

聚焦世界肥胖日

高原体重管理有“藏医良方”

3月4日世界肥胖日,今年主题聚焦“80亿个理由需要采取行动应对肥胖问题”。春节、藏历新年刚过,不少人都被“幸福的负担”找上门:体重悄悄上涨、肚子更圆、身体发沉、消化也跟着闹小脾气。在高原,高热量饮食、久坐习惯越来越普遍,超重和腹型肥胖日渐突出,体重管理早已不只是爱美需求,更是实实在在关乎健康。依托千年藏医智慧,西藏自治区藏医院专门开设体重管理门诊,以调体质、慢减重为核心,用藏药、食疗、外治、起居调理,为普通人提供科学又温和的健康守护。

文/图 记者 德吉央宗 德吉曲珍



数字化体质检测。

双节过后添“负担” 高原体重问题受关注

春节、藏历新年假期刚过,不少群众之前都迎来了一段团圆欢聚、美食不断的温馨时光。很多人在享受年味的同时,也悄悄迎来了“幸福的负担”。体重上涨、腹部发胖、身体发沉、精神困倦,甚至出现消化不良、血脂升高、乏力嗜睡等情况。民间常说的“每逢佳节胖三斤”,在双节过后,成为许多人共同的真实写照。

随着生活节奏恢复正常,如何健康减重、科学调理身体、恢复良好状态,成为大家关注的热点话题。恰逢3月4日世界肥胖日到来,今年全球主题聚焦“80亿个理由需要采取行动应对肥胖问题”,旨在提醒全社会重视肥胖危害,树立科学体重管理理念,倡导健康、可持续的生活方式。

38岁的出租车司机普布次仁向记者诉苦:“以前种地,走路多;现在开出租车,一坐就是十几个小时。我还有睡觉前喝酥油茶的习惯。去年体检,医生说脂肪肝、血压高了。”

同样深受体重困扰的还有中老年人,67岁的退休老人次旺罗布则更关注健康而非瘦身,“我就想腿脚利索些。想跟着朋友一起跳操,但膝盖受不了。”

记者通过走访发现,以上困扰并非个案。职业病的积累、年轻人对身材的焦虑以及老年人对行动能力的担忧是目前大多数人对于体重健康管理的主

要困扰。

“俗话说一方水土养一方人。肥胖的成因和个体所处的自然环境、社会环境、族群习性有关。”西藏自治区藏医院(西藏自治区藏医药研究院)健康管理中心医生仓决加布告诉记者,从藏医理论来看,肥胖并非单一“吃多了”的问题,而是人体“隆、赤巴、培根”三因失衡、胃火衰弱、代谢紊乱的表现。因此,藏医调理肥胖讲究整体观与个体化,必须因地制宜、因人施治,结合患者所处地域气候、日常饮食起居、族群体质特点进行全方位辨证干预。

肥胖长期不干预,还会引发一系列健康隐患。在高原地区,肥胖人群更容易出现高血压、血脂异常、糖尿病、脂肪肝、心脑血管疾病、下肢关节负担加重等问题,也常伴随乏力嗜睡、身体沉重、消化不良等不适。那么,藏医如何针对性辨识体质、防治肥胖及相关并发症?又有哪些适合高原人群的安全调理方法?带着这些困惑,记者来到了西藏自治区藏医院健康管理(治未病)中心体重管理门诊进行咨询。

藏医门诊开良方 个性化调理更贴心

走进西藏自治区藏医院,门诊部与宇妥·云丹贡布的雕像首先映入眼帘。雕像右后侧,便是西藏自治区藏医院健康管理(治未病)中心体重管理门诊,踏入其中,整洁明亮的现代化环境让人眼前一亮。导医台前不时有患者前来咨询,其中大多是年轻女孩,医护人员耐心

地为她们解答疑问、指引流程。

“从藏医理论与临床实践来看,治疗肥胖早有成熟药方,如临床常用的六味能消散,本就是针对肥胖、代谢紊乱等问题的特色藏药。”仓决加布介绍,从藏医学层面来讲,高原地区肥胖原因主要集中在“培根”过盛、胃火不足引起的能量失衡;消化不良产生的“浊物”影响消化代谢;代谢通道阻塞导致局部堆积;由“隆”乱影响“培根”平衡的情志因素;寒湿环境加重“培根”紊乱以及体质差异,即藏医学认为“培根”型体质易发肥胖。

针对高原地区肥胖特点,为开展全方位、针对性、科学化的诊疗服务,2025年5月28日,西藏自治区藏医院健康管理(治未病)中心体重管理门诊正式挂牌开诊。

门诊将传统藏医诊疗与现代健康管理技术相结合,为患者提供特色健康服务。该门诊创新性地将藏医传统“三诊”(望、问、切)与现代数字化人体成分分析、实验室检查、影像检查相结合,建立了独具特色的健康评估体系。

