

走进智趣生活

中医减重，享“瘦”更健康

本报记者 张添怡

日前，国家卫生健康委提出推进“体重管理年”行动，一时间，“国家喊你来减重”“国家不同意你变胖”等成为热议话题。早在2003年，长春中医药大学附属医院便开始关注肥胖问题，充分发挥中医药特色优势，开展了“推拿结合针刺减肥的临床研究”，2021年开设了肥胖专病门诊（现已更名为减重门诊），助力民众实现“体重管理”与“减重”目标。专病门诊啥样？中医减肥有啥独到之处？4月21日，记者来到医院一探究竟。

中医减重本质在于“纠偏”

上午9点半，减重门诊候诊区有不少市民正在排队。“早餐以馒头或粗粮饼搭配清汤、蔬菜沙拉为主，午餐晚餐增加绿叶蔬菜比例，餐后慢走30分钟。”诊室内，推拿科副主任、减重门诊负责人吴兴全正为一位患者问诊，并开具“减重处方”，从饮食调整到运动建议，再到中药调理，每个环节都紧扣“一人一方”原则。

近年来，随着中医“辨证减重”模式的兴起，不少减肥人士选择到中医医疗机构减重。那么，和其他减肥方式相比，中医减肥到底有啥特别之处？

中医认为，肥胖多与脾胃失调、痰湿内蕴、气血不畅有关。在吴兴全看来，中医减肥的本质是“纠偏”，并非单纯追求体重的降低，而是根据不同的证型选择适宜的传统外治手法与内服中药相结合，达到补虚泻实、调节代谢、加速脂肪分解、抑制异常食欲的目的，从根本上实现阴阳平衡的健康减重状态。“比如，中医穴位埋线疗法是将可吸收高分子线植入特定穴位，持续刺激经络，调节内分泌与胃肠功能，从而减少内脏脂肪和塑形。又比如，中药内服可以调理代谢平

衡，从根本上改善体质，减少反弹。”

“我们将肥胖分为实胖、虚胖和虚实夹杂3种类型，东北地区的肥胖患者以实胖居多，表现为肌肉结实但脂肪较多，口味偏重，多合并早期胰岛素抵抗，容易饥饿、心慌、出汗等。”吴兴全介绍，针对这种情况，我们通过饮食运动干预，再加上中药方剂来改善胰岛素抵抗，通过穴位埋线降低食欲、提高代谢，个别患者配合推拿治疗，最终实现健康减重目标。

50岁的患者陈淑华（化名）明显感受到了身体变化。“原先老感觉身体有一种黏黏的、湿湿的感觉，现在确实觉得很清爽。”她表示，虽然才治疗7天，体重只减了2公斤，但体型看起来已经苗条了很多。

“我觉得中医减肥在未来一定会成为一种趋势。因为与切胃手术的脏器损伤、减肥药物的副作用相比，中医减肥更为安全、持久。”吴兴全认为，对于传统方法无效的肥胖人群，中医“辨证减重”方案或将成为破局关键。

“态靶辨治”实现内外兼修

今年16岁的孙同学是吴兴全的“老患者”，已经接受治疗3个月。此前，孙同学的体重达320斤，小小年纪葡萄糖耐量已经出现了问题，同时还合并了黑棘皮病、睡眠呼吸暂停等疾病，身体乏力、困倦症状明显。

吴兴全经过细致诊断，中医辨证为虚实夹杂型肥胖，西医诊断为肥胖症、胰岛素抵抗、葡萄糖耐量异常以及高脂血症。针对孙同学的病情，吴兴全量身定制了一套系统化减重方案。初始方剂选用葛根苓连汤合参苓白术散加减，特意选用了东北地道药材林下山参。服药仅1周，孙同学就惊喜地发现体重减轻了4斤，身体乏力感明显减轻。

基于孙同学的身体反馈，吴兴全再次调整处方，增强淡渗利湿的功效，同时注意调节林下山参剂量以健脾益气。经过1个月的精心调理，孙同学的体重又减掉了10斤，之前的不适症状基本消失。

在吴兴全的建议下，孙同学持续进行饮食控制，合理摄入总热量，并适量开展运动，逐步养成良好的生活习惯。3个月后复查，结果显示孙同学的胰岛素抵抗改善显著，空腹血糖、餐后血糖等代谢指标均恢复至正常范围。

如今，孙同学的体重已成功减少32斤，他对后续治疗充满了信心。

“我们在中药饮片普遍使用含人参的制剂，这是基于团队前期的研究成果。”吴兴全介绍，人参既用于虚证也用于实证，虚证主要用于补虚，实证则用来提高代谢能力，临床观察发现其确实能改善精神状态，同时做到减重不伤正，减脂不伤气。“相比较单纯的‘节食+运动’传统减肥方法，我们更关注患者的临床问题和潜在疾病风险。”吴兴全说，不合理的运动有时是消耗蛋白质，并没有起到消耗脂肪的作用，这与中医的理念是完全不同的。

