

专家说

体重管理门诊加速落地 如何科学“减肥”？

新华社“新华视点”记者 李 恒 顾天成 黄 筱

今年4月，国家卫生健康委办公厅、国家中医药局综合司联合发布《关于做好健康体重管理门诊设置与管理工作的通知》，要求国家卫生健康委、国家中医药局属(管)、省(区、市)属综合医院、儿童医院、中医医院要在2025年6月底前基本实现健康体重管理门诊设置全覆盖。

目前体重管理门诊开设情况如何？公立医院在健康减重方面有什么“秘诀”？“新华视点”记者在多地进行了调查。

科学减重需求旺盛

走进北京大学第一医院多学科联合减重门诊，候诊区坐满了人。42岁的王女士身高1.65米，体重达85公斤，体检时血糖偏高让她心急如焚。“以前减肥盲目节食，总是反弹。”王女士说，“听说这里能科学减重，就赶紧来了。”

像王女士这样的案例并非个例。国家卫生健康委数据显示，我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超50%。肥胖及相关代谢性疾病，如高血压、糖尿病、高血脂等，已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。

肥胖率攀升的背后，是现代社会生活方式的深刻变化。快节奏的工作模式让“久坐”成为常态，外卖、快餐等高热量饮食占据日常餐桌，运动时间却严重不足。

此外，儿童肥胖问题同样不容忽视。中国疾控中心数据显示，当前，我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。专家指出，超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题，还易产生焦虑、抑郁等心理健康问题。

为了减肥，很多人尝试过极端节食、代餐甚至减肥药，但往往反弹快，甚至损害健康。科学减重需要医学干预，而非盲目尝试。

北京大学第一医院多学科联合减重门诊暨减重中心副主任医师陆迪菲表示，体

重管理不是单纯减重，而是改善整体健康。陆迪菲介绍，该门诊自2016年成立以来，已接诊超2000名患者，规律随访近1000名患者。今年一季度，就诊人数和就诊人次较去年同期增加超60%。通过综合干预，体重较基线下降超5%的患者达40.9%至50.9%。

据不完全统计，目前全国多地医院已开设体重管理门诊。其中，苏州已有37家医院设立健康体重管理门诊；上海大部分市级医院和区级医院、近半数的社区卫生服务中心都已开设与体重管理相关门诊。

体重管理门诊并非简单“开减肥药”

记者走访多地发现，体重管理门诊并非简单“开减肥药”，而是结合医学评估、营养指导、运动处方、行为干预等综合手段，形成个性化方案。

“与商业机构相比，公立医院体重管理门诊的核心优势在于其医疗专业性和科学规范性。”中国医院协会常务副会长毛群安说。

北京大学第一医院多学科联合减重门诊为王女士提供了一整套减重方案：接诊医生先对她进行体脂分析、代谢率检测和饮食习惯评估，然后临床营养师为她制定低升糖指数饮食方案，运动康复师根据她的膝关节情况推荐游泳和快走结合方式。中医科医生还为她进行体质辨识，建议配

合针灸和中药调理代谢。

苏州市立医院院长陈彦介绍，体重管理中心并非由一个科室单打独斗，而是采用多学科协作模式，由内分泌科、运动医学中心、营养科、消化内科、胃肠外科、中医科、体检中心等多学科团队紧密协作，确保患者获得全方位健康管理支持。

中医在体重管理中也发挥着独特作用。“中医讲究‘治未病’与整体观，体重管理要通过调理脾胃、祛湿化痰等方式重建人体代谢平衡。”苏州市立医院康复院区中医科主任王晓文说。

部分基层社区医院也在试点体重管理服务。杭州市拱墅区长庆潮鸣街道社区卫生服务中心的营养体重管理门诊自2024年7月开设以来，门诊业务量维持在每周6至10人，已累计管理110余名就诊者，其中减重2.5公斤以上的就诊者达22人。

“该中心门诊挂号费全免，专业营养咨询按医保丙类收费25元/次，人体成分分析自费50元/次，线上随访全程‘零付费’。”中心主治医师许丽琼表示，社区门诊的优势在于价格亲民、就近便捷，且能结合慢性病管理，为高血压、糖尿病患者提供长期膳食指导。

