

健康生活 “轻”启新程

——我市深入推进“体重管理年”活动激活健康消费新潜能

本报记者 郭 娟

2025年全国两会上，国家卫生健康委员会宣布：将持续推进“体重管理年”三年行动。“健康”“体重管理”成为社会关注的新焦点。近年来，随着生活水平的快速提高，人们的饮食结构发生了显著变化，加之工作压力增大和不良生活习惯等多种因素，肥胖问题愈发严峻。

夜市摊前浓郁鲜香的小龙虾、红汤沸腾的麻

辣烫……无一不令人食指大动、垂涎三尺，这对减肥人士来说无疑是一种考验。在“鲜辣”文化盛行的城市里，市井烟火中的味觉狂欢正与科学体重管理展开微妙博弈，也成为体重管理的“甜蜜负担”。那么，这场关乎“减重健康”的变革之风，有没有吹进晋中普通百姓的生活当中？为此，记者展开了一线调查。



活动实施方案出台 全城共绘活力新篇

实施“健康管理年”活动是推进健康文明生活方式的重要举措，也是提升全民健康素养水平的重要途径。为切实落实《健康中国行动（2019—2030年）》《健康中国·山西行动（2019—2030年）》的工作要求，市卫生健康委员会、市教育局等12部门联合制定并印发了《晋中市“体重管理年”活动实施方案》（以下简称《方案》）。

《方案》提出，在全市开展“体重管理年”活动，倡导和推进文明健康生活方式，2026年实现体重管理支持性环境广泛建立，体重管理服务模式更加完善，全市居民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

在加强科学普及和宣传指导方面，我市将强化体重管理科学指导，创新体重管理科普形式，提升体重管理科普能力，切实提高居民体重管理意识。为积极营造体重管理支持性环境，将大力推广“一秤一尺一日历”（体重秤、腰围尺、体重管理日历），鼓励家庭、医疗卫生机构、药店、学校、机关企事业单位、宾馆等场所配备体重秤，有条件的可配置人体成分分析仪。扩大健康小屋（健康加油站）在社区的范围，积极推动健康主题公园、健康步道、健康街区、健身器材等支持环境建设。

市卫生健康委员会相关负责人表示，“体重管理年”活动覆盖全人群全生命周期。我市将加强对孕产妇、婴幼儿和学龄前儿童、学生、职业人群、老年人等重点人群体重管理。完善监测信息互联共享机制，持续高质量开展营养和慢性病相关监测，加强健康生活方式调查，不断推进超重肥胖的早期筛查和提前干预。

“体重管理年”活动启动以来，我市主动将体重管理行动融入健康晋中建设中，取得了初步成效：“线上+线下”宣传全面铺开，健康支持环境日益完善，专业支撑能力持续增强，特殊人群管理指导更加精准。

为激发青年医务人员在体重管理领域的创新活力，推广科学减重理念与方法，4月28日，市卫生健康委员会主办的2025年“科学减重”案例青年赛讲活动开讲。21位参赛选手围绕“科学减重”主题，结合实际案例，深入剖析减重过程中的难点与痛点，并分享了各具特色的减重方案。选手们通过详实的数据、生动的图片以及精彩的视频，全方位展示了科学减重的多元路径，为观众带来了一场知识与智慧的盛宴。

开设体重管理门诊 构建科学诊疗体系

“体重管理”热度升温，我市医疗机构也在积极探索体重管理的有效路径，体重管理门诊成为不少医院的“标配”。

为积极响应国家卫生健康委员会“体重管理年”的号召，今年3月，晋中市第一人民医院以内分泌科牵头，联合营养科、心血管内科、中医科、普外一科、普外二科、消化内科、生殖医学科、超声科等多学科，正式开设体重管理门诊，为患者提供“筛查—评估—诊治—随访”的个性化体重管理服务，并且对肥胖合并多种慢性疾病的患者调整联合用药，实现“减重+控病”协同管理，改善了患者生活质量，降低肥胖相关疾病风险。

穴位埋线减肥是不少医院尝试的一种新型疗法。它可将吸收的线体装到埋线针里，通过针孔推到相应穴位上，线体在身体缓慢软化、分解、吸收，从而持续刺激穴位，达到抑制食欲、减少能量摄入，同时调节植物神经功能、增加能量消耗促进脂肪分解的作用。晋中市中医院针灸科推出的中医特色“穴位埋线疗法”，融合中医智慧和现代技术，根据



