

# 让减重回归健康本义

## 青岛市市立医院多学科协同打造健康体重管理门诊

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞

近日,青岛市市立医院东院在门诊大厅开启了一场以体重管理为主题的多学科联合义诊,来自内分泌科、营养科、胃肠外科、运动康复科的专家“组团”出诊。前来咨询的,有查出重度脂肪肝的中年人,有体重超过200斤的青少年,也有前来复诊的更年期超重女性。

2026年是国家“体重管理年”行动的第三个年头,也是成效显现的关键之年。近日,国家卫健委要求,全国所有三级公立综合医院均需开设健康体重管理门诊服务。“超重肥胖”作为国家层面重点干预的公共卫生问题,受到全社会广泛关注。

早在2019年,青岛市市立医院率先成立肥胖专病门诊。2025年,该门诊升级为健康体重管理门诊,全年接诊量达2899人次,已成为全市117个体重管理相关门诊的重要代表。七年来,这一门诊的发展不仅折射出一家医院学科的成长,更体现出全社会对减肥的认知从追求“审美”到回归“健康管理”的深刻转变。

■市立医院专家团队为群众义诊。黄飞 摄



### 一个门诊的七年之变

#### 从“门可罗雀”到“一号难求”

“最初每月挂号咨询的人只有个位数,那些需要帮助的超重肥胖人群,并不把‘胖’当成一种病。”市立医院东院内分泌科主任马小莉回忆起2019年肥胖专病门诊刚刚成立时的场景。当时,挂号的患者大多已经罹患严重的肥胖相关性疾病,比如糖尿病、高血压、脂肪肝或者睡眠呼吸暂停综合征等。

54岁的张女士就是在那个阶段接触到健康体重管理的。更年期后,她的体重突破80公斤,“三高”也找上门来。她试过节食、生酮饮食等很多方案,最终都以失败告终。直到走进肥胖专病门诊,她才明白了“减肥不是不吃,而是学会怎么吃”。

市立医院东院营养师任萍萍给张女士设计了一份食谱,主食、高蛋白食物和蔬菜“三足鼎立”,还教她不得不点外卖时应该怎么选择,吃什么样的零食既解馋又不会增重。3个月后,张女士的体重稳稳减掉了10公斤。5年过去了,她的体重始终维持在65公斤左右,慢性病也得到了有效控制。

“肥胖是万病之源,管住体重,就是给慢病‘断粮’。”马小莉说。2025年,市立医院健康体重管理门诊接诊量达2899人次,新发现糖尿

病前期患者121人,新诊断2型糖尿病患者38人,脂肪肝患病率高达86%。这个曾经冷清的门诊,如今成了慢病防控的前沿阵地。

### 一家医院的服务之变

#### 从“单打独斗”到“多学科协作”

过去,医疗减重服务各个环节是割裂的:内分泌科只管开降糖药,营养科只管设计食谱,普外科只管评估手术,患者在内科和外科之间来回跑,很难得到精准且系统的诊疗。

2025年7月,市立医院健康体重管理门诊成立,并加入“山东省糖尿病与肥胖健康管理联盟”。体重管理在该院从单一学科的“单打独斗”,进化为多学科协同的“大兵团作战”。

“健康体重管理门诊就像一个负责首诊和分诊的中枢平台。”马小莉说。患者挂号后,可以获得“一站式”多学科服务:内分泌科排查病因,营养师制定食谱,康复科开具“运动处方”,临床心理科提供心灵支持,胃肠外科评估手术可行性。

不久前,一位40多岁的患者前来看诊,他不仅罹患糖尿病、高血压等慢性病,还因爬山、跑步减肥导致膝关节损伤。更棘手的是,多次减肥失败让他出现暴食倾向,体重一度超过110公斤。

多学科会诊后,健康体重管理门诊拿出综合方案:内分泌科为患者调整了降糖药,营养科定期随访,督促患者高蛋白饮食,运动康复科安排了游泳和上肢训练,临床心理科定期干预。3个月后,患者体重下降12公斤,血糖达标,降压药减半,膝盖疼痛缓解,暴饮暴食问题也得到了控制。

