

# “国家喊咱减肥了” 管理体重如何做？

据新华社 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380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。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》，2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%，并呈逐年递增趋势。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则（2024年版）》也指出，有研究预测，若该趋势得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

肥胖不仅影响个人形象，更是多种慢性病的隐形推手。体重异常，特别是超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。

医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低，引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。专家提醒，体重管理不仅仅是减肥，更是通过科学的方式维持健康体重，预防慢性病发生。同时，体重过轻或营养不良者也要管起来。

国家卫生健康委有关负责人

表示，将引导医疗卫生机构设立体重管理门诊，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、提高居民健康生活方式的目标。

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、中小学生超重肥胖防控“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19万人参加了健康体重大赛；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、单位和个人落实好四方责任，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。

新华社记者 李恒 董瑞丰 黄筱

全国爱肝日：

## 伤肝的坏习惯，你知道吗？

3月18日是全国爱肝日

不良习惯容易伤害肝脏  
给身体健康带来隐患

### 爱吃重口味食物

长期大量进食高糖、高油、高脂的重口味食物，肝脏会处于超负荷状态，使脂肪在肝脏内大量堆积，增加肝硬化、肝癌的发生风险。腌制食物也不可多吃。



### 过量饮酒



酒精进入人体后，90%经肝脏代谢分解，转化为毒性极强的乙醛。乙醛为一级致癌物，也是造成酒精性肝病的主要原因。

### 滥用药物

不科学服用感冒药、退烧药、止痛药以及滥用抗生素等各类保健品，都可能引发药物性肝损伤。



### 吸烟及被动吸烟



香烟燃烧后会产生尼古丁、焦油、多环芳烃等有害物质。

### 慢性压力累积

长期压力大、身体应激反应过度、皮质醇等激素大量分泌，会使血糖升高，肝脏代谢压力增大。



### 运动锻炼不足



缺乏运动会导致身体新陈代谢减慢，血液循环不畅，使脂肪更容易在肝脏内积累，从而增加患脂肪肝的风险。

新华社发（宋博 制图）

## 寻亲公告

为维护儿童的合法权益，根据《国务院办公厅关于解决无户口人员登记户口问题的意见》（国办发〔2015〕96号）和公安部、山西省公安厅、长治市公安局相关文件精神，现李高派出所决定对以下1名儿童进行公示。如以下儿童亲属看到公告，请于7日内持有效证件或证明前来认领，如逾期无人认领，我所将视为查找不到亲生父母人员，并按相关程序为以下人员办理户口登记。

申\*杰，男，身体健康无异常。于

2024年2月10日在古城村发现被遗弃男婴，现亲生父母无法联系。

现进行公告。如有以上人员亲生父母和其他监护人信息或者其他线索，请及时来电、来信向公安机关反映。

公示时间：2025年3月19日至2025年4月18日

联系电话：0355—7628110

来信地址：山西省长治市公安局屯留分局李高派出所

邮编：046100

长治市公安局屯留分局李高派出所

2025年3月20日

## 寻亲公告

为维护儿童的合法权益，根据《国务院办公厅关于解决无户口人员登记户口问题的意见》（国办发〔2015〕96号）和公安部、山西省公安厅、长治市公安局相关文件精神，现韩店派出所决定对以下2名儿童进行公示。如以下儿童亲属看到公告，请于7日内持有效证件或证明前来认领，如逾期无人认领，我所将视为查找不到亲生父母人员，并按相关程序为以下人员办理户口登记。

王\*雅，女，身体健康无异常。于2023年5月4日在长治市上党区被王连山、陈爱萍夫妇事实收养，现居住于上党区韩店镇

光明北路43号，现生父母无法联系。

王\*欣，女，身体健康无异常。于2023年5月4日在长治市上党区被王连山、陈爱萍夫妇事实收养，现居住于上党区韩店镇光明北路43号，现亲生父母无法联系。

现进行公告。如有以上人员亲生父母和其他监护人信息或者其他线索，请及时来电、来信向公安机关反映。

公示时间：2025年3月19日至2025年3月25日

联系电话：0355—8095805

来信地址：山西省长治市公安局上党分局韩店派出所

长治市公安局上党分局韩店派出所

2025年3月20日