个人体质调理脏腑功能，个性化助力减重。埋线减肥作为一种“躺瘦”新方式受热捧，但并非适用所有人，具体情况需要医师评估决定。

记者了解到，在我市，除了这两所医院，开设体重管理门诊的医疗机构还有晋中市第二人民医院、榆次区人民医院、榆次区中医院、太谷区中医院、祁县人民医院、平遥县人民医院、灵石县人民医院、寿阳县人民医院、介休市城乡乡卫生院、昔阳县乐平镇卫生院，将为超重、肥胖及代谢异常的人群提供个性化综合管理服务。

健身热潮奔涌而至 市民畅享健康生活

“体重管理”从个人关注上升到全民话题，背后是严峻的数据。国家卫生健康委员会发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》数据显示，我国18岁及以上居民超重肥胖率已突破50%，6岁至17岁的儿童青少年肥胖率接近20%，6岁以下的儿童肥胖率达到10%。有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我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%。

近年来，我市持续推动全民健身活动深入开展，引导群众树立健康生活方式，不断完善全民健身场地设施，普及健康生活方式。从银发老到职场青年，从传统项目到现代健身，从城市大型场馆到街边“口袋公园”，多元的运动形式成为人们追求健康生活的新风尚。

记者漫步于榆次文化广场，暮色中，广场舞的动感节拍如跃动的音符，瞬间点燃活力。人群中，舞者身姿轻盈，跟随节奏舒展腰肢，不时有年轻父母带着孩子加入队伍，大家尽情释放激情与活力，展现出健康积极的生活状态。

市城区体育公园，清新的空气裹挟着草木的芬芳，沁人心脾。跑道上，有人健步如飞，有人悠闲散步。足球场里赛事正酣，球员奔跑、传球、射门一气呵成。不远处的健身器材区，种类更加丰富，满足了不同年龄层次市民的健身需求。

户外健身如火如荼，室内健身场所同样人气爆棚。在市城区一家瑜伽馆内记者看到，伴随着舒缓的乐声，学员们正在导师的指导下完成动作训练。该机构负责人表示，国家提出了“体重管理年”之后，瑜伽馆的课程异常火爆，“过去，大家在意的是体重，现在更多追求的是健康。”

从户外到室内，全民健身理念正在深入人心。“我确实是被国家喊醒‘减肥’的。”42岁的市民杨先生告诉记者，由于工作繁忙，长时间伏案办公，多年

来很少进行专门的体育运动。自今年3月以来，他每天都会抽出半小时，跟着手机上的健身视频运动一下身体，希望能在今年内瘦身成功。

坚持“健康第一”导向 警惕体重管理焦虑

快节奏的城市生活中，久坐、熬夜、饮食不规律等是不少职场人的常态。加之物质生活水平的提高、日常饮食越来越丰富多样等，肥胖症逐渐成为一种“新富贵病”。一些商家也发现了其中存在的商机，从口服的减肥产品，到外用的各类仪器，五花八门的“瘦身神器”层出不穷，一些机构甚至通过制造身材焦虑达到销售的目的。

群众开始重视体重管理，无疑是积极现象。然而，在“体重管理年”活动推进的过程中，我们还需时刻警惕“体重管理”异化为“体重焦虑”的风险。

减肥是一个循序渐进的过程。对待体重，我们一定要树立正确的观念，不能仅仅将目光聚焦于体重秤上数字的升降，更不能让体重成为心理负担，甚至影响心理健康。要始终坚守“健康第一”的导向，明确健康的体重目标，加强自律，进行合理饮食管理，坚持科学运动，养成良好的生活习惯，通过科学合理的方式方法做好体重管理。