“我们看的不是‘胖’这个症状,而是‘胖’背后那个完整的人。”马小莉说。多学科协作不仅让患者少走弯路,也让医生对肥胖相关疾病的认知不断深化。

### 一座城市的观念之变

#### 从“个人选择”到“全民关注”

如今,全市二级及以上综合性医疗机构整合营养、内分泌、外科、运动康复、中医、心理等多学科资源设置体重管理门诊,基层医疗机构同步跟进,在三高门诊或全科门诊基础上建设体重管理门诊。117个体重管理相关门诊实现十区全覆盖。从三甲医院到社区,一张体重管理网络正在铺开。

在马小莉看来,体重管理最大的难点是青少年。近年来,学校里的“小胖墩”数量不少,但干预难度极大。很多家长知道孩子过于肥胖,但怕影响学业,“想管不敢管”。更现实的是,目前尚无适合18岁以

下人群的减重药物,青少年减重只能靠调整饮食和运动,然而他们的自控力相对较差,效果不佳。“体重管理要从娃娃抓起,这就要求我们走进校园。”马小莉说,医院积极探索与教育部门合作,将体重管理的正确理念送进课堂。

体重管理的另一个重点在基层。基层医疗机构就在群众家门口,是实现健康体重管理日常化最理想的场所,但其体重管理专业人员短板明显。市立医院正积极发挥医联体优势,让专业团队下沉社区辅导居民,让健康体重管理真正走进群众生活。

近期,市立医院还参与了全国百余家医院联合开展的肥胖人群基线调查,从饮食行为、生活方式到肥胖成因,逐一建档,为制定更适合国人的肥胖干预方案提供依据。“过去的研究多基于西方人群,推荐的减脂饮食方案往往不适合中国‘胃’。”任萍萍说,找到最适合中国人自己的方案,有助于让体重管理真正落地。

从一家门诊的七年之变,到一座城市的观念之变,当体重管理从个人选择上升为社会关注,改变的不仅是体重秤上的数字,更是无数人对健康的认知。正如医生们所说的:减重不是变成别人眼中的瘦子,而是成就健康有活力的自己。

## 青岛市中心血站54人获全国无偿献血奉献奖

本报讯 日前,青岛市中心血站为刚刚获得全国无偿献血奉献奖的27位血站干部职工颁发荣誉证书。截至目前,青岛市中心血站共有54人获此殊荣,其中终身荣誉奖3人、金奖13人、银奖14人、铜奖24人。

全国无偿献血奉献奖每两年评选一次,旨在表彰长期坚持无偿献血的爱心人士。此次青岛市中心血站27位干部职工荣获终身荣誉奖及金奖、银奖、铜奖等奖项。其中有独当一面的血站骨干,以身作则,引领干部职工奉献为热血;有常年奔波一线的采血医护人员,既见证爱心传递,也用自已的热血护航生命;有坚守供血一线的医师,无偿献血风雨无阻,即使休假也多次应召而来;还有统筹协调的行政人员、奔波忙碌的驾驶员,他们各尽其责,同向发力,共同谱写了血站人奉献担当的动人乐章。

在青岛市中心血站,无偿献血早已化为自觉行动。258名职工中,有207人参与过无偿献血,职工献血比例超过80%,人均献血量近6000毫升。他们既是守护血液安全的“热血卫士”,也是传递生命希望的“爱心使者”。 (韩星)

## 校园龋齿防治用上AI新科技

### 青岛“智慧化口腔健康校园项目”成果展示会举行

本报讯 日前,由青岛市口腔医院、市南区教体局联合主办的“青岛市智慧化口腔健康校园项目”成果展示会在宁德路小学举行。

儿童龋齿是影响青少年健康的常见病、多发病。国家“五健”计划明确提出要加强儿童青少年龋齿防治,推动构建“防、筛、诊、治、康一体化”服务体系。2025年3月,青岛市口腔医院联合市南区教体局在全省率先启动“智慧化口腔健康校园项目”,选取4所公立小学一年级约800名学生,开展为期一年的前瞻性干预研究。项目依托AI口腔检测终端、数字化健康教育平台、家校联动系统等科技手段,构建了“技术+行为+认知”三位一体的智慧化干预体系。

一年间,800名小学生接受由青岛市口腔医院自主研发的AI口腔检测终端扫描,快速生成包含患龋情况、牙周情况、个性化护齿建议的专属口腔健康报告,为每个孩子建立动态口腔健康档案。4所小学在校园内打造智慧口腔科普教育展区,配备互动触控屏、动画科普墙、刷牙模拟器,为学生提供沉浸式口腔科普园地。 (黄飞)

