

“国家喊咱减肥了” 管理体重如何做？

新华社记者 李 恒 董瑞丰 黄 薇

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190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。

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岁至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、营养师、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、降低血脂、控制慢性病的发生发展、提高居民健康生活的目标。

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,中医辨证为脾胃阳虚兼痰、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



浙江杭州 “体重管理” 引领健康生活

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

专家提醒:谨防“速瘦”“躺瘦”风险 ——透视“减肥陷阱”

新华社记者 顾天成 林苗苗 李 恒

减肥“神药”无资质,“减肥营”良莠不齐,“小作坊”吸脂手术致死致残……近年来,减肥相关产品与服务形成巨大市场,也伴生出不少乱象。有哪些陷阱需要规避、治理?怎样科学减重?

“减肥大军”遭遇“减肥陷阱”

国家卫生健康委发布数据显示,当前我国18岁及以上居民肥胖率达16.4%。“肥胖是糖尿病、高血压等数十种疾病的高危因素。”北京医院普通外科减重团队主任医师曹祥龙表示,“外在形象”和“内在健康”是大家加入“减肥大军”的主要原因。

“我参加的堪称‘夺命’减肥营。”江西南昌市民张先生说,2023年11月,他通过网络广告参加了一家健身训练营,遭遇的却是严重“图文不符”的硬件环境和当起“甩手掌柜”的教练。

“低血糖学员晕倒后,工作人员翘着二郎腿,完全不关心学员健康状况。”张先生说,无论学员的身体条件和运动基础如何,教练都会让大家每天训练数个小时,缺乏必要的健康监测和指导。

一批类似“减肥营”良莠不齐,有的缺乏培训资质和营业执照,有的后

续增加隐形收费、乱收费,有的伙食质量与食品安全堪忧……

除此之外,针对一些人急于“求瘦”“躺瘦”的心态,市面上还出现了五花八门的减肥产品,隐患丛生。

早就被我国禁止使用的西布曲明,有导致心血管疾病的严重风险,但屡禁不止。山东省市场监管局近日公布的2024年首批生产领域典型查办案件中,就有一批涉嫌生产销售非法添加违禁药品西布曲明的减肥产品,涉案货值520余万元,销售人员遍及6个省市。

一些“网红”以记录减肥之名,行推荐带货之实,而这些“网红神药”可能并无资质。还有一些美容整形“小作坊”,违规施行吸脂术、神经阻断术等,导致出现患者伤残甚至死亡事件。

治理瞄准“关键点” 消费者及时辨别风险“套路”

面对减肥“生意经”乱象,如何治理?中国消费者协会政策研究部主任皮小林认为,当前我国减肥产品及服务市场需求大,横跨食品、药物、卫生与体教等多个行业,治理减肥市场乱象需瞄准关键点,包括加强网络平台内部监管、执法监督直击要害等。

“比如,可将相关‘产品推荐’定性

为广告,进行显著提醒。再如,有些产品明确属于药品,部分减肥方式带有诊疗性质,若涉及非法销售、非法行医,建议依照相关法律法规从严处理。”皮小林说。

北京嘉维律师事务所律师赵占领表示,对于减肥训练营及一些美容院开展的减肥瘦身服务,合同承诺的内容如不能兑现,则构成合同违约。但在实践中,很多商家并不会将宣传承诺在书面合同中进行明确约定,消费者如果也没有及时保留证据,会导致维权难度较大。

除了加强监管执法,消费者也要提高健康素养和辨别能力。

赵占领提示,消费者应做到“三要”来规避风险,包括要签订服务合同、看清协议条款,特别是涉及减重效果的内容和商家免责条款;要慎防“低价套路”,注意选择正规的渠道和平台;要了解产品类型,区分药品、保健食品和普通食品,注意查看商家所售产品的相关批文批号。

杜绝减肥药物手术等超适应证滥用

除了传统减肥手段,近期,胰高血糖素样肽-1受体激动剂类药物在减重方面的应用备受关注。北京协和医院临床营养科主任医师陈伟介绍,其

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。

据记者了解,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、中小学生学习超重肥胖防控“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。

(新华社北京3月13日电)



湖北宣恩:春日寻芳游人醉

3月17日,游客在湖北省宣恩县长潭河侗族乡甘露村的油菜花田里赏花游玩(无人机照片)。

各地春花陆续绽放,神州大地处处都是烂漫春景。

新华社发(宋 文 摄)

20日17时1分春分

春色正中分 人间恰良辰

新华社天津3月18日电(记者周润健)如果惊蛰是一首唐诗,那么春分便是一阙宋词。北京时间3月20日17时1分将迎来春分节气,它是春天的中点。此时节,北方初暖,江南未热,似乎进入了一个刚刚好的天气状态。

