

拱墅七个街道开设家门口的减重门诊 让小伙练“卷腹” 给阿姨开食谱



小伙子体验「躺瘦机」

工作压力大、饮食作息不规律、长时间久坐、运动时间有限……各种因素影响下,不少“职场人”的体重随着年龄而增加。据浙江省卫健委公开发布的数据,2023年,浙江省18岁及以上居民的平均体重为64.0公斤,较2015年增加2.0公斤;18岁及以上居民的超重率达33.9%,肥胖率为13.7%,以此估算,浙江省成年人中超重人口约为1741万,肥胖人口约为704万。

好在,“家门口的减肥专家”来了,杭州拱墅区七个街道卫生服务中心均开设了“减重门诊”,各有特色,中药、运动、膳食、心理干预等都安排上了。

12月12日,钱报记者走进了两家街道卫生服务中心的减重门诊,一窥究竟。



李霞医生给颜阿姨复诊

本报记者 盛锐 邹宸 通讯员 廖婷婷 陈甜甜 周沅蓉 文摄

躺着也能练出八块腹肌

文晖街道卫生服务中心的减重门诊位于五楼。墙上贴着价格:体脂检测20元/次,减重费用为1500元/21天(一疗程)。

填写个人资料后,记者站上了一台测量身体数据的体脂机,很快得到一张体脂率表。医生还让填写一张生活习惯调查表,包括是否吃早饭,肉类、蔬菜、水果的每日用量等。

“这两张表,让我们对就诊者身体状况有个基本了解。”文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静说,他们的减重门诊以生活方式医学为理论基础,组建了一支含全科医师、中医师、营养师、健身教练员、运动康复师、心理咨询师的多学科团队。

看了记者的两张表,朱秋静说,这属于轻度肥胖,需要进行减重干预。

“我们的方法,不节食、不断碳,会推荐一些密度高、能量低的食物,在提供饱腹感的同时降低卡路里的摄入。”朱秋静说,他们给每个服务对象建立多对一在线监督管理,让就诊者养成科学合理膳食、规律适当运动的健康生活方式。

房间正中摆放的一台机器吸引了记者的注意。朱秋静介绍,这是一台“躺瘦机”,躺着就能瘦。它可以帮就诊者进行类似卷腹运动的理疗,从而实现腹部燃脂的效果。

每次治疗时间需要35~45分钟,记者尝试了五分钟,感觉到腹部有“燃烧感”。“很多人完整体验一次后浑身是汗。”朱秋静开玩笑说,坚持下来没准会练出八块腹肌。

据了解,文晖街道卫生服务中心减重门诊成立半年来,已经接诊60余人,年龄在20~60岁之间。

“体重管理门诊开诊第一天,就来了一个体脂率35.2%的小伙子。他的血压处于正常高值,肝功能出现异常。”通过每日准点打卡饮食、每日坚持30分钟训练、每周来医院复诊,58天后,小伙子成功减重8.7公斤,复测血压正常,各项指标明显下降。

想减重,一定要“调好嘴”

走进长庆潮鸣街道卫生服务中心减重门诊,能看到各种食物的模型,上面标注着重量和卡路里。这里主打非药物减重的膳食管理。

当天,65岁的颜阿姨正好来复诊。

“我生活习惯挺好的,但这两年查出了脂肪肝和高血脂。”颜阿姨有些诧异,两个月前,她抱着试一试的心态来到减重门诊。

李霞医生介绍,颜阿姨常吃糖分较高、蛋白质成分较低的食物,比如精致碳水、水果,看似清淡,但饮食结构比例失调,会导致营养不全。

根据颜阿姨的饮食偏好和营养情况,李霞制订了一份减重方案:饮食中增加富含膳食纤维、高蛋白和优质碳水的食物,并配合相应的补剂,同时推荐颜阿姨做一些适合她的运动。

颜阿姨现在各项指标都正常了,身体也舒服多了。

李霞说,那句“管住嘴、迈开腿”其实也不完全对,“运动确实会增加能量消耗,但身体的自动平衡会降低基础代谢,如果有一天暂停运动,体重一定会迅速反弹。”

怎么样减肥才科学?李霞建议,要“调好嘴”,尤其对于大体重的市民,要养成合理的膳食结构和生活方式,减重到一定基数再配合运动。

据悉,为了进一步推广全人群体重管理服务,拱墅区建立首诊测体重制度,形成健康体重筛查机制。目前,7个家门口的体重管理门诊已累计服务七百余人次。

上城婚登中心里的惊喜

九对幸福新人 一场宋制婚典



傅园慧送上祝福



婚典上的新人

本报讯 昨天是12月12日,数字谐音“要你要你”。杭州天气阴寒,桃花湖公园却爱意满满。

“我们觉得非常幸运,觉得我跟我老公上辈子就认识一样,就像宋代的时候就有一场这样的婚姻一样。我相信我们的未来会更好!”作为上城区婚姻登记服务中心特邀参加宋韵传统婚礼仪式的9对新人之一,新娘滕女士在现场说了这席话。

新人们着宋韵妆造,共同演绎了一场宋制婚典。随后,金牌颁证员为每一对新人颁发了结婚证和婚书,并送上祝福。让大家惊喜的是,知名游泳运动员傅园慧也来到婚礼现场并送上祝福:“祝福每一对新人,都能开启幸福美满的婚姻生活,携手走向更好的未来。”

活动现场还启用了位于上城区婚姻登记服务中心C3馆的“幸福格子铺”。“幸福格子铺”提供多元化的婚姻综合服务,包括心理咨询、婚姻家庭辅导、法律咨询等增值服务。这些服务旨在帮助新人们更好地经营婚姻生活,解决婚姻中遇到的问题和困难。

围绕暖冬养生、宋韵文化、创新新潮等关键词,这场活动打造了一场暖暖的沉浸式“宋韵婚礼”。新人们在丰富多彩的互动体验中,感受到了简约婚俗、健康时尚、公益慈善的理念。

在幸福格子铺公益福彩咖啡店,每对新人凭结婚证抽取一次“幸福双色球”作为“甜蜜彩礼”。“甜蜜彩礼”除了公益福彩刮刮乐带来的乐趣,还包含了一杯寓意着幸福美满的喜茶、一次穿越时空的宋韵婚服换装体验以及一次专业的备婚咨询服务。

“幸福格子铺引入了中国福利彩票和杭州本地知名品牌胡庆余堂,将公益与婚俗文化巧妙结合,打造了一个既具有浓郁文化气息又充满现代时尚元素的公益服务点。”上城区婚姻登记服务中心负责人童磊说,这里不仅会成为新人分享喜悦、传递幸福的场所,也将成为新人们践行简约婚俗、关注公益慈善的起点。

本报记者 俞刘东 文/摄

社区故事