“体重管理的主体就是患者自己,我们医生能做的就是评估判定患者的身体情况,再给出个性化的诊疗方案。”为了让记者更直观地了解身体的各项数值,仓决加布给记者免费进行了数字化体质检测、人体成分分析等。“你看着壮,其实肌肉量少,脂肪占比高,身体年龄已经比你的实际年龄高了10岁,该重视了哦!”仓决加布看着各项数据一一分析道。

在这组数字生成的3D模型数据中,可以了解到自己身体的各项指标。医生则可以根据数值,初步判断你是属于“赤巴”“隆”“培根”哪种类型肥胖。那么,在这里接受治疗的话效果会如何呢?为此,仓决加布向记者分享了一则成功案例。

温和减重见实效 特色服务将持续升级

一位70岁的老奶奶,从小就体型偏胖,平时喜爱喝碳酸饮料、吃炸土豆和各类零食。长期肥胖导致她行动不便、稍动就气喘,加上常年体重压迫造成膝关节不适,已不适合常规运动减重,也无法使用注射类药物。针对这一情况,在为老人制定方案时,既要科学减重,也要同步开展心血管疾病筛查,最终形成一套符合其身体状况的个性化减重计划。

“减肥的关键,说到底还是‘管住嘴、迈开腿’。”仓决加布介绍,患者首先要戒除不良饮食习惯,做到规律就餐、合理搭配饮食,同时配合使用促进代谢、改善心肺功能的药物。此外,还结合“咋隆捶锅”(藏医瑜伽),为老人量身设计了一套不伤膝盖、可在床上坐着完成的上肢伸展运动。

经过一个月的调理,老人体重成功减轻近10公斤,整体状态明显好转,自述身体不再像以前那样沉重。目前,对老人的随访巡诊仍在持续进行中。

自去年5月开设健康管理(治未病)中心体重管理门诊以来,截至目前该门诊共接诊350余人次患者,回访率也达到了30%。“而这些患者问得最多的问题就是,‘我什么时候能瘦下来’。”仓决加布笑着说道,减肥不能操之过急,要循序渐进。“其实冬季是最适合减肥和滋补的时节,因为天气寒冷,身体不仅需要从外部摄取热量,还需通过燃脂来从内部补充能量。所以身体吸收和代谢都比其他季节快。”仓决加布说。

为了让肥胖患者能享受更多元、更全面、更科学的减脂方法。目前,藏医院正在进行减脂制剂备案,其中包括消脂丸,同时还在开展秀吉散的相关研究工作。接下来,医院将结合高原人群的饮食习惯与饮食特点,研发以豌豆、糌粑等本地食材为基础的藏医减脂餐;并计划结合“咋隆捶锅”(藏医瑜伽)与“喜耐”(冥想),推出适合高原人群的特色减脂操。

值得关注的是,自治区藏医院康体瘦身体验馆和康体瘦身体验馆将于4月底试运行,馆内不仅能提供专业的藏医减脂咨询、体质评估、个性化瘦身方案,还可现场体验藏医特色康养项目,让群众近距离感受适合高原人群、温和不伤身的藏医减脂服务。

声明 / 公告 / 公示

拉萨市喜然雅古旅游管理有限公司不慎,将公司公章(编号:54010210105086)、财务专用章(编号:54010210105087)、法人章(编号:54010210105088)丢失,声明作废。

特此声明

拉萨市喜然雅古旅游管理有限公司
2026年3月4日

拉萨城关区极央茶馆(个体工商户)不慎,将公章(编号:54010110088706)丢失,声明作废。

特此声明

拉萨城关区极央茶馆(个体工商户)
2026年3月4日

城中朗珍通讯柜台不慎,将营业执照正、副本(统一社会信用代码:92540193MAB03LK750)及公章丢失,声明作废。

特此声明

城中朗珍通讯柜台
2026年3月4日

晋美占堆不慎,将城关花园嘎吉六区地下室人防停车位R013号车位使用权费用收据(号码:7578411,金额:56250元)丢失,声明作废。

特此声明

晋美占堆
2026年3月4日

●丁增曲扎不慎,将道路运输从业人员从业资格证(编号:5400026426)丢失,声明作废。

●次仁群宗不慎,将仁增诺勃的出生医学证明(编号:Q540038984)丢失,声明作废。

●车主不慎,将车牌号为藏 AF7083 车的营运证(号码:54010005161)丢失,声明作废。

●次仁央宗不慎,将旦增益西的出生医学证明(编号:Q540039857)丢失,声明作废。