据悉，团队基于全小林“态靶辨治”理论、黄元御“一气周流，土枢四象”理论及长白山通经调脏手法流派“经络—脏腑相关”理论，形成了独具特色的体重管理方案，从全面的评估到制定个性化的饮食、运动方案，从代茶饮到中药组方，从普通针刺到穴位埋线，再到保守方案与手术方案，建立了肥胖症的全流程、全链条管理体系。截至目前，该院累计治疗肥胖患者700余人，减重效果显著。

健康生活筑牢减重根基

“对于在家想通过中医方式减重的市

民，我们也有一些建议。”吴兴全介绍，在饮食方面，减少碳水化合物摄入但不能完全限制，如果长期只吃谷物和粗粮，可能导致能量不足。因此主张饮食多样化但总量控制，不能吃得过饱或偏食。在减少主食的同时要增加蛋白质摄入，保证营养供应增加饱腹感。此外，肥胖患者应保持规律作息，避免因熬夜导致内分泌紊乱引发的“过劳肥”。

吴兴全告诉记者，很多人觉得减重就是不吃肉不吃油让自己“饿瘦”，可是这样身体细胞营养就会不均，更容易导致“反弹胖”。“所以，在借助中医技术的同时，一定要建立健康的生活作息、饮食习惯和运动习惯。”吴兴全说。

正在接受穴位埋线的张菁菁（化名）对此深有感触。在她以往的认知中，减肥就是要少吃肉、少吃碳水，后来才知道，摄入足够的优质蛋白也可以减肥。“和以往的减肥经历相比，这次整个过程很轻松，不觉得饿和累。”1个多月过去，张菁菁的体重下降了6.3千克，预计再经过一段时间的调理就可以穿上漂亮的裙子了。

“这几年明显感觉到群众的体重管理意识以及中医养生观念有很大的提升，接诊量也越来越多了。过去的患者因肥胖引发相关并发症才被动减重，如今更多人主动寻求科学管理。”吴兴全介绍，门诊患者涵盖各年龄段，其中年轻人占比超六成，现在中医减重的理念尤其受青睐。

“相较于速效减重方法，中医治疗周期相对较长，但能有效改善患者易胖体质，降低反弹风险。”吴兴全建议肥胖人群在专业中医师指导下，结合体质特点选择适宜方案，以耐心和恒心收获健康蜕变。

健康·新视野

吉林省第二实验朝阳学校

社团赋能 绽放光彩

本报记者 刘晓娟

在吉林省第二实验朝阳学校，丰富多彩的社团活动正为学生个性化成长提供重要平台。学校秉持“适情教育”理念，构建了涵盖思政教育、自然科技、文艺创新、体育竞技等多个领域的特色社团，广大学子在多元舞台上绽放光彩。目前，中学部形成了“人人有社团、周周有活动、学期有成果”的生动局面。

近日，记者走进学校中学部社团活动室，学生们正沉浸在不同的探索与创造中。

“鸣悦之音”合唱团的歌声悠扬，在音乐教师的指导下，学生们正排练一首和谐悦耳的练声曲；法证推理社团将法庭课堂搬进推理剧场，通过“谁是卧底”“游戏重构”“走进法治天地”等知识点，智慧科创坊内，经过拼接木匠榫架、安装弹力皮筋、固定发射弹兜等一系列操作后，一辆辆精致的“趣味投石车”在孩子们的手中诞生；美术版画社团的“拓印物语 版绘寻迹”活动中，学生们亲手制作黏土瓦当，体验传统艺术的魅力。

在心班奇旅社的课堂活动中，学生们正在进行人格测试。教师王琳介绍，本学期，学生们将借助人工智能工具，制作个性化的《生涯规划书》。同时，通过职业故事纪录片、职业卡牌游戏等多样化的方式，引导学生探索未来发展方向。

“学校精心策划了‘社团菜单’，并开发了‘抢课’软件，学生可以根据个人兴趣线上自主选课。”教学副校长秦晓丹介绍，本学期推出了涵盖语文、数学、英语、历史、地理、体育、艺术、科技等多个学科社团，让学生在跨学科的沉浸式体验中挖掘潜能。

