

体检报告亮红灯，“90后”女生迎来“健康觉醒” 半年减掉“四分之一自己”



我的轻体故事

开栏语

超重与肥胖早已不是简单的审美问题，而是关乎全民健康素质的公共卫生课题。作为慢性疾病中独立病种、多种慢性疾病的致病因，它不仅威胁个体生命质量，也加重了医疗体系负担，甚至会拖累社会发展，成为亟待攻坚的问题。

不过，减重并非一蹴而就的事情，而是需要科学规划和长期坚持。为积极响应国家“健康中国2030”战略，落实“体重管理年”三年行动，帮助大众科学减重，即日起，本报特推出《我的轻体故事》专栏，分享健康达人的真实减重经历，以及科学可行的减重方法。从餐桌到生活，从身体到心灵，倡导从健康饮食到健康生活方式的全方位健康管理，开启全民轻体健康生活方式新风尚。敬请关注。（邓榕）



阿钰跑步注重正确姿势和持续坚持。

运动记录

减重20公斤
膝盖疼痛逐渐缓解

“80公斤的体重，还要跑起来，是很累的。虽然跑得很慢，但我注重正确姿势和持续坚持。”阿钰说。

减到60公斤时，她已能轻盈跳起，看着手臂和腹部肌肉不断凸起，就有继续坚持下去的动力。

“一开始运动，觉得膝盖有点痛，是久坐引起的老毛病。但减肥后动力增强，身体重量降低，把其他肌肉带动起来，整体承重减轻，疼痛症状逐渐缓解。”阿钰说。

张浩航表示，膝关节疼痛的改善，与体重减轻后关节压力减少、肌肉增强密切相关，这体现了科学运动在改善慢性疼痛方面的潜力。不过，他也提醒，若有持续症状仍应就医排查结构性病变。

阿钰的健身数据同样惊人：健身环等级从100级升至300级，健身App跟练视频979次，累计6145分钟，身体各维度缩减5—10厘米。“这些数据帮助我记录进展、调整节奏、保持动力，建立自我激励系统。”她笑道。

政策助力
全民健康氛围下的市民行动

阿钰的故事并非个例。近年来，我市以“健康中国2030”为纲，多措并举提升市民健康水平。设施完善方面，滨江新区等新建社区均标配健身场所，老旧小区改造中也增设体育设施。服务下沉方面，社区医院开设营养咨询和慢性病管理，引导居民科学减重。宣传引导方面，借奥运年、全运年契机，通过媒体倡导“运动即时尚”理念。“去年看奥运会时，运动员的拼搏精神感染了我。”阿钰说，她常在观看比赛时同步锻炼，仿佛“与偶像同行”。

阿钰也关注到，20—40岁的职场人员，由于工作压力大，缺少锻炼时间，她希望相关部门可以推广并指导一些短时间运动，比如办公室午间休息操，让大家每天都能进行10—15分钟的锻炼。

阿钰的蜕变，是个人意志与城市健康生态共同作用的结果。从“体检预警”到“社区支持”，从“政策引导”到“自我觉醒”，这条减重之路映射出我市全民健康政策的落地成效。正如市卫生健康局相关负责人所言：“健康城市建设的核心，是让每个市民都能在身边找到改变的动力和支撑。”

（注：文中受访者为化名，医学原理和健康数据已核实）

比武论“健” 秀出真功夫

江门市第二届职业健康达人技能大赛来了

江门日报讯（记者/邓榕 通讯员 叶莲青）比武论“健”，秀出真功夫！昨日，记者从市职业病防治所获悉，江门市第二届职业健康达人技能大赛个人赛和团体赛将分别于4月18日和25日举行，届时，来自各县（市、区）的职业健康达人将同台竞技，提升职业健康素养水平。

职业健康关乎每个劳动者的尊严与幸福，更关系社会的可持续发展。每年的4月25日—5月1日，是职业病防治法宣传周，为深入推进职业健康保护行动，落实职业病防治“十四五”规划，推动职业健康事业高质量发展，本届大赛将分两天举行。通过为全市职业健康达人搭建相互学习、沟通交流、共同提高的平台，以赛促学、以赛促练，展现职业健康达人自觉树立健康意识、主动践行健康行为、积极参与健康管理、善于传播健康理念、具有较好健康影响力的代表人物形象。同时，促进用人单位落实主体责任，加强职业健康管理，为有效预防和控制职业病危害、切实保护劳动者职业健康权益提供支撑。

