

体重管理成为社会关注焦点 本报100公斤重记者探寻体重管理良方



医生为记者测量腰围。



体重管理门诊内分泌科、营养科区长罗群芳向记者介绍食物所含热量。

近日，国家卫生健康委宣布持续推进“体重管理年”行动，目标是引导全社会形成重视体重、科学管理体重、合理饮食与锻炼的习惯，实现科学减重，健康生活。

体重管理成为社会关注焦点。3月14日，本报体重100公斤的记者为探寻科学减重方法，先后来到开平市中心医院体重管理门诊和开平市中医院内分泌科，探寻体重管理良方。

文/图 张华炽

多维度攻克 肥胖与体重过轻难题

在开平市中心医院体重管理门诊，记者见到了副院长、内分泌科科学带头人主任医师吴妙琼。吴妙琼介绍，肥胖问题日益严峻，判断肥胖主要依据体重指数（BMI），即体重（kg）除以身高（m）的平方。正常BMI范围在18.5—24之间，24—27.9为超重，28及以上则判定为肥胖。此外，男性腰围≥90cm、女性≥80cm，或腰围/臀围比（WHR）男性≥0.90、女性≥0.85时，可诊断为中心性肥胖。记者现场自测，BMI高达34，远超正常范围，肥胖问题亟待解决。

随后，内分泌科、营养科区长罗群芳为记者测量腰围、体重、身高以及脂肪率等数据，最终给出了控制饮食，加强运动以及药物辅助的治疗方案。“建议最好买一把砵码秤，尽量控制每顿饭摄入的热量，”罗群芳给出建议，“一般来说，男性一般控制在1800大卡左右，绝大多数的女性每天摄入热量控制在1500大卡以内，就可以减肥。”

此外，罗群芳还告诉记者，体重管理不仅关乎肥胖人群，体重过轻同样需要引起重视。当BMI低于18.5时，就意味着体重过轻，同样会给健康带来诸多隐患，可能导致身体免疫力下降，使人更容易

受到病毒、细菌等病原体的侵袭，引发各类疾病。同时，还可能影响内分泌系统，男性可能出现性功能减退等问题，女性则可能导致月经紊乱甚至闭经。长期体重过重还会增加骨质疏松的风险，对身体骨骼健康造成损害。

吴妙琼提醒，如果是像记者一样的超重人群，尤其是有基础疾病的患者，更需尽早干预。当体重对日常生活造成明显困扰时，就可前往体重门诊咨询。不过，在进行体重调节前，必须先进行全面体检，排查潜在疾病，避免减重过程中忽视基础健康问题。

在该门诊，记者了解到诸多成功案例。40岁的上班族李女士，因工作压力大、饮食不规律，BMI指数大于28.0kg/m²，处于肥胖状态。经专家全面评估，制定了包含低脂高蛋白饮食、有氧运动与心理调适的综合方案。短短3个月，李女士减重7.5公斤，血糖、血脂等指标也恢复正常。

据了解，开平市中心医院体重管理门诊采用多学科协同模式，会聚内分泌科、营养科等多学科专家，为患者提供全面、细致评估，制定专业化、个性化、规范化、精准化的体重管理方案，通过前端预防干预，降低因肥胖引发慢性疾病的患病率。门诊针对不同患者，给出精确到饮食克数和运动强度的个性化生活干

预、运动及饮食建议，并根据体重基数设定合理减重目标，一般初期减重5%至10%较为适宜。

中医智慧助力体重管理

离开开平市中心医院后，记者来到开平市中医院。该院内分泌科谭嫋娜主任表示，中医在体重管理方面，强调治病未病思想，并将中医特色疗法广泛应用于减重治疗当中。提倡以“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的膳食原则，并根据体质、中医辨证、季节时令、地理环境制定个人食疗方案。“主张饮食至七成饱，这样有助于减肥且能有效维持体重。”她鼓励超重及肥胖人群根据个人状况进行有氧活动及抗阻运动，而中医功法，如八段锦、易筋经则适合所有人。

在判断超重与肥胖方面，中医同样依据BMI、腰围、腰臀比、体脂检测等指标综合判断。谭嫋娜提到，超重及肥胖者多为脾虚湿阻证，其次为胃阳湿热证、肝郁气滞证，中医结合辨证，对症使用汤剂，并辅予中医针灸、耳穴疗法、穴位埋线达到减重的效果。中医对肥胖的治疗效果，不逊于西医，该科利用中药与穴位埋线，以两个月为疗程，能将肥胖人群的体重减少6%至13%不等。