在名著赏析与戏剧社团课堂，学生们自编自导的《骆驼祥子》正在精彩上演；数海奇航社团活动中，教师张铭指导学生自主设计“华容道”，让抽象的数学知识变得趣味盎然。

“我们采用‘导师指导+学生自治’的模式开展社团活动，教师负责专业指导，学生参与策划并创造性执行。”秦晓丹表示，这种模式有效激发了学生的自主性和创造力。

七年二班学生贾医畅说：“社团活动不仅丰富了课余生活，还让我们的思维更加活跃。”

此外，学校还注重社团活动的多样性和特色性，推行“常规+特色”双轨活动体系，每周三固定开展技能培训，同时定期举办数学争霸赛、AI设计展、趣味故事会等特色活动，实现“基础巩固”与“个性发展”的有机统一。

绘画社与戏剧社联手打造沉浸式舞台场景，“黑魔法”社团携手科创团队运用AI技术构建动态心脏模型……学校通过“社团联动”工程，打破学科壁垒，消除社团界限，促进不同社团成员之间的交流与合作。

“这种跨学科合作不仅拓宽了学生视野，还培养了他们的创新精神和团队协作能力。”秦晓丹介绍，学校还将推进“AI+社团”建设，利用线上平台发布活动预告、展示成果，并开展线上课程教学和作品评选，使社团活动更加高效、影响力更大。“学校将进一步深化社团课程改革，打造‘社团—社区—社会’三级联动平台，让每个孩子都能在个性化成长道路上遇见更好的自己。”

高新技术企业认定政策解读会举办

本报讯（记者徐慕琪）近日，由省创新创业科技服务促进会主办、省科技创新研究院有限公司承办的高新技术企业认定政策解读会在省科学院孵化器成功举办。培训邀请省科技厅、省税务局的政策专家现场授课，通过政策解读和实操辅导，帮助企业在高企申报上理清思路，按照相关要求组织申报材料，助力企业用足用好研发加计扣除、税收减免、技术交易等惠企政策。

在授课环节，专家们分别讲解了高新技术企业的认定标准、流程、税收优惠及监管要求，围绕国家重点支持的八大高新技术领域，深度解析知识产权布局、科技成果转化、研发投入归集等申报要点，强调企业要合规申报，注重知识产权和研发投入，以维持资格并享受政策红利；系统解读高企政策细则，详细讲解研发费用加计扣除的具体比例、科技型中小企业及高新技术企业的认定条件与税收优惠、研发费用的归集范围及会计核算要求，还介绍了最新政策动态，如制造业、集成电路和工业母机企业的特别优惠，以及高新技术企业设备购置的一次性扣除和加计扣除政策。

在交流环节，专家们结合多年工作经验，深入剖析高新技术企业认定过程中的常见问题和难点，并分享实用解决方案，帮助企业少走弯路，提升申报成功率。省科学院有关专家还就高新技术企业在技术合同登记、技术交易等方面进行现场答疑。

全省科技企业、孵化器负责人、工作人员以及科技管理部门负责人、相关人员等60余人参加培训。



日前，镇赉县人民法院四方坨子人民法庭充分发挥司法职能，协同镇赉县司法所、嘎什根乡新时代文明实践所等10余家单位，以“国家安全·青春守护”为主题，为当地300余名师生开办了一堂鲜活的法治教育课。法院干警通过发放《青少年法律防护指南》手册、布置“国家安全知识长廊”展板，解读《国家安全法》《反间谍法》等法律法规。

徐莹 摄



吉大地球探测科学与技术学院开展世界地球日主题系列活动——

传承黄大年精神 传播地球物理知识

本报记者 张鹤

每年的4月22日是“世界地球日”。今年，吉林大学地球探测科学与技术学院以“弘扬黄大年精神 砥砺科技报国初心”为主题，精心组织开展了一系列形式多样、内容丰富的科普宣传、精神传承等活动。通过校内、校外联动和科普研学等形式，激发广大师生对地球科学的热爱和对环境保护的责任感，为守护地球贡献青春力量，用青年学子的实际行动砥砺初心，勇担科技报国使命。

三校联动，奏响科普序曲

4月20日，地探学院联合天津大学地球系统科学学院、中国地质大学（北京）地球物理与信息技术学院，携手天津市地质调查研究院、天津市地质矿产勘查开发局等行业相关单位，在天津大学共同举办“守护地球 我们在行动”科普宣传教育活动。

活动围绕防震减灾、应对气候变化、地球物理知识等科普主题，通过主题研讨、理论宣讲、实践展示、互动科普等形式，激发公众探索地球奥秘、守护生态环境的热情。

作为黄大年精神的发源地，学院依托中国科协“翱翔之翼”大学生科技志愿服务项目——“讲好黄大年故事 弘扬科学家精神”

