

# 没想到上班间隙还能减个肥

## 商务楼里的“多学科瘦身天团”破解“久坐族”减重难题

工作日午后,黄浦区日月光中心22楼一改往日办公的静谧,大批年轻人利用午休时间涌入这里。候诊区里,有人低头翻看减肥科普手册,有人轻声交流减脂心得。作为黄浦区首家入驻商务楼宇的减重门诊,这里正逐渐成为年轻人塑造理想身材的“秘密宝藏地”。久坐于工位,三餐常依赖外卖,缺乏运动……由此导致的体重问题也成了不少人心头隐隐的困扰。如今,越来越多减重门诊入驻申城商务楼宇,为受体重困扰的年轻人提供了便捷而科学的减重方案,更鼓励着他们开启健康生活新方式。

青年报记者 顾金华

### 体重管理门诊 制定个性化减肥方案

上周四中午11点半左右,29岁的王艳(化名)走进日月光中心22楼的体重管理门诊,严格来说,这个门诊的名字是健康管理门诊,温馨舒适的环境让她紧绷的神经瞬间放松。

接诊的张宁婕医生详细询问她生活习惯、饮食习惯、家族病史及过往减肥经历,不放过任何细节。张宁婕是上海市黄浦区打浦桥街道社区卫生服务中心的一名全科主治医师,也是日月光中心服务站的负责人。随后,王艳接受了人体成分分析、血糖、血脂、甲状腺功能等一系列检查。

“很多年轻人以为只是单纯发胖,实则不然。”张宁婕认真解释,“像甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征等疾病,都会导致体重上升。只有全面检查,才能找准肥胖根源,制定个性化减肥方案。”

依据检查结果,张宁婕团队为王艳量身定制科学减肥方案:饮食上,严格控制热量摄入,减少高热量、高脂肪、高糖食物,增加蔬菜、水果、优质蛋白占比,采用分餐制精确控制进食量;运动方面,考虑其工作繁忙,建议利用碎片化时间活动,如步行上下楼梯、办公室简单伸展运动,下班后每周安排三次30分钟以上的有氧运动,如慢跑、游泳;同时搭配针灸、穴位埋线等中医疗疗。

“每天工作忙得晕头转向,连轴转十几个小时是常态,根本没时间运动。”王艳告诉记者,清晨她一般坐地铁前在街边买高热早餐,随后一头扎进工位一坐就是一上午。中午多油多糖的外卖成为午餐首选,下午则靠奶茶、咖啡提神。下班后,累得瘫在沙发上追剧、打游戏。长期久坐,新陈代谢仿佛停滞,喝口水都像在长肉。刚工作时,王艳体重不到100斤,如今1米63的她体重已达130斤,短短几年涨了30斤。

和王艳情况类似的年轻“久坐族”不在少数,他们体重正不断飙升。95后丁闻(化名)也长期被体重问题困扰。长期不良生活习惯不仅让丁闻体重增加,还带来脂肪肝、高血压等健康隐患。他尝试过节食、运动、减肥药等各种减肥方法,却总是失败。

就在丁闻为体重问题发愁时,得知公司所在的商务楼新开了减重门诊。他抱着试一试的心态预约了门诊。起初,他对减重这件事半信半疑,毕竟之前尝试过太多都失败了。但在医生和营养师不断鼓励下,仅仅两个月就有了显著效果。“我瘦了10多斤后,整个人精神好多,工作效率都提高了。”丁闻兴奋地说。



医生查看白领的健康评估报告。



医生在给白领做减重方面的锻炼。



通过体脂率、代谢数据等专业指标分析减重报告。



医生会为白领打造专属运动计划。 本版摄影 青年报记者 常鑫

享着变化,这让他再次对减重这件事充满信心。

更让丁闻惊喜的是,减重门诊提供线上跟踪服务。营养师和康复师定期询问饮食和运动情况,遇到问题他也能随时微信咨询医生。“就像有个专属健康管家,想偷懒都不行。”在丁闻看来,“商务楼内的减重门诊真的太好用了”。

### 商务楼里服务站 成为上班族的减重宝藏地

无独有偶,在黄浦区香港广场20楼,同样藏着一处深受年轻上班族青睐的减重宝藏之地。淮海西路社区卫生服务中心香港广场社区卫生服务站开出的健康管理门诊,同样正成为都市人追求健康生活的新据点。这里,每周一至周五的9点半到18点半对外服务(固定假日除外),几乎和上班族的时间同步。

