



我的轻体故事

他半年“甩肉”22.5公斤

血压稳了,鼾声停了,免疫力提高了

A 身体发出红色警报

血压 145/95mmHg、BMI 指数 29.4、睡觉打鼾像拉风箱……三年前,身高 175 厘米的小张,体重秤上的数字已经飙到 89.9 公斤。他突然意识到,身体已经发出红色警报,再这么胖下去可能要威胁到健康了。

“胖的时候觉得整个人都没有精神,而且血压那么高会有健康隐患,晚上睡觉还会打呼噜,感觉呼吸不过来。”小张回忆道。他意识到,肥胖并非只是外形问题,还会影响自己的精神状态,导致免疫力下降。

江门市第二人民医院减重门诊主治医师张浩航提醒,体

重超标容易引起健康问题,建议体重明显超标者(BMI>24kg/m²)进行系统体检,包括空腹血糖、血脂、尿酸、肝肾功能、甲状腺功能等,并评估是否存在代谢综合征或其他并发症。

“当时国家还没有喊我们减肥,但随着健康中国政策的推行,全民健康的观念已经深入人心。”小张明白,减肥最艰难的那一刻,不是运动、节食,而是下定决心。“几乎所有人都知道健康体态的种种好处,却依然被‘忙碌’‘没时间’‘没空间’等理由阻挡在门外。”刚好那段时间小张的工作比较轻松,他决定要改变自己。

B 制定详细的减肥计划

在小张的家里,有一个体脂秤,那是他减肥路上最重要的减肥“搭子”。

“减肥得制定一个长远的计划,然后有一个目标,你打算减多少?打算怎么做?打算为这些行动付出多大的努力?”小张说,对于这个计划和目标,要在心里面做个虚拟预设,针对自己的体重下降情况进行调整。于是,在决心减肥后,他重新买了一个体脂秤和一台跑步机,每天他都会监测自己体重情况的变化。“没有计划,你很难支撑下去的。”小张说。

减肥初期,小张并未选择去健身房,而是选择居家锻

炼。他通过网上途径观看了许多权威专家推荐的科学减重方法,并学以致用。“减重的核心其实就是制造能量缺口(能量消耗>能量摄入)。”小张说。为此,他制定了详细的运动和饮食计划。

每天早上他会提前半个小时起床,先拉伸身体,跟着健美操运动 15 分钟,提高一天的代谢,然后吃点鸡蛋、燕麦。

中午,他会在食堂吃一点水果、瘦肉和米饭,休息过后会利用午休时间打半个小时的乒乓球。

晚上下班回家后,会进行中高步幅跑步 20—30 分钟,然



小张为减重制定了详细的运动和饮食计划。

后拉伸身体 15 分钟,再配合杠铃、哑铃做无氧运动 40 分钟,最后完成三组波比跳和俯撑,晚餐会选择燕麦、牛奶、水果、鸡蛋搭配,做到营养均衡。

“我每周还会吃一顿‘放纵餐’,补充碳水和油脂,免得嘴馋。”小张说。

在小张看来,减肥最难的是坚持,但他把大目标分解成一个个小目标,不断完成自己的训练计划,循序渐进。“当看

到体重不断下降时,我就更有信心可以坚持下去。”小张说。

对于小张的减肥方法,张浩航提醒,减肥目标设定应为每周减重 0.5—1 公斤为宜,体重下降过快可能导致肌肉流失和代谢降低。此外,运动强度应分阶段递进,避免初期即高强度,建议采用间歇性训练、交叉训练和运动强度分级递进策略。运动中可佩戴心率表,保持心率在最大心率的 60%—75% 为宜。

C “减肥带给我的改变显而易见”

“减肥带给我的改变显而易见。”小张刚开始减肥不到一个月,体重就下降了接近 5 公斤,他发现自己的血压变得正常了,睡觉也不打鼾了,而且免疫力大大提高,以前经常生病的他,现在很少出现这种情况了。

最重要的是,小张还收获了精神健康。当时,为了抑制晚上运动后带来的饥饿感,他

买了多种书籍,在阅读中分散自己想吃东西的欲望。“古语说‘文明其精神,野蛮其体魄’,看书其实是一个很好放松自己、转移注意力的方式。”小张说,在减肥的半年时间里,他读完了六本书,体重也下降了 22.5 公斤。

