

“国家喊咱减肥了” 管理体重如何做？ “管住嘴、迈开腿”，快来“燃烧卡路里”

新华社记者 李恒 董瑞丰 黄薇



专家支招 新华社发 徐骏/作

腰围大了，体重超了，慢性病找上门了……今年全国两会期间，“体重管理”“体重管理门诊”冲上热搜。以体重管理“小切口”，推动应对慢性病防控的“大工程”。自去年6月开始，国家卫生健康委已会同多部门启动“体重管理年”活动。为什么要重视体重管理？当前医疗机构的体重管理门诊开设情况如何？记者就此进行了采访。

超重肥胖：慢性病的隐形推手

今年35岁的小正（化名），不曾料到自己会因为肥胖患上阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，睡觉时由于通气不足被憋醒，每晚起夜七八次。年纪轻轻的他，已患上高血压、糖尿病……体重最重时飙升至近160公斤，“胖墩墩”的人生让小正苦不堪言。

肥胖症，一种由遗传、内分泌和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。随着经济社会发展和生活水平提高，我国居民生活方式、饮食结构等发生较大变化，超重、肥胖已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

「撸铁」成风 尚存隐忧

新华社记者 解国 刘艺淳

如果你是一名健身爱好者，你最好祈祷自己可以准时下班，因为如果在去健身房的路上耽误一小会儿，就有可能导致你要排好久的队才能用上想用的器械，这无疑将打乱你为刷到理想体脂率而制订的健身计划。

许多城市的热门健身房挤“爆”了。在北京市西城区金融街的一家24小时健身房，白领们下班后陆续涌入。约40平方米的健身房内，70余个衣柜满满当当，十余台器械都有人使用，杠铃卧推架等热门器械旁边甚至排起了队伍。店长张鹏飞介绍，入春以来，每天傍晚5点后是健身的高峰期，越来越多的人养成健身习惯，来到健身房增肌塑形。

“休息时最好看好还没用完的哑铃，否则刷会手机的工夫，它们就可能被别人拿走了。”健身爱好者郭小雨说。

虽然健美健身运动走入中国大众的历史不算太久，但这项运动发展十分迅猛。今年3月初发布的《2024中国运动健身行业数据报告》显示，截至2024年12月，全国健身会员有8752.5万人。

在道路两旁的巨幅广告牌上，在热播的电视剧画面里，或是在社交媒体的推送中，人们很难不注意到那些饱满的肌肉或优美的曲线。大家越来越在意自己的身材，而不仅仅是容貌。

在本月初举行的全国两会期间，国家卫生健康委主任雷海潮在记者会上花了7分钟谈体重管理。一些网民风趣地称此举为“国家喊你减肥了”，这条新闻随后迅速受到全网关注。

“在‘国家喊你减肥了’爆火后，我终于意识到放任自己胖下去不行了。”郭小雨说。

“个人体重成了政府关注的问题，听上去有点不可思议，但考虑到全民健康是中国式现代化和中华民族伟大复兴的重要基础，那么确实值得从政府层面呼吁大家提升健康意识。”山西大学政治与公共管理学院教授王毅说。

国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则（2024年版）》称，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年中国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。

与郭小雨不同，更多健身爱好者并不需要别人来告诉他们“该控制体重了”。经过春节假期的“胡吃

海喝”后，他们不约而同地回到健身房，为了在夏天到来之前获得马甲线或者“双开门”的理想身材而挥汗如雨地“撸铁”。

除了社会健康意识的提升，相较于足球、羽毛球、游泳这类对场地规格要求高的运动项目，健身房占地面积小，在单位时间内能允许更多人锻炼身体，这也是健身行业近年来飞速发展的推动因素。”沈阳大学体育学院教授魏鹏飞说，普通健身房的年费大致在一千元至三四千元的区间，对大多数人来说可以承受。

高涨的热情之外，我国健身行业的发展仍存在问题。在过去几年中，健身房因“预付制”的经营模式而饱受诟病，一些健身房“卷钱跑路”事件时有发生，消磨了健身爱好者的消费信心。

为此，上海3月1日起施行新政策，首次设立体育健身行业预收资金限额、限期、限次标准。这一举措有望更好维护健身爱好者的权益，也帮助更多健身房探索健康、可持续的经营模式。

此外，一些人门健身爱好者急于打造理想的身材，在尚未掌握科学健身方法的前提下，模仿专业健美运动员进行“大重量”“高强度”训练，一定程度上甚至会影响身体健康。

山西白求恩医院康复医学科主任王萍芝表示，近年来因健身受伤而到该院求医的病人数量呈逐年递增趋势，月接诊量较三年前增长了大约5倍。她说，不少健身爱好者在没有充分了解自己身体的情况下，进行了不适合自己的锻炼和不当的锻炼步骤，是造成运动损伤的主要原因。