如何让科学减重“可持续”？

尽管体重管理门诊发展迅速，但在落地过程中仍面临理念、人才、考核机制等挑

战。受访专家表示，未来需从政策支持、公众教育、技术创新等方面进一步完善。

据了解，目前一些医院未将体重管理纳入科室考核指标，导致医务人员积极性不高。专家建议，可开发智慧管理系统自动抓取减重效果数据并换算为绩效点数；比如，管理1例成功减重10%的患者，团队可获得相当于3个普通门诊的绩效。

记者了解到，目前多数地区的体重管理门诊费用需患者自费，部分检查项目、减重药物等未被纳入医保，导致一些患者因经济原因无法坚持全程管理。北京大学第一医院儿童医学中心儿内科研究员韩颖建议，探索医保支付方式改革，推动将部分体重管理服务纳入基本公共卫生服务项目。

韩颖说，儿童科学减重速度应是每周0.5公斤左右，过快减重可能导致肌肉流失、代谢下降。建议加强健康宣教，提高公众对科学减重的认知。同时，相关部门应加强监管，确保体重管理服务的科学性和规范性，避免被商业行为带偏。

受访专家建议，下一步应制定国家标准，建立从筛查诊断到随访管理的全流程规范，推动“互联网+体重管理”模式，让科学减重服务更可及。同时，鼓励支持有条件的基层医疗卫生机构设置体重管理门诊，未来更多社区医院有望成为居民健康减重的“第一站”，形成“医院—社区—家庭”联动机制。（新华社北京5月26日电）

生活与法

孩子意外受伤谁担责

新华社记者 白 阳

孩子参加文体活动，难免发生磕磕碰碰，意外受伤谁担责？“六一”国际儿童节即将到来，北京市第三中级人民法院以案说法提供维权指导。

北京某校初三学生曾某在参加班级活动游戏项目时，因自身旋转摔倒并磕伤牙齿。班主任第一时间将其送至学校医务室并联系了家长。曾某随后被送至医院，诊断为一颗牙齿牙髓坏死。事后，该学校给付曾某相关费用3000元。但因协商后续赔偿未果，曾某将学校诉至法院，要求赔偿治疗费、精神损害抚慰金等6万余元。

曾某一方表示，教室活动空间不大且地面光滑，游戏本身存在一定危险性；学校没有在游戏前及进行过程中安排相应的安全教育及防范措施，应承担相应的过错责任。

但法院审理认为，该活动由班干部和学生参与设计，曾某自愿报名参加，设置的游戏环节与曾某的年龄、心智及身体状况相匹配。学校在事前的活动准备环节及事后的救治环节中已尽到相应教育及管理职责，曾某自己意外摔倒受伤，学校对此并无过错，故法院对其诉讼请求不予支持。

文体活动存在各种意外状况，如何认定各方责任？

北京三中院规定，在自愿风险活动中，受害人明知活动存在风险仍然自愿参加，自行承担可能发生的损害后果。其他参加者

仅在对损害的发生有故意或者重大过失的情况下才承担侵权责任；活动组织者未尽到安全保障义务的，承担相应的责任。

以另一起纠纷为例，15岁的龚某在顺义某搏击俱乐部训练时，被搭档方某踢伤隐私部位，经司法鉴定为十级伤残。龚某将方某及俱乐部诉至法院，要求二者赔偿精神损害抚慰金10万元。法院一审确定精神损害抚慰金5000元，龚某不服判决提出上诉。

二审法院审理认为，搏击训练是一项竞技体育运动，参训及培训人员应负更高的安全注意义务。方某在与龚某进行训练时未能尽到审慎注意义务等要求，俱乐部未能尽到科学制定训练计划、合理安全安排训练、对学生及时专业指导、保障学员免受伤害等义务，维持一审关于方某承担70%责任、俱乐部承担30%责任的认定，精神损害抚慰金调整为2万元，加上残疾赔偿金共计20万余元。