春分,是春季的第四个节气,春色从此分,春意从此浓。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍,二十四节气首先有二分:春分和秋分。概括了一年四季以及立春等8个重要节气的“四时八节”说法,与二分直接相关,而春分又是二分之始,其重要性不言而喻。

“雨霁风光,春分天气。千花百卉争明媚。”春分时节,我国多地气温已经回升到10摄氏度左右。这时节,风轻草软,桃树、杏树、梨树竞相吐蕊绽放。

春分到,元鸟至。元鸟就是燕子,亦称玄鸟,其轻盈的姿态、勤劳的习性以及象征着春天的到来,常常引得无

数诗人竞相吟咏。陶潜说:“翩翩新来燕,双双入我庐。”元稹云:“梁间玄鸟语,欲似解人情。”杜甫道:“泥融飞燕子,沙暖睡鸳鸯。”

“春分时节,燕子们在屋檐和梁间环绕呢喃,在斜风细雨里翻飞穿梭,它们既是遍撒春天信息的快乐使者,也是动态春景中尽显活力的一大亮点。”王来华说。

民间流传有“惊蛰到春分,下种莫放松”“春分麦起身,一刻值千金”等谚语。古人认为,春分时节,“地气已贯通”,是适合播种的时节。“‘野田黄雀自为群,山叟相过话旧闻。夜半饭牛呼妇起,明朝种树是春分。’清代诗人宋琬针对春分的描写,描绘出农家的忙碌与希望,透着乡土气息和人情意味。”王来华说。

春色正中分,人间恰良辰。在这个花红柳绿、草长莺飞的大好时节,沐浴着春分的阳光,愿每一个人都能心怀明媚,步履不停,追寻光,成为光,散发光,成就更好的自己。

启明长庚同在天 太白春分玩瞬移

新华社天津3月18日电(记者周润健)3月20日,春分,这一天如果天气晴好,我国公众将有机会亲眼见证奇特一幕:金星的两个不同状态——“启明星”和“长庚星”同现天空。

金星在我国古代称之为“太白”。当它在黎明出现时,人们称它为“启明星”或“晨星”;当它在黄昏出现时,人们称它为“长庚星”或“昏星”。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,绝大多数情况下,金星是夜空中最亮的星,一年中会有10个月左右的时间可以看到它,不是以“启明星”身份出现在东方天空,就是以“长庚星”姿态亮相西方天空。从2024年下半年至2025年3月下旬,金星一直扮演着“长庚星”的角色。从2025年3月下旬至年底,金星将会由“长庚星”切换成“启明星”。

从3月的哪一天起可以看到“启明星”?“20日起,金星开始切换成‘启明星’模式,我国公众在黎明时就可以寻找到它的身影了。随着时间的推移,金星距离太阳逐渐变远,‘启明星’升起时间越来越早,越来越容易观

测。”资深天文摄影爱好者王俊峰说,“巧合的是,20日当天还会发生奇特一幕,既可以看到金星作为‘启明星’状态出现,又可以看到金星作为‘长庚星’状态出现,这注定会是一个很有趣的画面。之所以会发生这种情况,是金星和太阳的相对位置关系所致。”

随着“启明星”亮相东方天空,它也迎来观测季。“4月里,金星的地平高度逐渐升高,27日前后,将以‘启明星’的身份迎来最亮时刻,亮度达到-4.8等,美艳无比。6月日,金星西大距,是黎明时观赏金星的有利时机,之后,金星的地平高度还会继续爬升,7月下旬至8月上旬,日出时的地平高度超过30度,这使得金星在天空中显得非常明亮,如同挂在东方天空中的一盏明灯。”杨婧说。

杨婧和王俊峰提醒说,作为天空中不容忽视的存在,金星非常明亮,因此,观测“启明星”不必局限在最亮时刻、西大距等特殊的时间节点。从3月20日起一直到底,肉眼看去,金星的亮度差别都不是很大。

遗失声明

●不慎将李小鹏(身份证号:142725199605090854)购买的鑫马·央璟房的收款收据(编号:8704457,金额:壹万元,日期:2024年11月25日)丢失,特此声明原单据作废。

●山西省临猗县庙上供销社合作社遗失山西临猗农村商业银行股份有限公司庙上支行开户许可证(账号:0506001002200000352,核准号:J1814000091904),声明作废。

●不慎将李海燕残疾证(证号:1427319900120214943)丢失,声明作废。

●不慎将姚政吃《出生医学证明》(编号:T140491418,母亲:贺金枝,出生医院:平陆县圣人涧镇中心卫生院)丢失,声明作废。

●不慎将梅存银残疾证(证号:14270119521009031671)丢失,声明作废。

●不慎将焦锋残疾证(证号:14272319700619301672)丢失,声明作废。