

体重管理迈入“专业赛道”

安徽省体重管理专科联盟成立

本报讯(安徽商报 元新闻记者 汪漪 通讯员 张薇)5月17日,安徽省体重管理专科联盟成立。该联盟由安徽医科大学第一附属医院领衔,携手省内144家医疗机构共同组建。联盟紧密契合国家“体重管理年”的战略布局,是推动慢性病防控“关口前移”的关键举措,将为安徽省的肥胖症防治工作开拓全新局面。

肥胖症已成为全球性公共卫生问题,与糖尿病、心血管疾病、代谢综合征等密切相关。我国作为世界肥胖人口第一大国(截至2024年底已超6亿),防治工作已从健康议题升级为国家战略。

目前安徽省肥胖症的诊疗水平参差不齐,技术人才缺乏,诊疗规范不够同质化,缺乏多学科协作机制。该联盟的

成立,能有效利用省级优秀专家资源,以技术帮扶助力基层单位对肥胖症诊疗水平的提升。联盟将发挥优势专科作用,在区域内开展学科共建、人才培养、医疗合作、医学教育、学术研究等全面协作。将优势资源下沉,提高联盟各成员单位在该领域的业务技术水平,促进技术质量的同质化与技术操作的规范化,实现不同层级医疗机构之间协调发展,更好地服务患者。

据介绍,联盟各成员单位将采取多中心协作资源共享与互补模式。组建省级专家团队,建立疑难病例会诊制度,对基层单位进行技术帮扶指导,实现优势互补。同时以线上为主线为辅,定期开展实操学习演练及疑难病例分享,通过对成员单位技术人员的培训、实时远程指导、举办学习班等

多种形式进行帮扶。此外,将组建专科联盟研究网络,积极推广新技术新项目,最大限度地整合我省病例资源,提升我省本学科相关临床及科研水平,为全省患者提供更安全、更快捷、更高效的医疗服务。

同日,安徽医科大学第一附属医院体重管理专病中心正式开诊,标志着该院在肥胖症和代谢性疾病防治领域迈入“预防-诊疗-管理”一体化新阶段。该中心由内分泌代谢科、胃肠减重外科、临床营养科、康复运动医学科、儿科、妇产科、耳鼻喉头颈外科、中医科、医学心理科、护理科、药剂科等多个学科组成,设有独立门诊和病房,可以针对性地开出饮食、运动处方,引进国内外先进的减重药物,同时拥有技术精湛的微创手术减重团队,提供一站式、全流程、个体化的诊疗服务。



科学减重·快乐生活

主办单位:安徽省卫生健康委员会 安徽日报报业集团
承办单位:安徽省卫生健康宣传教育中心 安徽商报社

运动模拟“上高原” 减肥效果事半功倍 合肥这个“减重实验室”有黑科技

花更少的运动时间消耗更多的热量?听起来像智商税,事实上很科学。在合肥师范学院体育科学学院,“低氧健身技术与低氧习服评估实验室”被不少同学们称作“减重实验室”。在开展科研工作的同时,科研团队通过“低氧训练”助力大学生科学体重管理,去年以来已经帮助80多名“微胖”大学生成功瘦身,10%的参训同学瘦了10公斤以上。

运动模拟“上高原”热量消耗更高

低氧健身技术与低氧习服评估实验室,主要研究啥?“不仅是减重。”合肥师范学院体育科学学院运动康复系教师康亚志告诉安徽商报、元新闻记者,实验室主要围绕低氧环境对机体的影响、低氧习服和适应机制、以及低氧训练在运动能力提升和健康促进中的应用等方面展开研究。

走进低氧健身技术与低氧习服评估实验室,不见身穿白大褂的科研人员,到处是专业健身器材和正在训练的师生,看起来更像一个设备齐全的健身房。健身单车旁,几台特殊的仪器颇为引人注目,这就是实验室的重要设备——智能低氧训练系统。

“这套系统可以精准模拟海拔1000米~3000米的低氧环境,我们还有3台大型设备,可以模拟海拔6000米的低氧环境。”“戴上面罩进行运动,相当于在高原上训练,能有效提升耐力和代谢水平。”

