

# “国家喊咱减肥了” 管理体重如何做？

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要公共卫生问题。

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。

## 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、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、提高居民健康生活水平的目标。

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。

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医疗机构的帮助下，能更好地管好体重，健康生活。

“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3万多个家庭“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

## 神州大地春光好



3月12日，在成都市锦江区三圣街道的油菜花田，市民沿着绿道散步赏花。



3月13日，市民在河南省郑州市经纬广场玉兰树下休闲。



3月12日，在浙江省嘉兴市南湖风景区，一艘游船从湖面驶过。

新华社发

上接01版

“我们现在走的是一条正确道路，要继续往前推进。”习近平总书记的话语铿锵有力，催人奋进。风物长宜放眼量。端起历史的望远镜，把握发展大势，辩证看待危与机，才能更清晰地看到前途、看到光明、看到未来。以实干为翼，搏击万里长空；凭奋斗作舟，逐梦时代浪潮。保持定力、增强信心，坚定不移办好自己事，中国经济航船必将乘风破浪、行稳致远。

### (一)

无惧狂风暴雨，穿越惊涛骇浪，是海燕的英姿，更是奋进者的品格。经风雨而弥坚，战狂澜而愈勇，总是给人以慨然前行的力量。

“我们从来都是在风雨洗礼中成长、在历经考验中壮大，大家要充满信心。”在宏阔的时空维度中，更能感悟习近平总书记这一重要论断的深刻内涵。一直以来，自强不息的精神、攻坚克难的斗志、化危为机的智慧，流淌在中华民族的血脉基因中；贯穿于中国共产党人前赴后继的百余年奋斗中；镌刻在党的十八大以来进行的具有许多新的历史特点的伟大斗争中。

面对消除绝对贫困的世界难题，坚持精准扶贫、尽锐出战，组织实施人类历史上规模最大的脱贫攻坚战，我们打赢了；面对突如其来的世纪疫情，坚持人民至上、生命至上，充分发挥社会主义制度优势，有效统筹疫情防控和经济社会发展，我们挺过来了；面对不断升级的外部打压遏制，集中精力办好自己的事，贯彻新发展理念，构建新发展格局，推动高质量发展，不断在危机中育新机、于变局中开新局，我们闯过来了……

乌云遮不住太阳，风浪阻不断远航。无数次拼搏奋斗一再证明，任何艰难险阻都挡不住中国人民追求美好生活的进步步伐，都挡不住我们推进强国建设、民族复兴的历史进程。

风雨来袭时，中国共产党始终是中国人民最可靠、最坚强的主心骨。新时代以来，我们面临的各种风险挑战接踵而至，大仗一个接一个。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国人民艰苦奋斗、顽强拼搏，攻克了多少难关险阻，创造了多少人间奇迹！

马克思指出：“如果斗争只是在机会绝对有利的条件下才着手进行，那么创造世界历史未免就太容易了。”推进中国式现代化，是充满光荣与梦想的远征，也是艰难险阻重重的跋涉。哪里有困难，哪里就有办法；哪里有障碍，哪里就有突破。两会上，这样的信念和努力一以贯之。针对内需特别是消费短板，提出大力提振消费、提高投资效益，促进消费和投资更好结合；破除制约高质量发展的体制机制障碍，谋划推进重点领域改革，创造更加公平、更有活力的市场环境；破解民营和小微企业融资难题，借助信贷投放“一增”和中间环节“一减”推动协调机制发挥更大效能；直面外界封锁打压，推进高水平科技自立自强，加快组织实施和超前布局重大科技项目。逢山开路，遇水架桥，中国的发展进步就是这样，在闯

## 像海燕一样搏风击浪振翅飞翔

关夺隘中不断开新局、谱新篇。

“若前方无路，我便踏出一条路。”随着动画电影《哪吒2》一次次刷新票房纪录，主人公哪吒敢于斗争、不屈不挠的精神，引发广泛共鸣。中华民族的精神世界里，一直挺立着不畏艰险、攻坚克难的铮铮铁骨。精卫衔石填海的顽强，夸父与日逐走的追求，大禹劈山导洪的壮举，愚公叩石移山的坚韧……融入中华儿女血脉的钢铁意志、无畏品格，在风险挑战面前一次次被唤醒，在前进路上激发出一往无前的强大力量。

梦想之翼，因奋斗而坚韧。“尽管遭遇挑战，我们从没想过放弃，只会越战越勇”，这是民营企业李积回的决心；“不怕风高浪急，闯过去才有未来”，这是“80后”海归创业者袁玉宇的勇气；“生活给了我多少积雪，我就能遇到多少个春天”，这是外卖员王计兵的心声；“命运永远掌握在我们自己手中，科技强国步伐永不停止”，这是大学生姜未的志向；“别人觉得种田苦，但我看好农业的广阔前景”，这是“90后”新农人陈帅宇的选择……

攻坚如登山，一步一阶；壮行向风浪，一策一程。每一份坚持都在孕育希望，每一次拼搏都是为未来蓄力。海云天作岸，山高人为峰。各行各业奋斗者勇于追梦、奋跃而上，铺展着鼓舞人心的画卷。

