

# 浙江47.6%的成年人超重或肥胖,杭州文晖街道体重门诊开设一年来 想减腰围的女人,比男人多了1倍多



浙江省中医院推出针灸减肥门诊 吴新燕 徐文迪 摄

本报记者 方力 实习生 柳明烨

随着国家卫健委持续推进“体重管理年”行动,这两天大家对自己BMI的关注也达到了一个新高度。

BMI,体质指数,可用来衡量人体胖瘦程度。BMI=体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>,我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。BMI在24至28之间被定义为超重,达到或超过28就是肥胖。数据显示,目前浙江成年人中超重或肥胖的占比达到了47.6%。

其实,杭州不少街道社区卫生服务中心早已关心起了居民的“减肥大计”——拱墅区全域推出了7家体重管理门诊,西湖区11家社区卫生服务中心已实现体重管理中心全覆盖,已有不少居民在这里完成了“蜕变”。

## 半年减重5%~10%最理想 还能降低慢性病风险

3月11日,记者来到杭州文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊。主管中药师陈璐介绍,他们的减重团队由全科医生、中医师、营养师、健身教练员、康复师、心理咨询师六个角色组成,采用“多对一”管理模式。“中医埋线、拔罐等技术能辅助调节体质,但减重的核心仍是生活方式干预。”

“减重不是饿肚子,而是改变饮食结构,半年减重5%~10%最理想。”陈璐展示了门诊推广的“211餐盘”:每餐2份蔬菜、1份优质蛋白、1份粗粮主食,帮助患者掌握营养均衡。

一位30来岁的小伙子对自己身上堆积的脂肪十分苦恼,“大学时只有120斤,工作后长了40斤肉。”主治医师吴云霞告诉他:“首次看诊会进行身体成分分析,并建立微信群用于日常交流,之后每周一次线下复诊。”小伙子站在身体成分分析仪上,一分钟后就生成了报告。

“减重不仅能改善外形,还能降低慢性病风险。”吴云霞提到,有一位43岁的糖尿病患者伴有肝功能异常和血糖失控,通过3个月的饮食调整和运动,体重从106公斤减至85公斤,血糖恢复正常;还有一位63岁阿姨,成功减重20斤后停用了高血压药。

“腰围超标(男性≥85cm,女性≥80cm)意味着内脏脂肪堆积,增加心血管疾病风险。”吴云霞说。

“有的人在外面花上万元速减20斤,但很快反弹。科学减重必须循序渐进,把健康习惯融入日常。”一位减重门诊医生告诉记者,接诊过程中,他们也发现了很多人对减重存在误区。比如过度节食会导致身体基础代谢速度下降,反而影响减重效果。“吃饱了才有力气减肥”这句话是有一定道理的,三餐都应合理摄入营养。

## 我省近半成年人超重 有城区实现体重管理中心全覆盖

浙江省疾控中心在2024年10月发布的数据显示,2023年浙江省18岁及以上居民的平均体重为64.0公斤,比2015年增加了2.0公斤。18岁及以上居民的超重率达到了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704万,两个数据相加,有47.6%的成年人超重或肥胖。其中,男性腰围大于90厘米、女性腰围大于85厘米的中心性肥胖率为32.6%,估算现有人数约为1675万。

近年来从国家到地方,各级政府部门都纷纷出招应对体重管理问题。

在西湖区,11家社区卫生服务中心已实现体重管理中心全覆盖。医生会根据评估结果,制订减重方案,并通过“家医有约”综合服务平台,建立由体重管理专科团队与签约医生共同参与的专属服务群,开展居民互动打卡,重点关注日常餐、运动情况、体重腰围血压脉率等减重相关监测指标,团队成员定期关注及时指导,强化减重效果。

在拱墅区,全域推出了7家体重管理门诊。比如文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊,到今年3月8日建科已满1年。

一年来,开展就诊前测量体重约4000人次,免费体重筛查门诊约600余人。付费体重管理100余人,年龄最小16岁,最大年龄66岁,平均年龄38.5岁;女性人数约为男性的2.33倍。管理人群BMI平均值从30.12下降至26.68,体重值下降均值4.75公斤,体脂率平均下降3%,腰围平均减少5厘米/人,0人反弹。有效管理率95%以上。



## 先说要租房,接着聊投资 有房东被骗820多万

本报讯 杭州警方昨天发布紧急预警:近期,有人以租房名义联系房主诱导进行虚假投资的诈骗案件高发,且部分案件损失高达数百万。

其中,浙江某地一位徐女士被骗了820多万元。

这位徐女士先前在某中介平台上发布了房屋出租信息。不久有人联系她表示有租房意向。双方互加微信聊天后逐步建立了信任关系,又转入其他聊天软件交流。

对方谎称有高回报的黄金期货投资平台,诱导徐女士按照指令进行操作。在初期小额试水成功盈利并顺利提现后,徐女士连续加大了投资,直到发现被骗。

今年2月,杭州人阿慧(化名)也遭到类似骗局,被一位“神仙租客”骗去20多万。

这位“租客”自称是北京某大厂高级IT工程师,因工作原因要来杭州,看中了阿慧一套闲置的房子,需要租5年。谈拢租金后,阿慧被拉进一个工作群,群里有公司财务和助理等多人。“工程师”以走租房流程的名义,让阿慧把租房合同发到群里。这番操作,让阿慧觉得对方的公司很正规。

等待审核的间隙,“工程师”私信阿慧,声称手上有银行海外黄金投资平台的软件开发项目,“现在还没有正式开始推向市场,属于保密项目。黄金大涨,通过这个平台投资有内幕渠道,收益非常可观。”

一开始,阿慧将信将疑。对方提出将自己账号借给阿慧体验。阿慧按照对方指示体验一番,几分钟赚了好几万,于是心动了。

2月13日,阿慧先后在平台上充值了20万元,还从银行取现60万元准备线下交易,被杭州警方及时劝阻,但仍有20万元被骗。目前,案件正在进一步调查侦办中。

杭州警方提醒:凡是以“租房”“购房”名义搭讪,最终诱导进行投资理财的,都是诈骗;凡是宣称有“内幕消息”“系统漏洞”“稳赚不赔”的,都是诈骗;凡是陌生人让你代操作其投资账户的,都是诈骗。

本报记者 杨云寒

产权公告 接稿电话:0571-85311551

### 杭州产权交易所公告

杭州市西湖区都甲来路91号等5处房屋租赁权

项目名称:杭州市西湖区都甲来路91号等5处房屋5年租赁权

出租底价:70700元/年起

信息披露截止时间:

2025年4月2日16时

联系人及电话:叶小姐 王先生  
0571-85085594 85085582

详情请登录杭州产权交易所网站  
www.hzaee.com 查阅。

### 杭州商旅资产管理有限公司 办公房屋出租公告

商韵诚美商业中心2号楼17层部分办公房屋租赁权

租赁信息:杭州市拱墅区商韵诚美商业中心2号楼1702室-4及1702室-5房屋2年租赁权

出租底价:170750元/年起

信息披露截止时间:

2025年4月2日15:30

联系人及电话:

钱女士0571-87026052

详情请登录杭州产权交易所网站  
www.hzaee.com 查阅。