凭证。同时，不到山林、公园、草地等野外环境采摘野生菌类。不购买路边摊贩、流动商贩贩卖的声称新鲜采摘的不明菌类。

餐饮服务单位严格采购及操作管理，经营菌类的餐饮服务单位应索要并查验供应商资质，确保采购渠道安全、正规、可追溯。严禁采

购、加工、经营来源不明的野生菌类。此外，加工野生菌类时，应通过沸水煮漂、延长烹饪时间等方法确保烧熟煮透。严禁凉拌生食、仅轻微加热或未完全熟制的野生菌类上桌。

北京市市场监管局提醒市民，要熟知中毒症状及相关应急处置措施。家庭就餐或在餐厅就餐食用野生菌类，如出现头晕、幻觉、腹泻、呕吐等不适症状，应立即到附近医院就医，并妥善保存好未烹饪的剩余菌类样本、食物残渣、呕吐物等，便于明确毒物种类，指导有效治疗。就医时，要主动将食用野生菌类的情况告知医生，有条件的可提供食用的野生菌类样品帮助医生判断。

面对企业的迫切诉求，丰台

丰台区市场监管局

高效服务企业“零中断”迁移

“从提交申请到办结备案仅用了半天，丰台区市场监管局的服务真正做到了急企业所急。”仁著医药科技有限公司负责人感慨道。近日，这家新设企业在丰台区成功解决了电商跨省发展时备案资质断档问题。

据了解，仁著医药是一家专注于医疗器械网络销售的企业，原在河北经营，近期在北京新设企业，并计划将线上业务整体迁移至新公司。在迁移过程中却发现，办理医疗器械网络销售备案需提交与第三方平台签订的入驻协议；而平台规则要求，企业需先取得备案才能将网店绑定至新主体。这一流程导致该企业虽已取得营业执照、医疗器械经营许可证等资质，却因无法及早绑定网店而面临线上业务停滞风险。

面对企业的迫切诉求，丰台

区市场监管局迅速响应，一方面梳理政策与企业需求的契合点，另一方面第一时间对接北京市药品监督管理局寻求指导，提出分阶段办理解决方案：

资质认可 认可仁著医药河北公司的入驻协议、备案证明作为仁著医药北京公司办理备案的过渡性材料，保障其业务延续。

事后补正 备案完成后，企业补充提交仁著医药北京公司作为经营主体的平台绑定协议，保证档案完整。

方案落地当天，仁著医药北京公司顺利取得备案，其河北公司网店同步完成主体变更，企业线上业务实现“零中断”。丰台区市场监管局将以“一站式服务”“分阶段办理”等举措，助力更多企业在丰台实现“跨省发展零障碍、经营衔接不断档”。

（梁旭东）