“惊涛骇浪，乐在其中！”当年，我国核潜艇进行首次深潜试验，黄旭华冒着很大风险随艇下潜，取得成功后写下这样的豪言壮语。暴风雨最猛烈的地方，恰恰是“哪吒闹海”、“一飞冲天”的舞台。“青山遮不住，毕竟东流去。”回望中，中国的每一次进步，从来不是唾手可得的果实，而是危难到来时爆发的勇气，是拼搏奋斗中迸发的力量，是荆棘丛生间踏出的通途。再出发，发扬斗争精神，增强斗争本领，在风浪中锤炼意志、强健体魄、壮实筋骨，我们一定能飞越重峦叠嶂、冲破风雨浪涛，依靠顽强斗争打开事业发展新天地。

### (三)

“科技创新和产业创新，是发展新质生产力的基本路径”“使我们国家能够在现代经济大潮中始终保持弄潮儿角色”“实现科技自主创新和人才自主培养良性互动”……两会上，习近平总书记代表委员的深入交流中，“创新”“新质生产力”等成为重要关键词。总书记念兹在兹、科学谋划的“国之大者”，澎湃着新时代高质量发展的热潮。

“梦想”号大洋钻探船建成入列，探寻海洋深处的秘密；量子计算机信号闪烁，激荡算力觉醒的潮声；人形机器人破圈迭代，孕育未来产业的雏形……时间之河奔腾不息，创新之翼自由飞翔。中华大地上，处处涌动着活跌跃的创造，书写着日新月异进步。

“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”当人们惊叹于DeepSeek一鸣惊人，思考着“杭州六小龙”的成功之道，都会把目光投向广阔而深厚

的发展沃土——“东方力量”并不神秘，是改革不断深化、营商环境不断优化、创新生态不断进化，是创业者“十年磨一剑”的坚守与定力，才迎来了破土而出、振翅高飞的跃升时刻。创新，不仅是灵光乍现的火花，更是厚积薄发的果实。

“新型举国体制下更高效的协同创新让我们在实践中不断超越！”今天的中国，从“揭榜挂帅”机制激发科研人员创造力，到“科改行动”点燃创新之火；从加强新领域新赛道的制度供给，到促进金融活水滋养创新种子，进一步全面深化改革大潮激荡之下，“乘数效应”不断显现，为高质量发展注入了“千军万马齐奔腾”的蓬勃活力。

梦想之翼，因创新而瑰丽。观察两会会场，人工智能成为热议话题，“具身智能”“智能机器人”“独角兽企业”“瞪羚企业”等新热词进入政府工作报告，代表委员们带来一个个创新的故事：人工智能如同蒲公英的种子播撒到千行百业，成为驱动新质生产力的重要引擎；人形机器人加快“跑”入工厂和寻常百姓家，生产生活多了“好帮手”；打通创新药械研发从实验室到病房“最后一公里”，让战胜疾病的工具箱越来越丰富……各行各业向新而行、以质图强的“春消息”，生动而深刻地告诉人们：抓创新就是抓发展，谋创新就是谋未来。开启未来之门的钥匙，就在创新之中。

改革创新不是冲刺跑，而是没有终点的马拉松。2024年，中国全球创新指数排名升至第11位，是10年来创新力上升最快的经济体之一，也是拥有百强科技创新集群最多的国家。“中国是一个改革永不停歇、现代化日益推进的国家。”在北京工作的喀麦隆青年卡布雷尔·多姆切如是感慨。

身形小巧的海燕看起来不起眼，却蕴含着惊人的爆发力。弄潮儿向涛头立！在时代大潮的激荡中，以创新为帆，以改革为桨，高质量发展的动力必将更加充沛，中国经济的航船必将驶向更加光明的未来。

### (四)

这一幕，如此亲切，又如此熟悉。两会期间，习近平总书记同代表委员围坐一起，深入交流、共商国是。从百姓院落到人民殿堂，一次次围坐共话，激荡着中国人民在党的坚强领导下拧成一股绳、铆足一股劲的奋进力量。

“大鹏之动，非一羽之轻也；骐骥之速，非一足之力也。”中国要飞得高、跑得快，就要汇集和激发14亿多人民的磅礴之力。新时代以来，面对大战大考、风险挑战，在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，中国人民心往一处想、劲往一处使，全国上下聚力攻坚，共同写下恢宏史诗。

成了守望相助的中华民族大家庭。从“兄弟同心，其利断金”的朴素道理，到“能用众力，则无敌于天下矣”的至理名言；从抗战时期“四万万同胞心一样”的同仇敌忾，到灾难来袭时“一方有难、八方支援”的大爱精神，团结统一始终被视为中华民族的“天地之常经，古今之通义”。

团结是成功的基石，奋斗是梦想的翅膀。“我们靠团结奋斗创造了辉煌历史，还要靠团结奋斗开辟美好未来。”这是历史的启示，也是时代的召唤。两会上，团结奋进的力量令人振奋。代表委员肩负人民重托，聚焦国计民生，在一场场热烈讨论中，在一次次建言献策中，把智慧和共识凝聚起来，把信心和力量传递出去，奏响团结奋斗的时代主旋律。通过全过程人民民主的生动实践，着力画好强国建设、民族复兴的最大同心圆，这是我们团结一心向前的力量源泉。