意外伤害一旦发生，怎样才能正确维权？

陈晓东表示，监护人首先要与有关方面协商沟通，如协商不成，可以通过诉讼渠道解决。提起诉讼时，要注意及时保留活动过程的照片、监控录像等音视频证据；受伤后就医的，还应当保留好相关病历材料及费用票据，以便责任认定。

（新华社北京5月27日电）

类器官研究揭示蝙蝠抗病毒免疫机制

新华社柏林5月26日电(记者 褚倩)蝙蝠是多种高致病性病毒的自然宿主，但其自身具有独特的病毒耐受性。德国亥姆霍兹传染病研究中心近日说，该机构领导的一个国际团队利用类器官技术，揭示了蝙蝠抵御高致病性病毒的免疫机制。

新发现有望为防治病毒性疾病开辟新路径，相关论文已发表在英国《自然·免疫学》杂志上。

研究团队利用埃及果蝠的细胞培育了蝙蝠呼吸道和肠道类器官。类器官是指利用相应细胞人工培育的组织结构，一些关键特性与真正的动物器官类似。

论文第一作者马克斯·克尔纳说，蝙蝠因其特殊的生态行为和低繁殖率，难以作为实验对象，“通过从黏膜组织中构建类器官，我们能够在体外稳定培养，并模拟病毒入侵的早期阶段，即病毒通过呼吸道或消化道黏

膜进入宿主体内的过程。”

研究人员与瑞典卡罗琳医学院合作，将马尔堡病毒引入果蝠类器官及人类呼吸道类器官中，展开对比研究。结果发现，果蝠类器官在病毒感染后即表现出显著增强的抗病毒免疫活性。

“实验显示，与人类细胞相比，埃及果蝠的上皮细胞表现出明显更强的基础抗病毒防御能力，更强的先天免疫应答能力，特别是通过干扰素系统。”克尔纳说，干扰素作为先天免疫系统的重要组成部分，能激活数百个抗病毒基因，有助于蝙蝠在感染早期就有效抑制病毒复制，而人类细胞对病毒的初始识别能力相对较弱。

领导研究的约瑟夫·彭宁格分析说，蝙蝠可能正是依赖各种先天免疫进程的协同作用，防止病毒在机体内失控复制，从而避免感染病毒性疾病。



生活观察

爱肤防晒： 一堂全民健康“必修课”

新华社记者 李 恒

随着夏季紫外线辐射增强，科学防晒又成为热点话题。

5月25日是全国护肤日。权威专家提示：防晒绝非仅仅是为了美观，更是预防多种皮肤疾病的关键举措。从抗老化到防癌变，爱肤防晒应成为全民健康“必修课”。

防晒从娃娃抓起

北京大学第一医院副院长、国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心主任李航指出，皮肤老化主要分为自然老化和日光老化。自然老化是随着年龄增长不可避免的生理现象，日光老化从青春期就开始积累，60岁以后会有显著性差异。

日光老化主要来自紫外线的伤害，其中长波紫外线能够深入皮肤真皮层，导致皮肤变黑，还会破坏胶原蛋白和弹性纤维，加速皮肤老化；中波紫外线主要作用于皮肤表层，是引起皮肤晒伤、红肿、疼痛的“元凶”。

“虽然晒太阳有助于钙质吸收，但防晒必须从娃娃抓起。”李航强调，1岁以下的婴儿皮肤娇嫩，对化学物质的耐受性较差，如需防晒，应避免使用防晒霜，可采用物理防晒方式，如使用遮阳伞、为婴儿穿上长袖长裤、戴上宽边遮阳帽等。1岁以上的孩子可逐渐开始使用标注适用年龄的儿童防晒产品。家长在给孩子使用防晒霜前，应进行过敏测试。

专家特别提醒，气雾型防晒霜虽然使用方便，但存在误吸风险，且可能存在于颗粒状物吸入性肺炎风险，尤其对于呼吸道较为敏感的儿童来说，吸入气雾型防晒霜可能会引起咳嗽、呼吸困难等不适症状，应慎用。