低氧训练为什么能达到这样的效果?康亚志介绍,长期进行低氧运动时,人的身体会像在缺水时调节水分利用一样,启动自身的补偿机制,红细胞的携氧能力得到提高,数量增加,最终达到提高心肺功能的效果。”

另外,在低氧环境下进行运动,身体为了适应氧气供应不足的情况,会加快新陈代谢的速度,进而增加能量消耗。康亚志介绍,有研究数据显示,在相同的运动时长下,低氧环境下运动脂肪的消耗量会增加,热量消耗相比常氧环境可提高10%~15%。“具体消耗量因人而异,一般来说,运动二十分钟达到常氧环境下一个小时的热量消耗是完全可能的。”

校园训练营帮大学生减肥

合肥师范学院体育科学学院体育馆的荣誉墙上星光熠熠,赛艇世界杯金牌得主李慧茹、射击世界冠军胡凯等都是该学院的学生。运动员们取得优异的成绩,离不开长期的科学训练。

在低氧健身技术与低氧习服评估实验室,除了智能低氧训练系统,还配备了人体成分分析仪、心肺功能评估系统、动态心电图测试仪等仪器和设备,帮助运动员们在备赛期间开展低氧训练,提高心肺功能。在日常教学中,实验室还承担体育训练、运动康复等专业学生的教学和实训工作。

在开展科研和教学工作的同时,2024年,在学校及所在学院的支持下,低氧健身技术与低氧习服评估实验室团队以第二课堂的形式开设了一个公益的“减重训练营”,面向全校同学招募。

有体重烦恼的大学生多吗?“不少。有的同学熬夜、饮食不规律,虽然看起来不胖,但体脂率高。”首期招募同学们报名踊跃,共招募了80多名同学,还有老师主动要求加入。



模拟低氧高原环境进行动感单车训练

训练营组建了跨学科专家团队,参与减重训练营的同学只需要每周3次来实验室,在老师的指导下进行低氧训练。科研团队还对同学们的认知水平、身体各项指标进行监测。

首期训练营中,一共有79名同学坚持全程,包括52名女生和27名男生。两个月下来,体重减轻10公斤以上的同学占比10%,减轻5公斤~8公斤的占比30%左右。“与对照组、运动组相比,饮食、运动联合组效果更好。”不仅体重减轻了,参训同学的认知水平有所提升,各项身体指标也有明显改善。

也有个别同学效果不明显。“有两位同学来自新疆,家乡就在高海拔地区,上了低氧训练系统没感觉,还得继续努力。”

减肥也可以“想吃就吃”

这学期,合肥师范学院的减重训练营启动了第二期,目前来看大家的训练效果也不错。康亚志告诉安徽商报、元新闻记者,实验室正在推动科研成果转化,希望帮助更多有体重烦恼的人群科学健身。

自2024年起,国家卫生健康委会同有关部门启动实施“体重管理年”3年行动。网上不少“胖友”自嘲“胖得惊动

了国家”。一时间,体重管理、减肥成了热门话题。

作为运动康复领域的专家,康亚志及其团队更关注减肥过程中可能造成的运动损伤。“如果我们的体重已经有180斤~200斤,又没有运动经验,盲目去运动很可能造成运动损伤。”“受伤之后,你刚减了10斤就要停下来,很快又会反弹回去。”

他建议,科学的体重管理首先应根据自己的身体状况进行运动模式的评估,结合自己的兴趣爱好,科学选择运动项目。“一项自己喜欢并且力所能及的运动,更容易长期坚持。”

“迈开腿,管住嘴”,减重期嘴馋咋办?其实可以“想吃就吃”。“炸鸡、蛋糕、奶茶、榴莲……都可以,能控制量就可以吃。”康亚志认为,减肥的过程也可以很愉快,长期压抑可能导致情绪低落,反而容易放弃。

在他看来,科学体重管理归根结底是健康认知的改变,在这场健康革命中,每个人都是主角。“选择科学的方式方法,让自己能够持续坚持,身心健康,就能实现目标。”

安徽商报 元新闻记者 刘媛媛 任逸玮
通讯员 田夏文 / 摄



扫描二维码
查看相关视频