

体重管理怎么做？ 提示您掌握这64个字

运城晚报讯(记者 商英)近日,从运城市卫健委获悉,为贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》工作要求,按照《“体重管理年”活动实施方案》有关安排,国家卫生健康委办公厅编写了《居民体重管理核心知识(2024年版)》及其释义,旨在进一步倡导和推广文明健康生活方式,提升全民体重管理意识和技能。

据了解,核心知识有8条,根据核心知识释义,体重是客观评价人体营养状况的重要指标,体重过高或过低都会对健康造成不利影响。保持健康体重能减少相关疾病患病风险,全人群都应把保持健康体重作为目标,并贯穿全生命周期。

运城市卫健委提醒,体重管理应掌握64个字:“正确认知,重在预防”“终生管理,持之以恒”“主动监测,合理评估”“平衡膳食,总量控制”“动则有益,贵在坚持”“良好睡眠,积极心态”“目标合理,科学减重”“共同行动,全家健康”。

新闻链接

《居民体重管理核心知识(2024年版)释义》全文如下:

一、正确认知,重在预防

体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标,体重过高或过低都会对健康造成不利影响。

超重和肥胖是糖尿病、高血压等心脑血管疾病、部分癌症等疾病的重要危险因素。儿童期肥胖会影响儿童的运动能力和骨骼发育,对行为、认知及智力等也会产生不良影响。消瘦与生长迟缓、免疫功能下降、内分泌失调、骨量下降等相关,同样危害身体健康。同时,儿童青少年肥胖可持续至成年期,增加多种慢性病的发病风险,加重医疗及社会经济负担。

应坚持预防为主的原则,通过合理饮食、科学运动等健康生活方式,防止超重、肥胖和体重过轻的情况发生。

二、终生管理,持之以恒

保持健康体重能减少相关疾病的患病风险。全人群都应把保持健康体重作为目标,并贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期。任何一个时期的体重异常,都会对健康造成不良影响。

三、主动监测,合理评估

定期监测体重、腰围等变化和评估体重状况,是保持健康体重的重要措施之一。

体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准,其计算方式是体重(kg)除以身高的平方(m²)。依据现行《成年人判定》(WS/T 428-2013)行业标准,我国成年人BMI应维持在18.5≤BMI<24.0, BMI<18.5为体重过轻,24.0≤BMI<28.0为超重, BMI≥28.0为肥胖。成年人男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米为中心型肥胖,85厘米≤男性腰围<90厘米、80厘米≤女性腰围<85厘米为中心型肥胖前期。

学龄前儿童可使用《7岁以下儿童生长标准》(WS/T 423-2022)评估生长情况;学龄儿童青少年通常使用《学龄儿童青少年营养不良筛查》(WS/T 456-2014)和《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》(WS/T 586-2018)来评估体重情况。

孕期体重变化是衡量母婴健康的重要指标之一,体重增加过少和过多都会影响母婴健康。可参考《妊娠期妇女体重增长推荐值标准》(WS/T 801-2022)、《妊娠期糖尿病妇女体重增长推荐值标准》(WS/T 828-2023),在孕期加强体重监测,并在医生指导下做好体重管理。

四、平衡膳食,总量控制

健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡。在控制总能量的基础上,保持平衡膳食模式并长期坚持,是保持健康体重的关键。

对于超重和肥胖人群,应降低每餐的能量摄入,少吃高能量食物,如油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等;多吃富含膳食纤维的食物,如全谷物食物、新鲜蔬菜、水果等;规律饮食、控制进食速度、避免暴饮暴食等,也有利于保持健康体重。

对于体重过轻者,首先应排除疾病原因,并根据目前的健康状况、膳食和运动情况,逐渐增加能量摄入至相应的推荐水平或稍高于推荐水平。

五、动则有益,贵在坚持

长期坚持科学运动,有利于体重的保持和体成分(人体的构成成分,包括水分、蛋白质、脂肪和矿物质等)的改善。

有氧、抗阻、高强度间歇运动均有助于控制体重;适度中高强度运动有助于体重管理。

尝试运动多样化,可设置专门运动时间,也可把生活、娱乐、工作与运动锻炼相结合,如上下班路上多步行、骑车,工作时少乘电梯多走楼梯,时常做伸展运动、工间操,减少久坐时间等。