谭嫋娜判断记者为脾虚湿阻，她告诉记者：“脾主运化，脾虚则水津液失布，从而在体内积聚，形成痰湿。痰湿会影响身体的脂肪代谢，使得多余脂肪难以排出体外，进而导致体重增加，尤其是腹部容易出现肥胖。”为此，她开出了相关药方，并教导记者每天进行有氧运动如打球、跑步、游泳等。

谭嫋娜介绍，中医减肥主要是改善机体痰湿、湿热、气郁体质，实现有效控制体重，改善多项代谢相关指标。“对2型糖尿病、高血压病、非酒精性脂肪肝、高脂血症、高尿酸血症、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征等慢性代谢性疾病有显著改善效果，也能缓解因体重过重带来的各种关节疼痛，降低心脑血管病风险。”她说。

相关医护人员提醒，体重管理是科学且系统的过程。无论是体重管理门诊的多学科协作精准诊疗，还是中医整体调理与个性化方案，都为肥胖人群提供了切实有效的减重途径。对于肥胖者而言，应摒弃不科学减肥方法，选择正规医疗机构，在专业指导下，通过健康生活方式、合理饮食和适当运动，逐步实现减重目标，拥抱健康生活。

聚焦眼健康服务升级 开平迎来了首家眼科专科医院



开平爱尔新希望眼科医院的入驻让开平市民在家门口即可享受高水平眼健康服务。

近日，开平市迎来了该市首家眼科医院——开平爱尔新希望眼科医院。这家由国内眼科行业领军者爱尔眼科与深耕五邑地区二十余载的新希望眼科医院强强联合打造的专科医院，旨在为开平地区引入更为优质的眼科医疗资源。

据了解，该医院的人驻不仅填补了开平市眼科专科医院的空白，更让开平市民在家门口即可享受高水平眼健康服务的愿景成为现实。

专业团队 提供全方位眼健康服务

开业当日，笔者专访了爱尔眼科医院集团广东省区副总院长、开平爱尔新希望眼科医院院长钟景贤教授。钟景贤说：“我们严格按照高标准眼科规范建设医院，配备了一系列国际化诊疗设备，其中包括开平首台免散瞳超广角眼底检查设备，以及美国爱尔康超乳系统、日本尼康超广角眼底激光扫描、德国蔡司光相干断层扫描仪等先进设备。这些设备将为眼部疾病的精准诊断与有效治疗提供坚实保障。”他还强调，依托爱尔眼科集团全国连锁的优势，医院将实现专家资源共享，为患者提供更专业、更权威的诊疗服务。

在钟景贤教授的带领下，医院组建了一支专业素养高、临床经验丰富的核心医生团队。团队成员在近视矫正、白内障、青光眼、小儿眼科等多个细分领域各有所长，能够为患者提供全面、专业的眼科诊疗服务。

走进医院，可以看到这里提供全眼科诊疗服务，涵盖医学验光配镜、角膜塑形镜、白内障、青光眼、眼底病、膜脱离、干眼症、近视手术等项目。针对不同患者的个性化需求，医院推出定制化解决方案，如为青少年量身定制近视防控方案，以及特色干眼SPA服

务等，全方位满足患者的眼健康需求。此外，为优化患者就医体验，医院引入智能化服务系统。智能挂号、预约和缴费系统大幅减少了患者排队等待时间，显著提高了就医效率。医院候诊区还配备了舒适座椅、丰富的阅读材料、免费饮水和Wi-Fi，营造出轻松温馨的就诊环境。

“我们致力于从细节入手，让患者在接受治疗的同时也能体会到医院的人文关怀。”钟景贤表示。

医路同行 多项公益温暖人心

开业当天，医院现场举行“江门农村地区50岁以上人群致盲眼病流行病学调查及防控策略研究”项目开题立项启动仪式。这一项目将为制定针对性防盲政策提供科学依据，助力提升眼科医疗服务水平。

当天，医院还与三埠街道共同启动“许孩子一个光明未来”公益项目，为三埠街道贫困家庭捐赠100副眼镜，助力青少年视力健康。同时，双方共建“退役军人眼健康服务站”，体现了医院对退役军人的关爱，积极履行社会责任。