张浩航表示,使用减重日志记录情绪、饮食与运动,用倾

诉、运动、听音乐等方法可以替代“情绪性进食”,正在减肥的市民可以借助正念冥想、行为认知疗法提升自控力。

通过减肥,小张觉得自己的决心、信念、毅力都得到了一定的提升,还收获了精神的财富,为人处世成熟了不少。

如今即使体重有所波动,他也不再焦虑,因为已经掌握

了管理体重的方法和信心。

“减重是一项长期战役,不能靠一时冲动完成。”张浩航建议,减重后维持期至少 6 个月,每周固定时间称重,保持体脂率、腰围监测,延续运动与饮食习惯。张浩航建议,如需制定个性化减重方案,可前往正规医院营养门诊或减重专科就诊,接受医学评估与持续跟踪。

七旬血透患者遭胆石之困 医生上演“九曲迷宫”精准取石

日前,江门市中心医院消化内科成功完成一例高难度 ERCP 手术——七旬血液透析(简称“血透”)患者遭胆石之困,团队协作巧破难关,上演“九曲迷宫”精准取石。记者就此走近该院消化内科,探访这场惊心动魄却又充满温情的高难度手术背后的故事。 文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 许琳 陈君



七旬血透患者遭胆石之困,消化内科团队协作巧破难关。

胆管结石引发多重危险

71 岁的刘爷爷(化名)是一位长期接受血透治疗的患者。半年前,他开始出现发热伴恶心呕吐症状,被诊断为胆管结石合并胆囊炎,接受抗感染、解痉止痛治疗后好转。

近日,刘爷爷又被反复发热和呕吐折磨,于是他来到江门市中心医院消化内科寻求进一步治疗。

据了解,胆管结石若不及时处理,严重可能引发感染性休克,甚至危及生命。但是,刘爷爷的情况却让

常规治疗“寸步难行”:血透患者凝血功能差,术中极易大出血;十二指肠球部严重狭窄变形,内镜难以通过;更棘手的是,胆管和乳头位置异常,这无疑给取石手术增加了巨大的难度。

“这类患者的手术风险极高,每一步都如履薄冰。”该院消化内科主任李启祥坦言。为解决患者的痛苦,面对家属的信任,消化内科医护团队没有丝毫退缩,毅然决定迎难而上。

手术团队“步步为营”协作

当天手术台上,内镜刚进入十二指肠便遭遇“拦路虎”——球部狭窄处仅剩针孔大小。消化内科医护团队默契配合:导丝精准引导、CRE 球囊分级加压扩张,从 3ATM 逐步“撑开”这条生命通道。为避免出血,每一次扩张都细致观察患者有无渗血情况,小心翼翼地推进手术。好不容易十二指肠镜通过狭窄部,抵达十二指肠降段,新的难题又出现——找不到乳头!

李启祥沉着冷静,用切开口轻柔

挑开肠道皱襞,通过反复观察寻找,发现乳头并不在常规位置,而是在降段入口,刚过狭窄部的一个隐蔽位置,此位置操作极难,稍有不慎内镜就会脱出。找到乳头后,开展拉式切开口+导丝插管,注入造影剂,发现胆总管中上段见有 3 颗大小约 0.5cm—0.7cm 结石。为避免出血,医生没有进行乳头切开,而是进行 CRE 球囊扩张。历时一个半小时,3 颗结石被成功取出。

术后量身定制康复方案

血透患者的术后护理容不得半点马虎,医护团队为刘爷爷量身定制流质饮食方案,术后监测生命体征、抑酸、止血、营养支持多管齐下。

“手术前我以为要开大刀,没想到微创就把石头取出来了!我现在不发烧,也不难受了,真心感谢你们!”刘爷爷向医护人员竖起大拇指。

据悉,该院消化内科专科实力雄厚,是广东省重点临床科室,作为省内首批开展“胆道子母镜”技术的科室,能更精准地诊断和治疗胆道疑难病症,为患者提供更优质的医疗服务。

这台手术的成功,不仅依靠成熟的 ERCP 技术和先进的手术设备,更得益于医护团队的紧密协作。从主刀医生对解剖结构的了然于心,到内镜护士对器械操作的“秒级响应”,从病历讨论、术前准备,到术后的全程守护,每一个环节都凝聚着“为患者排忧解难,以患者为中心”的坚定信念。