老年人应重视运动安全,科学评估,量力而行,建议积极进行强度适合的有氧、抗阻、平衡、柔韧性运动锻炼,延缓肌肉衰减,预防跌倒。

有基础疾病的特殊人群应在专业人员指导下进行锻炼。

六、良好睡眠,积极心态

睡眠不足或过多都不利于体重控制和身体健康。不同年龄阶段建议睡眠时长有所不同,应当参照相关标准保持良好睡眠。

体重还与人的心理状态相关,保持良好的心理状态有助于保持健康体重。

七、目标合理,科学减重

超重和肥胖者减重的主要目标是降低脂肪组织的重量,在制定减重目标时要量力而行,速度不宜过快。一般可按照每周体重减少不超过0.5公斤的速度,在3个月至6个月内减少体重的5%~10%,或在专业人员的指导下设置合理目标,科学控制体重。

超重及肥胖儿童的干预目标是在保证身高稳定增长的同时,维持体重不增或延缓体重增长速度,以达到健康体重,并非必须降低绝对体重。推荐同步进行饮食、运动和行为干预。65岁及以上老年人不宜盲目减重,重点是通过饮食和运动等干预,保持肌肉量和骨量,或者延缓其减少速度。孕产妇、有基础疾病患者等特殊人群,应在专业人员指导下进行体重评估和管理。肥胖且生活方式干预无效者,或超重合并相关并发症者,需到正规医疗机构寻求医生专业指导,采取积极治疗措施。

八、共同行动,全家健康

每个人是自己健康的第一责任人。个人应养成自主自律的健康习惯,主动学习健康体重知识,践行健康生活方式,做好体重管理。家人之间互相支持可有效促进体重管理,家庭饮食、运动习惯对家庭成员尤其儿童青少年的体重管理至关重要。提倡全家共同行动,保持健康体重,筑牢健康防线。

提素养
促健康

—2024年版“健康素养66条”
释义连载

5. 无偿献血,助人利己。

目前,血液无法人工合成,临床用血只能依靠健康公民的自愿无偿献血。无偿献血是社会文明进步的标志,无偿献血利国、利人、利己、利家人。

健康人定期、适量献血是安全、无害的。我国现行的捐献标准为全血每次200毫升~400毫升,捐献间隔期不少于6个月;血小板每次一个至两个治疗量,捐献间隔期不少于两周。献血后,人体造血功能会让血液很快得到补充,不会对健康造成不良影响。

《中华人民共和国献血法》规定,“国家提倡18周岁至55周岁的健康公民自愿献血”。对献血者,发给国务院卫生行政部门制作的无偿献血证书,有关单位可以给予适当补贴。公民临床用血时只交付用于血液的采集、储存、分离、检验等费用;无偿献血者临床需要用血时,免交前款规定的费用;无偿献血者的配偶和直系亲属临床需要用血时,可以按照省、自治区、直辖市人民政府的规定免交或者减交前款规定的费用。血站是不以营利为目的,采集、提供临床用血的公益性卫生机构。献血者应当去正规血站献血。



2024年6月团体献血红榜

序号	采血日期	单位名称	采血情况(人次)			采血量(ml)
			400ml	200ml	合计	
1	6.1	圣惠嘉园社区	19	1	20	7800
2	6.3	平陆县行政审批服务管理局	28	7	35	12600
3	6.5	石药银湖制药有限公司	22	7	29	10200
4	6.12	夏县农村商业银行	27	3	30	11400
5	6.13	运城市人力资源和社会保障局	23	4	27	10000
6	6.14	山西玖业建筑装饰工程有限公司	11	2	13	4800
7	6.14	亚宝药业芮城工业园区	24	5	29	10600
8	6.15	禹香苑社区	16	3	19	7000
9	6.17	中共垣曲经济技术开发区工作委员会	40	7	47	17400
10	6.18	山西运城农村商业银行股份有限公司	25	6	31	11200
11	6.21	潞安丰喜泉稷能源有限公司	44	2	46	18000
12	6.26	运城市盐湖区医疗集团	61	31	92	30600
13	6.27	芮城县风陵渡镇人民政府	82	22	104	37200



问:献血会影响健康吗?

答:科学献血,无损健康。符合献血条件的人,献血200毫升至400毫升,不超过正常人体血液总量的十分之一,不会对身体健康造成损害。绝大部分献血者献血后没有任何不良反应,少数献血者可能出现头晕等不适感觉,属于一过性的血管迷走神经性反应,多见于初次献血者,心情紧张、群体效应是常见的诱因。这种不适经过适当处理和短暂休息后均可缓解。

献血咨询热线

• 购物中心献血屋 电话:2063600
• 南风广场献血屋 电话:6362553
• 汽车站献血屋 电话:2165598
• 河东献血屋 电话:2500933
• 机场大道献血屋 电话:2165500

运城市中心血站地址:
机场大道(工农西街271号)

• 献血结果查询专线:2126662 • 机采血小板预约热线:2160032
• 血站24小时服务热线:2162120 • 血费报销咨询专线:2122515

捐献血液 分享生命