当天下午，在开平爱尔新希望眼科医院举办的眼科前沿新技术学术研讨会，围绕3D导航显微镜发展趋势和真彩广角眼底造影临床应用进行交流探讨，为眼科医生提供了一场高水平的学术盛宴，共同促进眼科诊疗事业的创新与发展。

谈及未来规划，钟景贤教授表示：“医院将定期开展社区筛查活动，走进社区为居民免费进行眼部检查，做好眼病早发现、早治疗。希望通过这些努力，提升开平及周边地区居民的眼健康水平，为区域眼健康事业贡献力量。”（文/图 张华炽）

镇街

区域新闻中心主编
责编/王建华 美编/刘悦

苍城镇创新土地流转机制 激活乡村振兴动能



科技品牌双轮驱动下，潭碧冬瓜打出了品牌效应。

土地集约化流转 释放“沉睡资源”潜能

面对耕地碎片化、经营粗放的发展瓶颈，苍城镇以“跨村统筹、整镇推进”思路打破行政壁垒，将全镇划分为3大农业功能片区，通过“资源评估—产业匹配—市场运作”的三步工作法，实现土地效益最大化。

在下湾村、城西村、潭碧村连片133.33公顷（2000亩）的丝瓜苗基地，村民谢叔算起增收账：“过去各家各户零散种地，每亩最多挣300元，如今土地流转租金每亩600元，加上在基地的务工收入，年收入增加足足有2万元。”数据显示，2022至2024年间，全镇流转土地超266.67公顷（4000亩），流转率较改革前提升18%，培育出省级标杆合作社1家、市级龙头企业1家。

据了解，在改革推进过程中，苍城镇积极实施“两预两委托”模式，建立“镇级工作小组+村级协调员+组级监督代表”三级联动机制，并运用“四议两公开”工作法有效化解土地整合流转中的矛盾纠纷，消解农户疑虑、鼓励农户参与。城东村党支部书记李健强介绍：“每个流转方案都经党员群众充分协商，既保障农户权益，又吸引企业规模化经营。”开平源林农业公司负责人关敬初深有感触：“政

府统一流转的3000亩连片土地，让我们得以规模化应用无人机播种、智能灌溉等技术，不仅提高了丝瓜苗的亩产值，还能给农户提供比市场价高一倍的租金。”

科技品牌双轮驱动产业升级

在潭碧冬瓜核心种植区，科技特派员正在讲授种苗培育课程。“以前卖原料，现在卖品牌。”潭碧冬瓜种植专业合作社社长陈遇荣介绍，政府投入40万元建设核心种植区，沿用最传统的种植方法，以更鼓楼水库（一级水源）为灌溉水源，纯天然有机肥料代替化肥等，精准提高产品市场竞争力，推动冬瓜单价从2元涨至3元，带动社员及周边农户增产增收。此外，镇政府通过“政府+合作社+企业”模式，支持潭碧冬瓜与潭江半岛酒店、优之名鹅城等知名酒楼、商超等合作设置潭碧冬瓜销售专区，产业链也延伸至冬瓜干、手作冬瓜茶等加工领域。

这正是苍城镇“双轮驱动”战略的生动注脚：一方面，强化科技支撑，邀请农科所等专家开展农业技能培训，从源头上筑牢安全防线，严守质量红线；另一方面，打造“苍城优品”行政区域品牌。目前，“苍城优品”已成功认定县镇两级优品名录10个，涵盖36个产品，搭建起集3个线下销售平台与1个线上抖音店铺平台于一

体的多元化销售网络，总销售额约达170万元人民币。

多元模式 构建强村富民共同体

走进旺岗村的鱼稻共生基地，技术人员正在调节智能灌溉系统。“耕种时节升高水位，实现鱼稻共生；收割时节降低水位，鱼群流入排水灌溉渠生长，可达到‘一水两用、一田双收、粮渔共赢、生态高效’的综合效益。”技术员说。这片44.11公顷（661.68亩）的生态田，不仅让25.67公顷（385亩）撂荒地重焕生机，更带动50名村民转型职业农民。

而在新村村，“党建引领、村企共建”模式正激发乡村振兴新活力：通过镇属强村富民公司运营6.44公顷（96.64亩）示范田，农户享受“租金+务工”双收入，企业则专注市场运营，形成利益共建共享，20多名村民实现家门口就业，人均月增收2000元。“以前守着几分薄田过日子，现在既当‘地主’又当‘打工’，月收入能有3000多元。”64岁的村民梁坤高兴地说。