“中国人的团结令人印象深刻”，在一些外国观察家眼中，中国人把团结互助刻在骨子里，这种力量不可战胜。人民大会堂万人大礼堂的穹顶，璀璨星辰簇拥中央一颗巨大的红五星灯，生动体现了中国人民同心向党、共同富裕的精神力量。涓涓细流汇成大海，点点星光照亮银河。新征程上，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，14亿多中国人民团结成“一块坚硬的钢铁”，众人拾柴火焰高，齐心协力划开大船，就没有干不成的事、迈不过的坎。

### (五)

七彩霓裳竞相闪耀，各类器乐齐奏和鸣——哈尔滨第九届亚洲冬季运动会开幕式上，不同文明和合共生的一幕令人动容。“五色交辉，相得益彰；八音合奏，终和且平”，亚冬会向世人展现的，是冰雪运动的速度与激情，更是中国携手亚洲、拥抱世界的诚意与胸襟。

从竞技场到两会会场，开放的中国与世界交融互动。3000多名中外记者报名采访全国两会，政府工作报告就“扩大高水平对外开放”作出部署，“代表通道”“委员通道”“部长通道”、新闻发布会、记者会、开放团组活动等让各界人士感受开放透明的会风……“了解中国是当今世界的‘必修课’。”一名外国媒体人将中国比喻为一本书，“每一页都蕴含着智慧和魅力”。无论是来中国现场体验，还是在社交平台上互动交流，各国人民越来越真切地看见了一个安全、开放、文明、现代的国度，感受14亿多中国人民展现的勤劳智慧、迸发的蓬勃生机。

稳步扩大制度型开放，有序扩大自主开放和单边开放，让负面清单越来越短、准入门槛越来越低；进博会等国家展会矩阵的“窗口效应”和“溢出效应”越来越强，吸引一批批“回头客”“回头客”“全勤生”；迄今中国已对38国单方面免签，对54国过境免签延长至240小时，免签政策红利不断释放，“打卡中国”日益成为国际新风尚；中国已成为150多个国家和地区的主要贸易伙伴，中欧班列累计开行突破10万列，中拉陆海

新通道让“钱凯到上海”不再遥远……越开越大的中国大门，让外企投资兴业更加便利、人员往来更加活跃、合作之路越来越宽广，为世界各国带来更多新机遇。

开放让世界更近，合作让未来更美。随着开放合作不断深化，中国“朋友圈”越来越大。“一带一路”大家庭吸引全球超过四分之三国家加入，让和平发展、合作共赢的中国理念深入人心；全球发展倡议、全球安全倡议、全球文明倡议得到100多个国家支持，让全球共融、团结协作的时代强音更加响亮。“对于中方提出的倡议建议，我们向来乐于倾听”，这是泰国总理佩通坦的由衷之语；“我们从中国身上学习到，没有什么是不可能的”，有感于中国发展的成功经验，秘鲁总统博鲁阿尔特对未来充满信心。在动荡不安的世界里，中国以宽广胸襟超越隔阂冲突，以博大情怀关照人类命运，凝聚起构建人类命运共同体的强大合力。

每年春天，一种名为“北京雨燕”的候鸟跨越山海，从遥远的非洲返回北京。服贸会吉祥物“福燕”的主体形象取材于它，寓意连接融汇、互利合作的广阔胸襟，体现踔厉奋发、勇毅前行的顽强精神。“喂其鸣矣，求其友声。”一个开放包容的中国，必将与世界携手同行，一起飞向辽阔的蓝天，飞向和平、发展、合作、共赢的远方。

### (六)

“愿相会于中华腾飞世界时。”100多年前，青年周恩来写下这样的寄语。看今天的中国，港澳大桥飞架伶仃洋，大兴国际机场如凤凰展翅，国产大飞机C919翱翔于蓝天，中国空间站遨游苍穹……一个繁荣富强的新时代中国崛起于世界东方，中国式现代化已经展开壮美画卷并呈现出无比光明灿烂的前景。这是最好的告慰，也是历史的回答。

“天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”在庆祝中国共产党成立100周年大会上，习近平总书记豪迈宣告：“中国共产党立志于中华民族千秋伟业，百年恰是风华正茂！”乘风破浪万里浪，立潮头兴千秋业。一代代中国共产党人胸怀远大志向，矢志不渝为人民谋幸福、为民族谋复兴、为世界谋大同，无论征途如何险峻、风云如何变幻，始终坚持道不变、志不改，团结带领中国人民以不可阻挡的步伐迈向伟大复兴。

心有远方，何惧道阻且长；志越重霄，哪怕惊涛骇浪。在中国共产党人“以百年、千年为计”的时间观和奋斗史里，既有雄心壮志，也有脚踏实地。在全面推进中国式现代化的新征程上，更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围，坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，亿万人民坚定信心、众志成城、真抓实干，全面建成社会主义现代化强国的目标一定能够实现，中华民族伟大复兴的中国梦一定能够实现！新华社北京3月13日电