【福彩芳华·她力量】

# 福彩有她更暖 巾帼有梦更燃

## 青岛福彩开展2026年度“青岛福彩创业引领巾帼典型”遴选活动 10人脱颖而出

为展现青岛福彩一线女性从业者的卓越风采,激励全市福彩系统干部职工及从业人员在新征程上接续奋斗,青岛市福利彩票中心组织开展了2026年度“青岛福彩创业引领巾帼典型”遴选活动。最终,王云、王青、王东欣、孔晓月、沈阿宁、张美玲、李梅莲、宋新新、陈岩、薛芬枝(按姓氏笔画排序)这10位长期扎根一线的优秀女性脱颖而出,获此殊荣。她们是青岛福彩事业的坚实力量,用奋斗为节日增添了别样的光彩。

孔晓月和薛芬枝便是其中的两位代表。

在青岛市城阳区和阳路71号,有一间福彩站。不大,只有18平方米。但它很满——装着希望,装着信任,也装着人间烟火。

它是爱心中转站,是梦想起航的地方,也是附近邻里的温馨驿站。而守护它的,是一位普通的女性——孔晓月。她用热心与爱心,践行着福彩公益;她以不让须眉之姿,绽放着巾帼风采。

### 专业服务:用真诚,守护每一份期待

十多年前,因家庭变故,孔晓月辞掉了稳定的工作,一边照顾家人,一边打零工。日子,就这么撑着过。后来,朋友说:“要不,试试福彩?”

2018年开始,这间18平方米的小屋,成了她人生的新支点。八年,她每天都在。清晨到站,第一件事就是打扫。她要让每一个走进来的人,都感到舒服、敞亮。她还认真钻研福彩游戏,双色球、快乐8、刮刮乐……每一种都烂熟于心。老彩友的习惯,她也记着。有人问:“记这些干嘛?”她说:“被人记住,是一种温暖。”

她还学了舞蹈。不为别的,就为了拍短视频好看一点,让更多人看到福彩。母亲节、三八节,她把刮刮乐扎进花束里。有人买来送爱人,有人买来送妈妈。那一刻,她觉得自己不

### 孔晓月:一间18平方米的小屋,装下她的家与梦



■孔晓月荣膺福彩巾帼典型。

光是在卖彩票,还是在帮人传递心意。

最让她感动的是,信任。“站里好多老彩友,买了彩票就放我这儿,让我帮忙兑奖。有一次,一位彩友中了好几注双色球二等奖,总奖金100多万元。我打电话给他,他说你先帮我保管着,明天我再来拿。”那一夜,她没睡踏实。不是因为怕丢,是因为那份信任,太重了。第二天,彩友来了。孔晓月看着他笑,心里跟着高兴。那一刻她明白,彩友信任她,不是因为多厉害,而是因为她的那一份真诚。

### 践行公益:用微光,照亮他人前行路

福利彩票的初心——“扶老、助残、救孤、济困”,被她揉进了生活的点滴里。

去年底,她所经营的福彩37020785销售站装修升级,成了市级示范店。还挂了一块牌子:“求助引导点”,承担起政策宣传、求助引导、临时帮扶等服务功能,方便市民和遇困人员就近求助、及时救助。

提供各种便利的“爱心港湾”。

### 诚信经营铸口碑,拾金不昧显人品

如果说暖心服务是她的温柔底色,那么诚信经营则是她闪亮的品格。经营彩站18年,薛芬枝的站点一直保持着“零纠纷、零投诉”的好口碑。这份亮眼的成绩,不是靠运气,而是靠日复一日的真诚与守信,一点点攒出来的。站内有彩友遗忘钱包、证件、手机等贵重物品,她都会妥善保管,想方设法联系失主,物件完璧归赵。

最令人敬佩的是,她面对大奖诱惑时的定力。彩票具有不记名、不挂失的特性,中奖彩票是兑奖的唯一凭证。曾有彩友将彩票寄存在站内,开奖后,她为彩友核对彩票发现中奖,并第一时间通知彩友,归还彩票。有人问她当时没动心,她朴实地说:“福彩人讲的就是良心,不是我的东西,一分一厘都不能要。”