“以前节食饿得心慌,现在营养师定制的食谱营养又不会饿肚子,连点外卖都知道怎么搭配了!”从事新媒体运营的李婷(化名)展示着手机里的饮食计划说道。在门诊,营养师会根据个人身体状况与饮食习惯,制定精确到每餐的个性化饮食方案,并传授实用健康饮食知识;运动康复师则结合个体运动能力和身体条件,打造安全有效的专属运动计划,还会指导规范动作。

“没想到上班间隙还能减个肥,午休再也不瘫在椅子上刷手机了!”李婷对这种碎片式的减重方式赞不绝口。

最初,他们在香港广场内成立这个服务站,是希望组成一支专业的多学科协作团队,为楼宇白领提供一站式多元化医疗健康服务。“随着体重管理火起来后,我们就计划开出健康管理门诊,帮助年轻人一起管理体重。”据淮海中路街道社区卫生服务中心全科主任医师陈璐介绍,这段时间以内,平均每个月来这里接受穴位埋线的年轻人就达到20多人次。今天,健康管理门诊将正式挂牌,团队汇聚了全科医生、心理咨询师、营养师、运动康复师及中医师等专业力量,从多维度为年轻人定制体重管理方案。

前来参与体重管理的广告策划周然(化名)对此深有感触,“尝试过各种减肥方式后,我差点放弃,是这里的全科医生陪着我分析原因、调整心态,让我明白健康减肥急不得。”中医师则是运用针灸、穴位埋线、中药调理等特色疗法,以“内调外治”方式帮她疏通经络、调节代谢。四次疗程后,成绩斐然,她已经瘦了接近10斤。

32岁的小李感慨,现在敲代码时腰板都挺直了,复查血糖正常的那一刻,心里的大石头终于落地;30岁的市场专员嘉怡更是

难掩喜悦,产后不仅恢复到孕前状态,连月经不调的老毛病都得到改善,重获轻盈的感觉让她欣喜万分。

“以前去医院得专门请假,现在利用午休就能复诊,简直是上班族的福音!”不少白领纷纷点赞。此外,门诊还推出线上预约、即时咨询等服务,真正实现“健康管理触手可及”。

### 用专业与健康 开辟体重管理新路径

在上海这座快节奏的都市,年轻白领们如今拥有了一种全新且便捷的体重管理方式——商务楼宇门诊。“不用请假、不用排长队,午休就能看减重门诊”,这一独特优势,让下楼即可问诊成为现实,极大降低了就医门槛,也为忙碌的上班族开启了健康生活的可能性。

生活方式的持续转变和人口老龄化的加剧,正重塑着上海市民的健康状况。体重异常,恰恰是诱发心脑血管疾病、糖尿病以及部分癌症等慢性病的关键因素。

自2024年6月国家卫生健康委等16部门联合启动“体重管理年”活动后,上海日前印发《上海市“体重管理年”活动实施方案》。该方案针对不同人群的特点,制定了精准且极具针对性的体重管理策略,全面推进慢性病

防控工作。上海市卫生健康委主任闻大翔在作客2025上海民生访谈时分享道,在健康科普与社会支持方面,上海已建成百余家智慧健康驿站和慢性病健康管理支持中心,免费为市民提供身高、体重、体脂等标准化测量服务。

“随着人们健康意识的日益提升以及对美的追求愈发迫切,减重门诊的市场需求持续攀升。将减重门诊开进商务楼,最大的优势便是便捷。对于工作繁忙的年轻上班族来说,大大节省了时间成本。”采访中,不少社区卫生服务中心的负责人表示,他们希望让更便捷的体重管理模式走近年轻人。展望未来,这些位于商务楼的减肥门诊还计划开展更多丰富多彩的健康活动,如减肥讲座、运动打卡挑战、减肥经验分享会等,可以帮助更多年轻人养成健康的生活方式,摆脱肥胖的困扰。

这些驻扎在写字楼里的“多学科瘦身天团”,正用专业与温度,为都市年轻人开辟科学、便捷的体重管理新路径。“不过,减重不只是为了变美,更是让年轻人能够拥有健康的身体。希望我们的健康管理门诊,能够成为年轻人健康生活的起点。”淮海中路街道社区卫生服务中心主任医师陈璐说,大家一起努力为年轻人的健康保驾护航,成为他们追求健康生活的有力后盾。