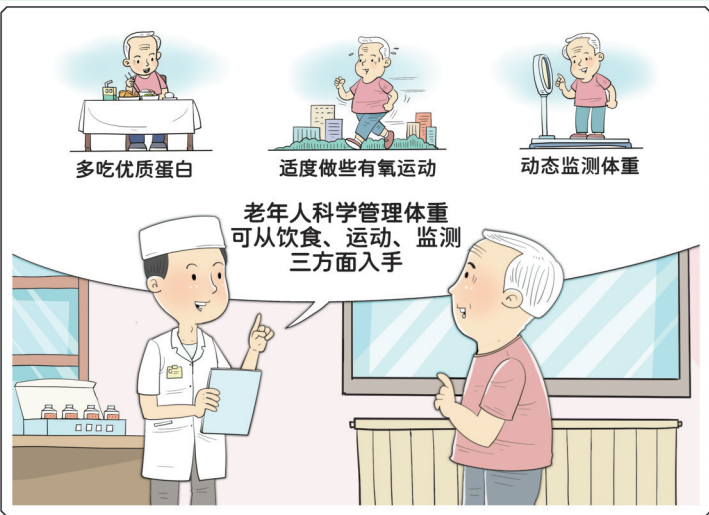
那么，究竟什么样的胖是超重肥胖？超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。体质指数（BMI）是衡量人体胖瘦程度的标准。我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。BMI在24至28之间被定义为超重。达到或超过28就是肥胖。其中，又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

科学减肥，要做到定时定量规律进餐。重视早餐，不漏餐，晚餐勿过晚进食，建议在17:00—19:00进食晚餐，晚餐后不宜再进食任何食物，但可以饮水。要少吃零食，少喝饮料。不论在家还是在外就餐，都应力求做到饮食有节制、科学搭配，不暴饮暴食，控制随意进食零食、喝饮料，避免夜宵。进餐宜细嚼慢咽。摄入同样的食物，细嚼慢咽有利于减少总食量，减缓进餐速度，可以增加饱腹感，降低饥饿感。可适当改变进餐顺序，按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐，有助于减少高能量食物的进食量。

图①：市民在市城区体育公园体育场内锻炼。

图②：市民在市城区体育公园体育场内踢足球。

本报记者 张浩亮 摄



科学管理体重

新华社发 朱慧卿 作

聚焦新版医疗服务价格项目改革——

让医疗回归本质

让收费更加合理

本报通讯员 闫 丽

医疗服务价格项目是医疗机构提供诊疗服务的计价单元，也就是大家所熟知的“诊查费”“护理费”“手术费”，以及各种检查检验费，既关乎医保统筹支出，也关系到人民群众的钱袋子。随着医疗技术的快速发展和临床需求的不断升级，传统的医疗服务项目逐渐暴露出一些问题，亟需系统性优化和调整。在此背景下，深化医疗服务价格改革成为推进医药卫生体制改革和医疗保障制度改革的重要内容。新版《医疗服务价格项目立项指南》（以下简称《立项指南》）的实施，标志着医疗服务价格项目改革进入了一个新阶段。

为进一步优化医疗资源配置，提升群众就医体验，我市积极推动新版《立项指南》落地，督促医疗机构严格落实相关规定，确保各项惠民政策落到实处。目前，我市已执行的新版价格项目包括护理类、辅助生殖类、器官移植类、中医类、产科类、临床量表类、妇科类和放射检查类共八大类，整合规范价格项目303项。规范整合后的医疗服务价格项目，不仅在数量上进行了优化，也让医疗服务收费体系更加清晰、科学，便于医疗机构执行和群众理解。

项目构成更加合理，不再“雾里看花”

过去，医疗服务项目繁多，收费项目细碎，常常让人感到“雾里看花”，摸不着头脑。

新版《立项指南》对服务产出相同的项目进行合并，数量减少但服务内容更丰富，更具兼容性，也不再是医嘱与收费项目一一对应，更趋向于以治疗疾病目的为价值导向，与操作步骤、诊疗部位等技术细节脱钩，兼容不同应用场景。例如，催引产项目不区分引产方式，均使用同一项目收费。特一级、重症患者的护理费现在涵盖了所有必要的护理服务，不再单独收取皮肤护理等费用。

专业价值得到体现，付出“赢得尊重”

以前，医护人员的专业技能和劳动价值没有得到充分体现。这次改革后，尤其对高技术给予更多的价格政策支持，医护人员的专业性得到了更好的认可和回报，这对保障医务人员合理收入，激发其工作积极性，提高服务能力和质量都将起到促进作用。

比如在中医针法项目中，主任医师可以加收20%，副主任医师可以加收10%。这不仅是对医护人员辛勤工作的肯定，也是对他们专业技能的尊重。通过这种方式，医护人员的技术价值得到了更好的体现。