“高龄、复杂病例不是手术的‘禁区’,而是激励我们精益求精的动力。消化内科医护团队始终用专业实力和人文关怀,守护广大患者的生命健康!”李启祥说。

我市 11 家医院接入放射影像检查结果互认共享平台 让“健康数据”流动起来

江门日报讯(记者/梁爽 通讯员/金志发 谭伟锋) 近日,为响应“数据多跑路、群众少跑腿”的医改要求,在江门市卫生健康局的统筹指导下,江门市中心医院作为江门市放射影像专业医疗质量控制中心挂靠单位,联合 10 家医疗机构共同接入江门市放射影像检查结果互认共享平台,标志着我市医疗资源共享迈入新阶段。

目前,首批接入该平台的 11 家医院涵盖市中心医院、市五邑中医院、市人民医院及多家大型综合、专科医院。通过该平台,患者在不同医院就诊时,医生可申请调阅患者在其他医院的放射影像检查数据,包括 X 光、CT、MRI 等影像资料,避免短期不必要的重复检查,减轻患者经济负担,同时缩短诊疗等待时间,提高诊断效率。

市民张先生表示:“以前到不同医院就要重新拍片,费钱又折腾。现

在医生可以直接查看之前的检查结果,省时又安心!”江门市放射影像专业医疗质量控制中心相关负责人表示,互认结果均经过严格质控,确保数据权威可靠。

该平台的上线不仅提升了患者就医体验,也为医院之间的协作提供了技术支持。该平台依托云计算技术,实现了放射影像数据的公对公安全调阅。此外,该平台还为医院之间的学术交流 and 疑难病例会诊提供了便利,促进了医疗资源的优化配置。

江门市放射影像检查结果互认共享平台的搭建,是我市深化医疗改革的重要举措之一。未来,在江门市卫生健康局的指导下,该平台将进一步扩大覆盖范围,接入更多医疗单位,不断完善功能,助力我市放射影像检查结果互认工作的持续推进,扎实做好便民惠民服务。同时,积极对接省级平台,推动跨市域影像互认,让“健康数据”真正流动起来。

江门市五邑中医院推出 6 款养生茶饮 线上开方 配送到家

江门日报讯(文/图 记者/何雯意 通讯员/刘森) 补肾生发茶、降尿酸茶、解酒茶、养血美颜茶、开心解忧茶、养心安神茶……为适应广大群众的养生保健需求,近日,江门市五邑中医院推出 6 款养生茶饮,可以线上开方,直接配送到家。

据悉,该系列茶饮是该院治未病科根据多年丰富的临床实践经验,针对当代人群中最常见的健康问题,推出的特色养生茶饮,帮助市民在潜移默化中调养身体,适合各年龄段的市民饮用。如补肾生发茶适宜血虚肾虚之脱发、头发早白、发质干枯等人群;降尿酸茶适用于高尿酸、痛风、小便黄少涩痛等人群;解酒茶适用于因过饮导致引起头痛、头昏、烦躁、胸膈饱胀、呕吐酸水等症状人群;养血美颜茶适用于面色萎黄、皮肤干燥、面部色斑、心烦失眠等人群;开心解忧



养生茶饮适合各年龄段市民饮用。

茶适用于烦躁易怒、心情郁闷、肝郁面部色斑等人群;养心安神茶适用于阴虚失眠入睡困难、眠浅易醒、虚烦心悸等人群。

有需要的市民可通过江门市五邑中医院互联网医院线上问诊,由医生开具处方后,选择通过智慧药房快速到家。值得注意的是,养生茶饮作为日常养生的方法,并不能代替专业医疗用药,身体不适还需到专科就诊。

减重遭遇“瓶颈期”,或是心理在作怪 减重也要用“脑”

体重失控的三大“心理魔咒”