据悉，此次大赛由市卫生健康局、市总工会联合主办，市职业病防治所承办，江门日报社、江门市人民医院、海信（广东）空调有限公司协办，分个人赛和团体赛两部分。其中，个人赛由理论知识笔试和操作技能两部分组成，前者主要测试参赛队员职业健康法律法规和职业病防治及健康素养等知识掌握情况。而后者，则包含常见职业病危害个体防护用品穿戴和自救互救技能两个环节，全面考察队员的综合职业健康素养水平。在奖项设置上，设一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，优秀奖5名。

团体赛将在市总工会举行，由知识竞赛和技能展示两部分组成。其中，前者分三轮进行，第一轮为个人挑战，第二轮为团队提速，第三轮为巅峰抢答。而后者则要求1—3名队员，在5分钟内，根据给定题材，通过不限形式的演绎，让职业健康理念更深入人心。

据了解，团体赛分设单项奖和综合奖，其中，知识竞赛和情景表演的单项奖，分别设一等奖1名，二等奖1名，三等奖2名，优秀奖5名；综合奖设一等奖1名，二等奖1名，三等奖2名，优秀奖3名。

活动当天，还将举行第23个职业病防治法宣传周启动仪式。届时，直播江门App将进行全程直播，敬请关注。

江门长堤历史文化街区 新添一台AED 筑起生命健康 “防护墙”



装机仪式现场举办了救护培训班，帮助群众熟练掌握心肺复苏和AED使用等救护技能。

江门日报讯（文/图 记者/何雯意 通讯员/岑娟娟）4月11日，江门长堤历史文化街区墟街AED装机仪式在“江门优品”形象店举行，为历史街区的居民、商户和旅游者筑起生命健康的“防护墙”。

AED（自动体外除颤器）被誉为“急救神器”，人在心跳骤停时，在“黄金四分钟”内，利用AED进行体外除颤和心肺复苏是目前最有效的抢救方法。在《狂飙》带火的江门长堤历史文化街区，新增的这台AED背后是对生命的守护。

“墟街新添一台AED对当地居民、游客意义重大。”蓬江区常安社区副主任黄婉瑜感叹道，她曾亲身经历过一场与时间赛跑的救援。去年12月，正准备下班的黄婉瑜，接到居民求助，蓬平路有一名男子昏迷。她立刻叫上两名同事，火速赶往现场。“我参加过红十字会的救护培训，并取得了救护员证。”黄婉瑜回忆道，当时男子已昏迷无意识，无呼吸，她立即为其进行心肺复苏，一直坚持到120急救车的到来。经过救治，男子终于转危为安。这场救援，不仅挽救了一个生命，更让AED的重要性深入人心。

为了让社区工作人员和居民在紧急情况下正确有效使用AED，蓬江区红十字会在装机仪式前后还联合社区工作人员举办救护培训班，帮助社区工作人员和居民熟练掌握心肺复苏和AED使用等救护技能，不断提升居民、游客自救互救技能水平，为游客筑起一道“急救保护墙”。

近年来，蓬江区启动“为爱心传递，让生命续航”项目，有序开展公共场所配置自动体外除颤器（AED）工作，深入开展以基本急救知识、技能为主要内容的群众性急救培训，保护人的生命和健康，提升市民文明素养，引领“人人学急救、急救为人人”社会新风尚。目前，在市、区两级红十字会和社会各界的共同努力下，蓬江区辖区范围内已经配置AED135台，覆盖机关事业单位、企业、学校、旅游景点、体育健身场所、公交车站、警务场所等重点场所。此外，蓬江区红十字会还充分利用资源，拓宽AED使用范围和急救等功能。去年底将“AED城市救命地图”小程序作为一个便民服务项目直接接入“蓬江发布”公众号，蓬江区辖区范围内正常运行的AED位置清晰可见，帮助居民群众在“黄金四分钟”内找到AED急救设备。

6个月的时间，31岁的“90后”媒体人阿钰成功减重20公斤。如今，身高167厘米的她，体重从80公斤成功降至60公斤，相当于半年减掉“四分之一自己”。这不仅是个人的胜利，也是我市近年来大力推进全民健康政策、完善公共体育设施的生动缩影。昨日，记者采访了这位市民的励志故事，探寻她的健康蜕变之路，以及背后折射出的城市健康生态变化。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 曹昆恒