计价单位更加合理，收费清晰透明

新的价格政策还对一些项目的计价单位进行了调整，使其更加符合临床实际，计价单元的边界更清晰，进一步印证了项目价格不应作为临床技术标准理解。

羊腹腔镜穿刺术的计价单位由原来的“次”改为“胎/次”，减少了患者的重复缴费。产程管理项目价格涵盖胎心监测、人工破膜等具体操作，但胎心监测不能单独收费，避免了不必要的重复收费。

充分考虑患者需求，设立个性项目

随着社会的进步，孕产妇及其家属对生育服务的需求更加注重舒适性和人文关怀，新版《立项指南》对群众的生产需求给予了积极的回应和支持，设立了分娩镇痛、导乐分娩、亲情陪伴项目。考虑到孕产妇分娩过程中的诸多不确定因素，将项目按常规和复杂设置的同时，增加了产程管理、院外分娩产后处置等项目，满足了孕产妇在分娩过程中的生理和心理需求。

深化医疗服务价格项目改革是提升医疗服务质量和效率的关键一步。通过对医疗服务项目的全面梳理和优化，医疗服务将更加贴近临床实际需求，医疗资源将得到更加合理的配置，医护人员的专业价值将得到更好的体现，患者将能够享受到更加优质、高效的医疗服务。我市医疗保障部门将始终从人民群众的健康需求出发，从医疗机构的可持续发展出发，积极落实指南，促进医疗机构依法依规合理收费，让医院收费更清楚，让患者付费更明白，助推整个医疗保障体系的健康发展。



小积分助力基层治理见实效

本报通讯员 张春丽

56岁的社区志愿者刘阿姨是个热心肠，“志愿积分”上显示她已获得1150个积分，“积分制实施后，社区居民来驿站的热情更高了，快递小哥不但能进来喝口热水、充充电、歇歇脚，还能做志愿服务领积分兑换礼物。看，这是我用志愿服务积分兑换的凳子、洗衣液，既实用又暖心！”刘阿姨展示着刚兑换的物品，脸上洋溢着自豪的笑容。

为切实增强工会驿站服务效能，提升社会各界参与基层治理的动能，近日，由榆次区锦纶街道工会联合会主办，文源社区工会联合会承办的“驿路暖阳积分礼，志愿星光伴你行”第一次积分兑换活动在街道党校举行。活动以积分兑换激励为纽带，将街道社区关怀精准传递至新业态劳动群体，打造有温度的“暖心驿站”。

活动现场设置了“积分乐园”主题分区：在主兑换区，每件物品积分不等，大家通过扫描“爱心驿站”专属二维码领取积分，根据积分兑换相应礼品。兑换礼品大家的每一份奉献都有了“分”量，增强荣誉感和获得感的同时，也激发了辖区居民主动参与社区治理的意识，从基层治理“旁观者”变成“参与者”。活动现场还对本次积分最高的志愿者颁发特别奖，激励更多社区群众积极参与街道社区活动。

这是文源社区以“服务”换“积分”、以“积分”兑“礼物”，推动志愿服

务与基层治理深度融合，实现“小积分”撬动“大治理”的生动实践。“积分制”通过规范化的积分管理制度，对志愿者参与社区环境卫生整治、文化志愿服务、关爱邻里、矛盾调解等社区治理活动进行量化赋分。无论是发现上报一次安全隐患、矛盾纠纷问题，还是上门为独居老人、残疾人提供生活帮助，每一项志愿服务都被精准记录成积分。这种创新激励机制，让志愿行有了“价值标尺”，既激发了居民参与志愿服务的热情，也给予志愿者实实在在的回馈。

“积分制兑换活动的举办，不仅是对居民们辛勤付出的回馈，更是对我们社区治理积分制度的一次检验和提升。希望通过这种方式，进一步激发居民们的参与热情，让更多的人加入到社区治理的行列中来，同时引导大家树立文明新风，共同营造和谐、美丽、宜居的生活环境。”文源社区党委书记温丽媛说。

未来，工会驿站将持续聚焦户外劳动者和新业态劳动者需求，以积分制为抓手，不断创新志愿服务模式，推动工会驿站从“服务站点”向“基层治理与社区共建平台”升级，使工会爱心驿站真正用起来、活起来。同时，激发广大户外劳动者到访爱心驿站的热情，街道社区因地制宜面向户外劳动者开展丰富多彩的服务，提高驿站知晓率与服务水平。



②