据悉,情绪性进食、认知扭曲、拖延症晚期是体重失控的三大“心理魔咒”。

当压力来袭,身体会分泌“皮质醇”,这会让我们对高糖高脂食物产生强烈渴望,仿佛身体在急切呼喊:“快给我能量!我要战斗!”即便,我们只是悠闲地坐在沙发上刷手机。

研究发现,一口高糖、高脂食物入口,负责理智的前额叶便会“宕机”,导致我们常常出现“说好吃一口,怎么整盒没了”的情况。对此,张浩航建议,我们可以进行灵魂拷问:“我是真饿,还是想啃掉老板的 PPT?”也可以运用 5 分钟法则,想吃时先喝口水,起身走动或听一首歌曲。5 分钟后,若仍感觉饥饿再进食,若已忘却,那就说明只是“情绪饿”。

社交媒体上那些令人艳羡的马甲线、直角肩,或许和我们精心修过的证件照一样,并非真实模样。盲目追求这些“同款”身材,只会陷入“越减越焦虑”的“怪圈”。我们应当明白,健康远比体重秤上的数字更重要。不妨记录每天完成的健康小成就,如“今天没喝奶茶”“多散步了 20 分钟”,关

注“爬楼梯不喘了”“牛仔褲扣子能扣上了”等身体功能的改善,这些才是实实在在的进步。

每当说出“明天开始”,大脑就会误以为“任务已完成”,给予我们虚假的满足感,最终导致减肥计划一再搁置。张浩航表示,破解拖延症,可将“减 5 公斤”的大目标拆解成“每天走 500 步→1000 步→1500 步”的渐进式小任务,也可以设置闹钟,每小时起身活动两下,避免久坐。

破解“心理魔咒”的两把“钥匙”

认知行为疗法(CBT)是国际上常用的心理干预手段,在肥胖管理与进食行为矫正方面效果显著,能助力人们改变不良思维模式和行为习惯。其中行为疗法涵盖健康教育、营养管理和运动激活。健康教育倡导接纳自我,设定每周减重 0.5—1 公斤的合理目标,并通过记录三餐、加餐时间进行自我监测。营养管理推荐学习“211 餐盘法”, (2 拳头蔬菜+1 拳头蛋白质+1 拳头主食),结合个人口味灵活搭配,注重饮



减重应找到自己喜爱且可行的运动方式。

食均衡。运动激活鼓励将微运动融入日常生活,如上下班多走一站、工作间隙做 5—10 分钟伸展或快走,找到自己喜爱且可行的运动方式并定期回顾。

此外,积极寻求支持,减重与心理健康不该是一个人的战斗。张浩航提醒,若出现持续两周以上的情绪低落、暴食自责、极端节食等情况,应及时就医,或与心理咨询师、营养师沟通,制定个体化干预方案。家人的支持也至关重要,共同制定健康食谱、相约散步或运动,能大大提升减肥成功率。加入线上互助群或线下支持小组,分享运动成果、健康餐食和心理感悟,在群体氛围的带动下,更易保持减肥的信心与热情。

学会与大脑合作而不是对抗

对于减重前是否需要体检,张浩航提醒,由于每个人的身体素质、心理状态和生活环境不同,若在减重前或过程中出现身体不适(如头晕、乏力)或情绪恶化,务必先前往医院就诊,减肥需以健康为前提。

极端节食危害极大,轻则导致情绪失控,重则引发月经失调、脱发,长期过度节食还会加重心理压力,甚至造成进食障碍,每周减重 0.5—1 公斤才是安全之选。

聚餐怎么控场?可先吃蔬菜和蛋白质,再进食主食,多聊天分散对食物的注意力。

当控制不住想暴食时,先尝试深呼吸、拉伸或听音乐等方式转移注意力,若反复暴食,则需警惕进食障碍,及时向专业人士求助。

减肥并非与食物对抗,而是学会与大脑合作。张浩航说,借助 CBT 策略,识别并应对情绪性进食、克服拖延心理、重塑自尊与健康,再加上专业支持、家人和社群的帮助,就能实现更安全有效的减重,最终达到“吃炸鸡不愧疚,看见体重秤不哆嗦”的从容状态。

文/图
江门日报记者
何雯意
通讯员 曹昆恒

文/图
江门日报记者 梁爽
通讯员 曹昆恒