美白焦虑或致过度防护

“许多女性为了追求美白，存在过度防晒现象。”北京大学第一医院皮肤科病理科副研究员赵嘉惠指出，紫外线防护是为了预防皮肤疾病和老化，属于健康刚需，而美白产品属于美容范畴，旨在改善皮肤色泽，提升外在形象。

对于进行医美项目的人群来说，术后防晒必不可少。赵嘉惠说，像激光、光子嫩肤

等医美项目，在治疗过程中会暂时破坏皮肤屏障，使皮肤变得更加敏感脆弱。若术后忽视防晒，紫外线很容易刺激皮肤，引发色素沉着，影响治疗效果。应首选物理防晒方式，待皮肤恢复一段时间、屏障功能逐渐完善后，再根据需要叠加使用化学防晒产品。

北京大学人民医院皮肤科主任医师陈周说，中波紫外线可助力人体合成维生素D，对皮肤和骨骼健康意义重大，缺乏维生素D可能引发骨质疏松症，损害身体健康，适当接受日光照射是有益处的，可选择不晒脸部，晒晒胳膊、腿等部位，每天晒20分钟左右即可。

专家也提醒，长波紫外线具有很强的穿透力，能够穿透云层和玻璃，因此，即使在室内、阴天或冬天，皮肤也会受到一定程度的紫外线辐射，不能忽视防晒工作。

防晒不足或成皮肤肿瘤诱因

近年来，皮肤肿瘤发病率持续上升。中国医学科学院北京协和医院皮肤科主治医师王海滕指出，紫外线辐射是诱发皮肤肿瘤的关键因素之一，对于已确诊患者，科学防晒不仅是预防复发的核心措施，更是降低新发皮肤肿瘤风险的重要手段。

专家介绍，皮肤肿瘤种类繁多，从细胞来源看可分为上皮来源肿瘤和非上皮来源肿瘤两大类。其中，基底细胞癌、皮肤鳞状细胞癌和皮肤黑色素瘤与长期日晒关系密切。患者通常因皮肤异常病灶首诊于皮肤科，通过活检明确诊断后，再根据分型及分期转至外科、肿瘤科等进行专科治疗。

与普通人群相比，皮肤肿瘤患者的防晒需从“基础防护”升级为“治疗级防护”。王海滕建议，患者应避免上午10点至下午4点的强紫外线时段外出，严禁日光浴或美黑行为；全年需不间断防晒，阴天或室内也需防护；选择高倍广谱防晒霜，并每两小时补涂一次。此外，患者需定期自查皮肤变化，每年接受专业检查。因部分抗癌药物会增强皮肤光敏感性，接受化疗、靶向治疗的患者应详细了解药物光敏性，必要时调整外出时间或加强防护等级。

（新华社北京5月24日电）

知道

研究揭示多不饱和脂肪酸 调节神经细胞功能机制

新华社东京5月26日电(记者 钱铮)日本一个研究团队通过分析由人诱导多能干细胞(iPS细胞)培养得到的神经细胞发现，细胞膜中多不饱和脂肪酸的含量及其构成比例变化会对神经细胞功能产生重要影响。相关论文发表在细胞出版社旗下《交叉科学》杂志上。

神经细胞的细胞膜主要成分是脂质和蛋白质，其中脂质包括二十二碳六烯酸(DHA)、花生四烯酸(ARA)等多不饱和脂肪酸，此前已知它们对脑功能产生重要影响。

据日本理化学研究所、京都大学等机构日前联合发布的新闻公报，研究团队首先在不添加多不饱和脂肪酸的培养基中，利用来自健康人的iPS细胞培养出神经细胞，再向培养基中添加DHA和ARA。结果发现，随着多不饱和脂肪酸在细胞膜中含量增加，细胞膜的膜流动性提高。膜流动性表现为膜结构中的脂质和蛋白质分子的多种运动形式，包括侧向扩散、翻转运动等。在膜流动性升高情况下，脑部β淀粉样蛋白产生量会减少。β淀粉样蛋白异常沉积是阿尔茨海默病和帕金森病等神经退行性疾病的主要病理特征之一。