“大部分患者只会在伤病影响到生活后才会就医，所以实际受伤的人数可能更多。”王萍芝补充道。

在关节的活动度、稳定性，以及大脑对神经的控制等这些身体基础素质方面，人与人之间可能存在巨大差距。一些医生也表示，对于那些本身就患有高血压、心脏病、腰椎间盘突出等疾病的患者，在训练中切忌盲目跟练、急于求成。

幸运的是，对郭小雨来说，目前他还没有受到伤病困扰。短短半个多月，他的卧推重量已经比之前提升了10公斤。

“和生活中许多事情不同，健身是一件只要付出就能看到回报的事情。”郭小雨说，“我会坚持下去。”（新华社北京3月28日电）

理门诊，为受体重问题困扰的居民，提供一个良好的专业咨询环境和平台，帮助居民在自己的努力和专业机构人员的帮助下，能更好地管好体重，健康生活。

体重管理年：从治已病到治未病

记者在走访中发现，越来越多的医疗机构开设体重管理门诊，为患者提供个性化的体重管理服务。在杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊，就诊人会先在体脂机上进行身体数据测量，得到一张体脂率表；随后医生会让就诊人填写一张生活习惯调查表，包括是否吃早饭，肉类、蔬菜、水果的每日食用量等。

“这两张表是每一位来到体重管理门诊就诊者的基本信息。”文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静说，体重管理门诊以生活方式医学为理论基础，组建了一支含全科医师、中医师、营养指导员、健身教练员、运动康复师、心理咨询师的多学科团队，通过“多对一”在线监督管理方式，帮助管理对象逐渐养成“科学合理膳食、规律适当运动”的健康生活方式，达到减轻体重、降低体脂、控制慢性病的发生发展、提高居民健康生活水平的目标。

在南京市迈皋桥社区卫生服务中心体重管理门诊，健康管理师在详细询问就诊人情况后，为就诊人建立电子健康档案，并签约运动干预服务包。运动处方师、营养师和康复师对就诊人的健康状况进行全面评估，制定个性化的运动处方和营养食谱。

中医也成为不少体重管理门诊的法宝。42岁的季女士体重曾一度达到80公斤、腰围113厘米。去年10月她来到杭州市东新街道社区卫生服务中心体重管理门诊就诊后，被诊断为肥胖型多囊卵巢综合征。

“不同于一般的肥胖患者，她是多囊卵巢综合征导致的身体内分泌紊乱而出现的肥胖。”医师李航根据季女士的脉象、舌苔情况，中医辨证为脾肾阳虚兼痰、湿、寒饮夹瘀血证，开具中药汤剂调节内分泌平衡。口服中药一个月加适当运动和饮食管理，季女士体重下降了8公斤，腰围减少了19

厘米，体重指数从30下降到26.8。

专家表示，体重管理门诊主要是从营养、运动、心理支持等角度为自身控制体重无效、反复减重失败或重度肥胖的人群提供科学、系统、个性化的减重方案。可以通过试点推广的方式，逐步在全国范围内普及。同时，加强基层医疗机构的体重管理能力，让更多群众受益。

动起来：让体重管理成生活方式

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人介绍，控制体重的关键在于大家都参与进来，都关注体重、了解体重，从体重管理中获得健康收益，全社会的超重肥胖率上升势头才能得到有效遏制。

自“体重管理年”活动启动以来，各地各部门高度重视，积极响应——南昌市出台《南昌市“体重管理年”活动方案》，明确提出“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品等”；北京市顺义区开展健康促进学校和星级示范学校创建工作，不断改善学校健康环境，健康促进学校建成率达100%……

针对体重管理的重点领域和重点人群，相关部门出台系列技术文件，如2024年版体重管理指导原则、2024年版居民体重管理核心知识、中小學生超重肥胖防控“十要义”、高血压等慢性病营养和运动指导原则等，为医疗卫生专业人员提供了技术支撑，也为不同人群的体重管理提供了分类指导……

为调动全民参与积极性，第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加了健康家庭大赛；健康中国行动知行大赛家庭专场，有3万多组家庭“组队”参与打卡互动，体重管理知识得到进一步普及……

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示，将持续推进“体重管理年”活动，加强慢性病防治工作，推动政府、行业、单位和个人落实四方责任，持续做好有关慢性病防治和体重管理方面的知识宣传，并注重防治结合，提供个性化服务。

（新华社北京3月13日电）

“有些同志体重管理得不太好，腰围大了，体重也超了，有的甚至患上了慢性病，需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”近日，在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上，国家卫生健康委主任雷海潮专门花了7分钟谈体重管理，并表示将持续推进“体重管理年”行动。相关话题迅速登上社交平台热搜，众多网友点赞支持。

说起体重管理，大家都知道“管住嘴、迈开腿”，可在具体操作时，却没那么容易。“三月不减肥，六月徒伤悲”“每逢佳节胖三斤，仔细一看是公斤”……这些网络段子的流行，直观反映出不少人对于体重管理的焦虑，以及自律和惰性的博弈。肥胖不仅影响个人形象和学习工作效率，还可能引发自卑、抑郁等心理问题，更是心脑血管疾病、糖尿病，甚至部分癌症等慢性非传染性疾病的关键诱因。而慢性病正是当前危害我国居民健康的最主要危险因素和疾病。