A 体检报告亮红灯 健康意识终觉醒

“2024年体检时，我的尿酸和血压都超标了，经常头晕。”阿钰坦言，尽管自己曾是个“灵活的胖子”，但医生的警告让她意识到，肥胖并非只是外形问题，而是实实在在的健康隐患。

2024年初，她的体重达到人生峰值——80公斤。5年前，她曾成功减重15公斤，但因工作忙碌、饮食不规律，体重再次反弹。这次，她决定彻底改变。

“很多人不认为肥胖是病，但体检数据不会骗人。”阿钰说。恰逢我市近年来大力推广“健康中国2030”政策，社区医院增设慢性病管理服务，基层医生在体检后主动建议她通过科学减重改善健康。此外，她搬到蓬江区滨江新区后，发现周边体育设施完善，跑道、球场一应俱全，这成为她重启减肥计划的重要动力。

B 遵循科学依据 “双坚持”策略带来惊喜

减重最难的是什么？阿钰的答案很简单：坚持。“坚持三天、一周容易，但连续三个月以上才能看到效果。”她分享了自己的“双坚持”策略。

一是饮食：低碳循环+适度放纵。她采用“低碳日+中碳日+高碳日”循环饮食法，碳水摄入比例分别控制在每日总热量的20%、40%、60%左右，通过适度有节奏的热量调控，来改善代谢系统。每周日设为“放纵日”，无需过度自我限制，从而避免因长期压抑导致暴饮暴食。“记录饮食和热量，帮我更好地规划吃什么、什么时候吃。”阿钰说。

“减肥首先要改掉零食的习惯，而不是寻找合理理由吃零食。”阿钰表示，她从喝奶茶改为喝咖啡、陈皮水。同时，她睡前会保持有饥饿感，适度的饥饿感有利于减重，但不能长期强行忍饿，这样反而有可能导致代谢减缓或暴饮暴食。

对于阿钰的饮食方法，江门市第二人民医院减重门诊主治医师张浩航提醒，咖啡和陈皮水避免空腹饮用，以免刺激胃肠道，防止心率加快。

二是运动：碎片化时间+循序坚持。阿钰的运动日程均值比较高：每周6天，早晚各一次，早上6:30起床运动。“我初期也是逐步增加运动量，分量、分段做，容易持久。”她特别推广“碎片化运动”，“早中晚各抽半小时，一天累计1.5小时。”同时，她补充道，运动日程要根据个体状态合理调整，并非达到大量才有效，每次全身激活、均衡热量支出就是好运动。

对于阿钰的运动方法，张浩航表示，每周6天、每天2次的高频率训练，对刚开始减重的人而言门槛较高，不必一开始就模仿。关键是选择适合自己的强度起步，逐步建立运动习惯，量力而行才是长期坚持的保障。

“跑步，成为抗癌路上的强大武器”

54岁男子嚼槟榔20多年罹患口腔癌，通过跑步成功战胜病魔

“跑步，成为抗癌路上的强大武器，每一步都在与病魔抗争，每一滴汗水都是生命的坚持。”口腔癌手术后，54岁的朱先生通过跑步运动康复，他在分享自己抗癌经历的视频中这样写道。

曾经，他因长期嚼槟榔而不幸罹患口腔癌。然而，他凭借惊人的毅力和决心，通过跑步等锻炼方式成功战胜病魔。日前，他向记者分享了他的抗癌经历。

文/江门日报记者 何雯意 图/受访者提供



朱先生热爱跑步。

长期嚼槟榔罹患口腔癌

朱先生是湖南人，在江门工作生活已超过10年。在来江门之前，他就养成了嚼槟榔的习惯。

“在湖南老家，很多人觉得嚼槟榔提神醒脑，工作干劲十足。”朱先生回忆道，到江门工作后，这个习惯并没有改变。20多年来，他几乎将嚼槟榔当作日常习惯，却从未意识到这一行为背后潜藏的健康危机。