夕阳映照下的田野，无人机在丝瓜米田上空划出轨迹，农技员与村民研讨着新品种试种方案，处处跃动着高质量发展的生机。苍城这片热土，正朝着“百千万工程”新征程上阔步前行。

沙塘镇举办“学雷锋·文明实践我行动”文明集市活动 群众开心“赶春集”

江门日报讯（记者/李淑珩 通讯员/凌人）为传承和弘扬新时代雷锋精神，3月12日，沙塘镇联合开平市自然资源局、镇卫生院等多个部门单位，在沙塘镇党群服务中心周边广场举办“学雷锋·文明实践我行动”文明集市活动，以惠民暖心为主题，设置了义剪、义诊、老年人防诈骗宣传等10余个特色服务摊位，吸引了近200名群众参与，现场人头攒动，群众纷纷前来“赶春集”。

活动当天，沙塘卫生院医护骨干组成“健康直通车”团队，为村民提供血压血糖检测、中医知识科普、慢性病咨询等“一站式”服务。

“阿婶，您血糖控制得不错，但饮食要少油少盐。”“阿叔，最近早晚温差大，注意适当添减衣物防感冒。”针对高血压、糖尿病等常见病，医生现场开具个性化健康处方；中医师则通过号脉、舌诊指导春季养生食疗方，医护人员温馨提醒让群众倍感暖心。

活动现场还发放了《家庭急救手册》等资料，青年志愿者耐心地为群众讲解预防流感、登革热等知识。

针对农村老年人智能手机使用难、防诈意识薄弱等问题，开平移动联合镇平安法治办在活动现场创新

推出“银龄手机助理”专区。志愿者们通过“一对一教学+情景演示”的方式，手把手教老人使用微信视频通话、查看医保信息等实用功能，并重点讲解“冒充子女汇款”“保健品推销”等10类诈骗套路。

记者在活动现场看到，义理发区前早早排起长队，青年志愿者化身“爱心理发师”，为老年群体提供免费理发服务。他们细心询问每位老人的需求，或剪短打薄，或修剪鬓角，满足群众所需。

此外，活动还同步开展家风家教、妇女权益保护、禁毒科普、燃气安全等宣传。禁毒社工通过10余种仿真毒品模型，揭秘“奶茶粉”“跳跳糖”等新型毒品伪装形式；志愿者讲解燃气阀门检修、泄漏应急处置方法，宣传农村宅基地建房政策……

“我们这次活动以‘小集市’汇聚‘大文明’，将义诊、义剪等便民服务 and 反诈、安全等科普知识送上家门口，切实解决群众身边的‘关键小事’‘烦心事’。”沙塘镇相关工作人士表示，该镇将继续深化志愿服务长效机制，巩固拓展文明集市实践成果，为群众提供更多便利和实惠，持续提升群众的幸福感和获得感。

龙胜镇举办广场舞展演活动 让文明新风浸润乡野

江门日报讯（记者/李淑珩 通讯员/谢晓岚）近日，龙胜镇“文明舞动新风尚，健康生活添活力”广场舞展演活动在镇禁毒广场举行。活动以舞为媒、以歌抒怀，充分展现了新时代群众健康向上的精神风貌，为春日乡村增添添了蓬勃生机。

伴随着《亲吻祖国》《学习雷锋好榜样》等经典旋律，舞者们踏着明快节拍翩然起舞，动作整齐灵动，笑容自信昂扬。展演还增设了歌唱助兴环节，经典红歌与现代流行曲目交织，嘹亮歌声与翩跹舞姿交相辉映，将现场气氛不断推向高潮。

本次展演是深化新时代文明实践的重要举措，不仅为广场舞爱好者搭建了展示平台，更通过“舞蹈+歌唱”的多元形式，让不同年龄层的群众都能找到参与感。现场观众时而随节奏鼓掌喝彩，时而跟唱耳熟能详的曲目，欢声笑语中洋溢着浓浓的幸福感。近年来，龙胜镇常态化开展群众性文化系列活动，丰富群众的精神文化生活，“我们将进一步创新融合传统文化与时代元素，培育更多接地气、聚人气、有品味的文化品牌，让文明新风浸润乡野，为乡村振兴注入持久文化动能。”龙胜镇相关工作人员表示。