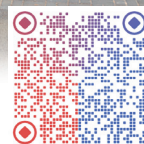


医师报讯（融媒体记者 杨瑞静 发自包头）4月26日清晨7点30分，200余名医务人员脱下白大褂换上运动装，在劳动公园开展健步走活动。

2025年“体重管理年”开局之际，内蒙古包头以一场指向医者群体的健康革新回应时代命题。当日，“健康体重 医者先行”主题推进活动包头专项行动启动大会在包头医学院第二附属医院（以下简称“包医二附院”）举行。该活动由中国医院协会、中国医药卫生事业发展基金会指导，医师报社、中国医药卫生事业发展基金会减重糖尿病健康管理专家委员会、包头市卫生健康委主办，包医二附院承办。

橙红丝带飘起来！

健康体重 医者先行：包头，行动！



扫一扫
 关联阅读全文

理念转型 打造“健康体重”活名片

开幕式上，中国医院协会常务副会长毛群安视频致辞表示：“作为健康理念的第一传播者，医者仍面临劳动时间长、工作强度高、生活休息时间不规律、心理压力较大等实际问题。”毛群安强调，“这一突出问题如果长期无法解决，势必会对未来卫生健康工作造成难以挽回的损失，解决医者健康问题势在必行。”

中国医药卫生事业发展基金会理事长王丹提供的数据进一步揭示了问题的严峻性：我国成年居民超重及肥胖率已超过50%。她提到，医者既是临床诊疗的“守门人”，也是健康知识的“传播者”，更要以身作则，身体力行。

“我们以‘医者先行’为主题，就是要充分发挥医务人员在健康促进中的示范引领作用，推动全社会形成‘人人关注健康体重、人人参与健康管理’的氛围。”包头市卫生健康委主任武燕表示，这是包头贯彻落实健康中国、健康内蒙古战略的重要举措，也是助力包头打造医疗高地的生动实践。

站在“体重管理年”这一历史节点，医师报社执行社长兼执行总编辑张艳萍呼吁更多机构与个人加入行动：健康体重管理是一场关乎民族未来的“马拉松”，让我们以今日为起点，以包头经验为蓝本，将“医者先行”的火种播撒至全国，为健康中国建设注入澎湃动能。

围绕此次专项行动，包医二附院院长孟宪梅介绍，行动将聚焦三大方向：

一是以“技术引领”强化诊疗能力，打造“筛查-干预-治疗-随访”全链条服务；

二是以“医者自律”树立行业标杆，让医务人员成为“健康体重”活名片；

三是以“社会协同”扩大辐射效应，推动“每个人是自己健康第一责任人”的理念深入人心。



多学科联合 全周期健康管理

现场另一组数据，揭开了医务人员健康共性问题：880名医务人员体重筛查数据显示，BMI（身体质量指数）超重者335人，轻度肥胖124人，中度肥胖19人，重度肥胖4人……包医二附院副院长郑连生提到，“医务人员超重肥胖率处于较高水平，‘隐形肥胖’突出。”

为此，该院发起一场科学体重管理倡议，截至目前共1125名职工进行体重数据测量，完成个性化体重管理。一场多学科协作的诊疗革新悄然发生：该院与中日友好医院普外科·代谢减重中心主任孟

用“减重多学科健康管理门诊”；购置反重力跑台、下肢闭链训练系统等专业设备，还联合职工食堂，推出低卡路里饮食套餐；在包头市全力打造医疗高地2.0版的进程中，减重健康管理被列为市级层面错位发展的重点学科。

这一模式正向区域辐射。在中日友好医院普外科·代谢减重中心杨磊主持的“医+患+群”三方论坛上，包钢三医院、蒙中医院、国药北方医院、昆区卫健委、青山区振华社区代表和患者、群众代表围绕“重”展开交流，为体重管理和健康促进工作提供多元视角。

医者先行 量变引发全民健康质变

如今，健康管理不再是一句口号，而是融入日常的实践。

每天清晨醒来，包医二附院副院长刘迎春的第一件事便是“称一称”：“每天称体重，是对自我健康管理的坚持，时刻提醒自己保持最佳状态。”在她看来，医者若能率先做好体重管理，实现自我健康管理的同时，带动身边人重视健康，必将带动社会公众迈向更高质量的生活方式。

此次专项行动的终极追求，或许就蕴含在每一台小小的体重秤中——当医者群体率先站上“健康责任”的刻度线，量变终将汇成全民健康的质变。

健康管理的涟漪从医院向外扩散。健康达人志愿者征集启动仪式，以及“健康体重 医者先行”慢病科普作品征集和医院健康科普标准库建设推进仪式等活动相继在大会中启动，涵盖从医疗实践到科普宣传的多个层面，全方位展现出医院推进健康管理的坚定决心。

值得一提的是，由中国医院协会、中国医药卫生事业发展基金会指导，中国医药卫生事业发展基金会减重糖尿病健康管理专家委员会、医师报社主办的《体重管理科普课程》发布，则面向全国医疗机构和医务人员征集科普视频，以助力“体重管理年”开展。

“橙红丝带”行动 拒绝肥胖污名化

会场上，宇宙的故事撕开了社会对肥胖的偏见之幕。这个曾重达740斤的超级肥胖症患者，先后尝试过多种减肥方法，每次失败后，他都会陷入自我怀疑：我是不是像别人说的那样不自律？

这样的自我审判，终结于孟化团队的出现：在多学科团队介入下，代谢减重手术、认知重塑、营养饮食重构、康复运动指导等形成合力，帮助他减掉364斤——几乎相当于三个成年男性体重总和。

治疗不仅改变了他的身体状况，更让他摆脱了缠绕20多年的

羞耻感，“他们让我明白，肥胖并非道德缺陷，而是一种需要系统性治疗的慢性疾病。”

掌声中，王丹和孟化走上台，为宇宙佩戴上橙红丝带。在橙红丝带行动启动环节，孟化首次发出倡议：将4月26日定为全国行动日，以“聚焦肥胖患者，消除肥胖歧视，点亮橙红希望，科学管理体重，享受健康生活”的宣言向全社会推广。

掌声落下，全场与会嘉宾共同佩戴上橙红丝带，这场行动显露出更深层意图：肥胖不是个人意志力的溃败，而是公共健康管理的考题。