2021年年底，朱先生开始察觉口腔有所不适。起初，他以为这只是普通的口腔溃疡，并未给予足够重视。然而，随着时间的推移，疼痛愈发剧烈，而朱先生依然选择隐忍。直至半年后，疼痛已让他难以忍受，连吃饭都变得艰难，他才在家人的催促下前往医院就诊。

经过一系列细致的检查，朱先生被确诊为口腔癌。这一诊断结果对他来说无异于晴天霹雳。“当时医生告诉我，我是舌癌晚期，这与我长期嚼槟榔的习惯脱不了干系。”朱先生说，虽然以前就听说嚼槟榔不好，但这么多年都习惯了，没想到命运真的投下一颗“重磅炸弹”。朱先生感到非常后悔，他用自己的亲身经历提醒大家嚼槟榔的危害：“如果有嚼槟榔的习惯，一定要戒！如果出现口腔不舒服一定要去看医生，不要拖着不当一回事！”

用跑步战胜病魔

2022年7月，朱先生接受了手术治疗。手术成功切除了大部分癌变的舌头，但也给他的生活带来了极大挑战。由于

进食受限，他甚至只能依靠鼻饲管来维持营养，身体状况一度堪忧，体重直线下降至20公斤。

“术后，吞咽困难、言语不清，每一次尝试交流和进食都像在荆棘中前行。”朱先生回忆道，漫长的康复期，身体的疼痛和精神的折磨，让他无数次在深夜崩溃。

幸好，朱先生一直有跑步的习惯。在经历了人生的低谷后，朱先生决定重拾跑步这个爱好。“我查了很多资料，也听了不少病友的故事。我发现那些情绪积极、坚持锻炼的人，恢复得都比较好。”从一开始恢复锻炼的几公里到后来的几十公里，每一滴汗水都是他抗癌路上的见证。“纵使曾经病魔侵袭，我用晨跑宣告，我的生命依然炽热，我的意志坚不可摧。”朱先生在曾经发布的视频中写道。

2023年10月，朱先生到医院复查，指标一切正常。“跑步不仅让我免疫力提升，也让我整个人的精气神都提升了。”朱先生相信，“奇迹是我每天跑出来的。”

复查后一周，朱先生在长沙参加了人生首次马拉松比赛。由于吞咽困难，中途他无法进行补给，但心中的信念从未动摇。“每一次呼吸，每一次脚步的抬起与落下，都是对自我极限的冲击，都是对命运不屈的抗争。”跑过终点后，他倒在终点线旁边的栏杆痛哭流涕，“别人以为我是激动，只有我知道这段时间是怎么过来的。我绝没想过，是跑步把我救活了。”

如今，朱先生已跑过十五场全马，复查结果也一切向好。“我用脚步证明，病魔可以侵袭身体，但无法击垮灵魂。”朱先生说。

延伸阅读

槟榔无安全摄入水平 应完全避免

“食用槟榔最严重的后果会致癌。”江门市中心医院口腔综合科主治医师冯雅雯表示，早在2003年，世界卫生组织就已将槟榔认定为一级致癌物。

小小槟榔为何会致癌？冯雅雯表示，大量研究证实，咀嚼槟榔是口腔黏膜下纤维性变（OSF）及其癌变最重要的危险因素。

槟榔中的生物碱会刺激口腔黏膜使其纤维性变，导致口腔黏膜由软变硬，失去弹性。“OSF属于癌前状态，其中7%—13%可进展为口腔癌，合并吸烟或饮酒者，癌变率提高至15%—20%。”冯雅雯表示，槟榔果是粗纤维，长期咀嚼过程中本身就会对口腔黏膜有微小创伤，患者会出现明显的灼痛感、张口受限、全口黏膜变白等症状。长期刺激，有一定概率会因为这些创伤因素出现不可愈合的溃疡，进而癌变。

冯雅雯提醒，没有长期吃槟榔的习惯，只是偶尔嚼几颗，可能也难以逃槟榔的魔爪，任何剂量的槟榔摄入都有引发口腔病变的风险，世界卫生组织（WHO）明确指出：槟榔无安全摄入水平，应完全避免。此外，不损害口腔的槟榔，是不存在的，无论槟榔的制作过程是否有添加烟草成分，均能致癌。

冯雅雯提醒，未体验过嚼槟榔者，拒绝第一口槟榔；有嚼槟榔习惯者，应停止进食槟榔；如出现临床症状，应尽早前往专科医院检查。