多年来，我国居民超重和肥胖率呈现上升趋势，这也给医疗卫生资源带来了挑战。在庞大的人口基数上，个人超重肥胖的背后则是社会难以承受之重。数据显示，2018年，我国18岁及以上居民超重和肥胖率已达50.7%；如果得不到有效遏制，预计2030年这一比例将上升至70.5%。人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志，国民体质是国家和社会发展的基础。从某种意义上说，体重管理是家事也是国事。

值得注意的是，2019年国务院发布的

《健康中国行动（2019—2030年）》，明确将“保持健康体重”作为健康中国行动的重要指标。去年，国家卫生健康委等多部门启动实施了“体重管理年”行动，力争通过三年左右时间，在全社会形成重视体重、管好体重，健康饮食、积极参与运动锻炼等良好的生活方式。

从“治已病”到“治未病”，应当说，“体重管理年”行动既是推进健康中国建设的重要内容，也有助于促进人口高质量发展。需要强调的是，体重管理绝非单纯的减肥，更不是追求“以瘦为美”，而是侧重科学管理，旨在提升全民健康水平，减少因体重异常而引发的慢性病风险。

体重管理是一场生活方式的变革，关系到千家万户，因此需要全社会共同参与、积极行动。无论是公园铺设健康步道，医院开设体重门诊，还是社区宣讲健康知识，食堂改进健康食品，都是题中应有之义。为体重管理营造良好的环境氛围，推动全民健康生活方式更加普及，就能为我国慢性病防控创造更多有利的条件。

每个人都是自己健康的第一责任人。今天，越来越多的人更加关注体重健康指标，这是好事。但体重管理不是一时的行动，更在于长期的坚持，甚至贯穿全生命周期。养成良好的生活习惯，就得“斤斤计较”，从小事做起。一年之计在于春，户外踏青正当时。迈开大步，拥抱阳光，快来尽情“燃烧你的卡路里”。

（来源：中国经济网）



贵港市城区新世纪广场，晨光下，市民在锻炼。股歌摄

儿童肥胖危害多 专家为“小胖墩”减重支招

新华社记者 顾天成 龚雯 黄薇



3月17日，杭州市长寿桥岳帅小学老师为学生讲解健康均衡膳食知识。近期，浙江省杭州市各级医院逐步开设体重管理门诊，同时学校加强健康均衡膳食教育，倡导并推广文明健康的生活方式，提升市民体重管理意识与技能。新华社记者江汉摄

防摄入，每口咀嚼20次、单餐用时超20分钟。

在运动方面，建议每周运动5天，每天60分钟，强度组合推荐“30分钟有氧+20分钟抗阻+10分钟柔韧”。运动方式上，可选择孩子感兴趣且能坚持的运动，如舞蹈、球类、障碍跑等。

黄鸿眉说，减重需遵循渐进原则，家长应建立“营养—运动—监测”管理闭环，避免采取极端节食等损害健康的减重方式，用科学方法帮助孩子构建受益终生的健康生活。

何种情况可能需要寻求专业医疗帮助？裴舟表示，家长要正视肥胖问题，避免拖延到出现严重并发症才来院就诊。需就诊的情况包括孩子BMI达到肥胖或超重标准；出现颈部、腋下等部位黑棘皮，腹部皮肤皱纹；出现多饮多尿、睡眠打鼾等症状。

专家指出，不能将体重管理门诊当做“减肥速成班”，体重控制是漫长过程，需长期坚持，生活方式干预是减重核心，需要严格自律，其他医疗手段都是辅助。

突破这些“瓶颈”“堵点”，有效防控“小胖墩”

“在临床上常遇到，部分家长误将‘多吃’等同于‘营养好’，忽视高糖零食、久坐行为对

健康的长期影响。”傅君芬表示，提升家庭健康素养、推广科学喂养理念成当务之急。

也有家长在网上表达，部分减重措施落实起来“有心无力”。比如学业压力导致家中学龄儿童日均运动量不足1小时，睡眠不达标；电子屏幕使用时间超2小时，久坐与过量碳酸饮料摄入等。

对此，北京儿童医院临床营养科专家团队建议，构建家庭、校园、医疗三方防护网，打破“致胖闭环”。家庭端推行“健康加油站”，开展亲子烹饪实践；校园端实施“五色营养餐盘”，创新课间运动模式；医疗端建立多学科联合门诊，开展人体成分分析、代谢指标监测。

裴舟表示，与部分欧美国家已批准多款儿童减肥药相比，我国尚未有药物获批。临床治疗依赖基础性干预，对中重度肥胖患儿缺乏有效医疗支持，本土化药物研发及治疗指南更新亟待加速。

专家呼吁，儿童肥胖防控需从“治病”转向“治未病”，构建家校医协同治理体系是打破儿童“胖循环”的核心路径。让全社会共同行动起来，重塑健康轨迹，为下一代筑牢健康体重的防线。

（新华社北京3月25日电）