

“体重管理”引领中国健康新风尚

新华社北京3月16日电（记者刘岚涛 孙逸轩 于晓华）看着超市货架上琳琅满目的零食，市民于先生徘徊许久，最终还是决定放弃。于先生近两年体检出现异常指标，他下决心要坚持自己的体重管理计划——科学地减少摄入、加强运动。

“国家都在号召重视体重管理了。”于先生笑着说。

日前，国家卫生健康委主任雷海潮在记者会上用了7分钟谈减肥问题，“体重管理”很快又一次成为社交平台的热词。而早在去年6月，国家卫健委等16个部门就已联合启动为期三年的“体重管理年”活动。

西安交通大学全球健康研究院院长、国际肥胖与代谢性疾病研究中心主任王友发表示，从“国家喊你减肥”等话题的走红可见，健康生活方式可能成为未来的社会风尚。

近年来，多地各级医院逐步开设体重门诊。对此，王友发指出，体重门诊是科学研究推动、政策落地、公众意识提升与社会氛围改善的综合体现。

记者日前来到吉林大学第一医院肥胖专病门诊的诊区看到，医护人员正在为患者建立减重档案。“过去大家总是孤立看待指标的异常，很少来挂肥胖专病门诊。现在随着对肥胖认识的转变，我们门诊时常一号难求。”主任医师刚晓坤说。

刚晓坤所在的科室是全国较早开设肥胖专病门诊的医院科室，已持续多年就体重管理问题对公众进行科普。查看科普推文后台数据，她发现公众对体重管理相关推文的关注度明显呈上升趋势。

国家卫健委的报告显示，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%。

医学上已证明，超重与肥胖是心血管疾病、糖尿病等许多慢性病的关键诱因，肥胖还可能关联人的自卑、抑郁等负面情绪，继而影响生活和工作。

去年，国家卫健委发布《成人肥胖饮食指南》，为不同地区、不同人群的科学饮食提供详细参考。

翻开饮食指南，里面提供的食谱细化到全国不同地区，并备注了食谱的总能量。如华中地区一则春季晚餐推荐食谱为：藜麦小米饭、蒸鲈鱼、香菇炒菜心、炒油麦菜。

“饮食指南提供了具有操作性的膳食参考，以满足老百姓在体重管理过程中的核心需求，让餐食既好吃、又健康。”中国营养学会肥胖防控分会副主任委员何更生说。

《2024 餐饮外卖营养健康化发展趋势研究报告》显示，近年来消费者外卖购买粗粮食品消费快速增长，水果消费占比明显提升，近七成茶饮消费者选择低糖度……全民追求营养健康的饮食大趋势凸显。

“管住嘴”的同时，越来越多人也“迈开腿”，“科学运动”的理念更加普及。

2024年发布的《第三次全国时间利用调查公报》显示，当年中国居民运动健身活动的参与率为49.6%，比2018年提高18.7个百分点。

不少家庭更加重视对自身和青少年体育习惯的培养，会利用更多空闲时间

进行体育运动，如户外徒步游、骑行，通过运动消解“营养过剩”。

在内蒙古呼和浩特市土默特中学旁，一家名为“跳跃的猫”的健身馆内，一名“圆滚滚”的学生和一名“瘦如竹”的学生正在教练韩阔引导下进行训练。韩阔说：“过胖或者过瘦其实都不太好，看到小朋友们身形一天天更匀称感到很高兴。”

北京体育大学运动医学与康复学院教授黄鹏说：“如今，代谢率、体脂率等身体指标正逐渐替代传统的体重数据，成为大家衡量身体健康程度的新标准。”

医学杂志《柳叶刀》刊文指出，全球超重和肥胖人数已从1990年的9.29亿增至2021年的26亿，成年男性和女性的肥胖率均增加一倍多。肥胖问题已成为全球一个重要的公共卫生问题。

王友发表示，整合治理、全生命周期干预、发挥传统医学作用、推进跨学科合作研究的中国体重管理实践，为全球肥胖治理提供了四大范式创新，将为中国和世界提供重要科学研究数据和实践经验。



2月21日，在北京市宣武师范学校附属第一小学，学生在体育课上跑步热身。

新华社 鞠焕宗 摄



2024年11月14日在浙江省嘉兴市南湖区南湖街道文星社区，海警医院护士为居民进行健康饮食指导。新华社 金鹏 摄



3月15日，在浙江省湖州市德清县洛舍镇卫生院，医护人员在登记儿童诊疗信息。

新华社 谢尚国 摄