18年来,薛芬枝将最好年华献给了福彩事业。岁月变迁,不变的是她对公益的热爱和对诚信的坚守。

### 薛芬枝:18年坚守,让方寸彩票绽放公益芬芳



■薛芬枝(左)获福彩巾帼典型授牌。

### 细微之处见真情,公益驿站暖人心

走进福彩37020473销售站,宽敞明亮的站内环境让人眼前一亮。作为一家省级示范店,这里不但装修时尚大方,功能分区清晰,一个个用心布置的小细节和设备齐全的小家电,更是让站里多了一份“家”的温馨。

站内吧台机里的热水随时可取,微波炉可加热饭菜,充电设备方便大家应急充电,便民医药箱里的碘伏、棉签、创可贴等常用物品一应俱全,可满足大家简单的消毒、包扎需求。

门口张贴的“爱心求助引导点”和“慈善文化宣传点”标识,在阳光下格外醒目。市民和遇困人员都可以在这里寻求帮助,获得临时帮扶和求助引导。

这里不仅是购彩的场所,更是一个为大家

行,理性投注。  
在她的引导下,彩友们多了一份从容平和,少了一份盲目冲动,越来越多的彩友在轻松愉悦中感受公益,收获希望。

她,是一位在福彩销售一线默默耕耘了18年的“老福彩”,是彩友信赖的“贴心人”,是邻里称赞的“热心肠”,更是福彩公益路上坚定的践行者。她用细致入微的服务,始终如一的坚守,在平凡的岗位上书写着不凡的奋斗篇章。她,就是市北区四流南路66号甲万科未来城福彩37020473销售站的销售员——薛芬枝。

### 因爱出发幸福彩,理性引导勇担当

18年前,因对公益事业最朴素的热爱,已经在家待业多年的薛芬枝毅然选择加入福彩销售队伍。“当初选择这份工作,不仅是为了一份生计,更是觉得福利彩票是国家公益彩票,每一张彩票的售出,都承载着彩友们对美好生活的期许,也汇聚成一份温暖的公益力量。”这份源于“爱”的初心,支撑她走过了6000多个日夜。

对她而言,这不仅仅是一份工作,更是一个汇聚爱心、传递善意的桥梁。  
她是彩友身边的理性购彩“辅导员”,总是耐心提醒大家:彩票是生活的调味剂,要量力而



青岛市福利彩票中心

从那以后,路过的人渴了,进来喝水;下雨了,进来借伞;累了,进来歇脚。她还帮社区老人交水电费、话费。老人们不会用手机,她就一遍遍地教。教不会的,就帮他们交。有人笑她:“你这是图什么?”她说:“不图什么。就是觉得,能做一点,就做一点。”

她多次献血,还学了心肺复苏,只为在关键时刻能多帮一把。一位八十多岁的老彩友,在站里突然不舒服,她把他送到医院。老人的儿子登门道谢,她说:“这是每一个福彩人都会做的事,不用谢。”

2024年,她跟着山东福彩“走近双色球”观摩团去了北京。亲眼见证开奖,她终于明白什么叫“公平、公正、公开”。回来后,她跟彩友们说:“放心买,福彩是真的。”

这间18平方米的小屋,墙上挂着荣誉牌匾——“优秀销售站”“五星级销售场所”。还有一面墙,全是“幸运之星”。那是彩友们中奖的见证,也是她八年的心血。

从2018年到现在,她一边照顾家人,一边守着站。福彩给了她一份收入,她用这份收入,回馈社会。她把对家人的小爱,融进了对陌生人的大爱里。她用柔弱的肩膀,扛起了责任,也扛起了希望。

孔晓月和薛芬枝的故事,是青岛福彩一线女性从业者的生动缩影。她们是敢闯敢试的创业者,是传递温暖的贴心人,是诚信经营守护者。

她们拥有女儿、妻子、母亲等多重身份,更在福彩一线绽放出独一无二的色彩,成为熠熠生辉的“铿锵玫瑰”。她们将“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨内化于心、外化于行,用实际行动展现了新时代女性的担当与风采,是行业中值得学习的典范。她们用柔肩担起责任,用双手传递公益希望,用笑容温暖了这座城市。

让我们向这些奋斗在福彩一线的中帼力量致敬:愿你们心中有爱,眼中有光,步履不停,继续在平凡的岗位上书写不凡的华章!

刘秀