随后，研究人员利用添加有多不饱和脂肪酸但DHA和ARA含量很少的培养基培养神经细胞，然后再向培养基中添加DHA和ARA。此次研究未发现细胞膜的膜流动性变化，但观察到神经细胞的突触尺寸变大，轴突变长，轴突分支也变得更长，形成更复杂的形态。研究团队推测，这或许表明添加的DHA和ARA令神经细胞之间的连接发生变化。

研究人员测定发现，在上述两种实验条件下，神经细胞活动的同步性都随着培养时间增加而增强。在培养基中添加多不饱和脂肪酸培养得到的神经细胞中，这种同步性更强。

研究成果表明，在用iPS细胞培养得到的神经细胞中，细胞膜中的多不饱和脂肪酸的含量以及各种多不饱和脂肪酸的构成比例对神经细胞的功能发挥着重要作用。新发现有助构建与脂质相关的多种脑部疾病模型，并研究相关疗法。

新研究：女性中年饮食选择 与老年生活质量相关

新华社北京5月27日电 美国一项新研究发现了中年时期的饮食选择与老年生活质量之间的关联：女性中年时期膳食纤维和优质碳水化合物摄入量有益于老年健康，而摄入较多精制碳水化合物和淀粉类蔬菜则不利于健康老龄化。

这项由塔夫茨大学和哈佛大学研究人员开展的新研究表明，中年时期膳食纤维、优质(未精制)碳水化合物和总碳水化合物摄入量与女性的健康老龄化及其他正面的健康结果正相关。研究近期发表在《美国医学会杂志·网络开放》期刊上。

研究人员分析了1984年至2016年间每4年收集一次的健康问卷数据，针对4.7万多名在2016年时年龄在70岁至93岁之间的女性，研究其中年时期的饮食和后来的健康状况。研究人员将健康老龄化定义为未患11种主要的慢性疾病，没有认知和身体功能障碍和拥有良好的心理健康状态。在这项研究中，3706名参与者符合健康老龄化的定义。

研究参与者摄入的总碳水化合物、精制碳水化合物(经过大量加工的、天然纤维已被去除或改变的碳水化合物)、优质(未精制)碳水化合物、来自全谷物、果蔬和豆类的碳水化合物，以及各类膳食的升糖指数和血糖负荷均来源于经验证的饮食频率问卷。

分析显示，中年时期摄入总碳水化合物、来自全谷物、果蔬和豆类的优质碳水化合物以及膳食纤维，可使健康老龄化的可能性增加6%至37%，并改善身心健康。另一方面，摄入精制碳水化合物和淀粉类蔬菜则与健康老龄化的可能性降低13%相关。

研究人员说，这一结果不仅表明食用果蔬、全谷物和豆类可以降低罹患慢性病的风险，还揭示了这类食物与认知功能之间的联系。不过，未来的研究有必要在更多样化的参与人群中重复验证这些发现。

预防中风 尽早识别救治是关键

新华社沈阳5月24日电(记者 高爽)5月25日是世界预防中风日。医生表示，尽管中风发病急、病情进展迅速，但也可防可治。

中风，学名叫脑卒中，是一种突发性脑血管疾病，具有高发病率、高致残率和高死亡率等特点。“脑血管如同城市水管，一旦堵塞，下游脑组织会在4.5小时内发生不可逆坏死。”辽宁省沈阳市第一人民医院神经内科主治医师李婷说。

中风有哪些症状？李婷介绍，如患者出现面部不对称、肢体无力、言语不清、突发严重头痛、单眼视物模糊等症状，应立即就医。

目前针对中风最有效的急救手段是到医院进行动静脉溶栓治疗。因其病程极快，需要医患共同构建识别、转运、决策、治疗的黄金救治链。李婷介绍，针对发病4.5小时及以内的非出血性脑卒中人群，一般采取静脉溶栓；而错过4.5小时黄金救助时间窗、大血管闭塞或静脉溶栓无效的患者，则要采取动脉取栓等治疗方案。

“针对中风患者的救助是一场与时间的赛跑，每一分钟都很重要，掌握快速识别和应急处理方法可为患者争取更多生存和康复机会。”李婷说。