地学知识科普项目，将黄大年精神深度融入活动各环节，黄大年精神宣讲团成员代表全程参与活动。

在户外科普游戏区，地探学院精心设计了“黄大年精神宣传与地球物理科普”主题展区，介绍黄大年教授生前工作成果，科普地球物理相关基础知识。展板上还设置了二维码，扫码即可浏览黄大年线上纪念馆。以“线上学习+线下竞赛”形式科普地球物理知识，寓教于乐。

在“小小磁法勘探家”游戏中，利用磁铁、铁粉等设计的简易磁法勘探装置，将复杂的物理公式转化为有趣的探索游戏，让抽象的地球物理知识变得通俗易懂。有奖问答、模拟实验等现场互动小游戏吸引大量小朋友参与。一位家长感慨道：“很高兴看到孩子沉浸其中，在趣味互动中学习到科学知识。”

黄大年精神宣讲团还在天津大学地球系统科学学院开展了主题宣讲，生动展现“人民教育家”黄大年对党和祖国的赤诚热爱、对科研事业的执着追求。

校内联动，激发环保热情

4月20日至22日，吉林大学青年社团与吉林大学地学探秘社团携手，将世界地

球日的科普浪潮引入校园。

活动期间，黄大年纪念馆与地质博物馆面向全校同学开放，讲解员化身知识引路人，带领同学们感悟黄大年老师的心路历程，感受地球科学的神奇奥秘。

此外，线上科普讲座以平实生动的语言，为同学们勾勒出地球的壮丽画卷，从火山喷发的炽热力量到大气环流的神秘轨迹，知识的讲解如同一条无形的丝线，串联起天地间奥秘。

环保设计大赛则点燃创新激情，同学们围绕环保主题，利用身边的废弃物，进行“异想天开”的创作，设计出一批既富有创意又极具实用价值的作品。

科普研学，点燃少年梦想

4月22日上午，吉林大学迎来吉大附小的学生们，共同开展世界地球日主题科普研学活动。

小朋友们首先走进黄大年纪念馆，认真学习感悟黄大年精神。一位小朋友在留言便签上郑重写下：“我长大了也要成为黄爷爷一样的科学家”。稚嫩的话语中，饱含着对科学家的崇敬与向往。

随后，小朋友们前往地质博物馆参观。

馆内珍贵的恐龙化石和五彩斑斓的矿石让他们大开眼界，惊叹声此起彼伏。“原来石头有这么多种类，真是长见识了。”一位小朋友说道。

在吉林大学地质资源立体探测虚拟仿真实验教学中心，小朋友们聆听了一场有关火山与地球物理的精彩科普报告。自由活动中，小朋友们热情高涨，在虚拟仿真中心各开放实验室深度参与体验。在动态景观实时获取与建模沙盘实验区，深度传感器实时测量沙盘高度，用不同颜色投影出地形。讲解员介绍了深度传感器测距原理和地形地理意义，让大家在不知不觉中就学到了地球物理知识。

在测井虚拟仿真实验室里的演示系统前，随着讲解员的操作，屏幕上测井曲线实时变化。大家看得入神，不时举手提问，化身成了小小“测井工程师”，对地球物理知识有了更直观的认识。

本次“世界地球日”活动以丰富形式诠释深刻内涵，成为科普教育与精神传承的生动实践。地探学院与兄弟学院、行业单位之间建立了更加紧密的联系，为今后地球科学领域协同创新、人才培养等方面打下坚实基础。

“此次双选会不仅为学院毕业生构建了多元就业渠道，以产教深度融合为纽带，推动了学院与企业合作迈向新高度。”长春职业技术大学现代农学院相关负责人表示，下一步，学院将建立毕业生就业动态跟踪机制，联合企业量身定制岗前培训方案，助力学生实现从校园到职场的平稳过渡，确保就业服务覆盖全过程、落实到细节。

本报讯（记者刘晓娟）近日，长春职业技术大学现代农学院举办2026届毕业生校园双选会。前来招聘的42家企业涉及农业科技、畜牧养殖、园林景观绿化等多个领域，提供就业岗位800余个，为253名毕业生搭建了优质就业平台。

活动现场，同学们根据自身情况与职业规划，积极主动与用人单位沟通交流，深入了解企业发展、工作内容和岗位职责，双

选会还安排了企业专场宣讲和现场面试环节。

学院2026届毕业生邹同学表示：“这次双选会让我对农业行业的发展前景有了更清晰的认识，今天与一家智慧农业企业

搭建平台“双选会”

达成了初步意向，未来希望在家乡吉林发展。”另一名学生签约了省内知名养殖企业的动物医学专业同学表示，学校的校企合作项目让他在校期间就积累了丰富的实操经验，今天能顺利签约，离不开学院的培养。