

“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……这些健康风险,如何科学有效应对?

做好体重管理,让健康“关口前移”。

记者26日从国家卫生健康委了解到,16个部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。

自2024年起,力争通过三年左右时间,实现一系列“小目标”——

体重管理支持性环境广泛建立,全民体重管理意识和技能显著提升,健康生活方式更加普及,全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成,部分人群体重异常状况得以改善。



16部门联合启动“体重管理年”

对5类人群 提出体重管理措施



为啥全民要管好体重?

调查显示,我国居民超重肥胖形势不容乐观,亟需加强干预。体重水平与人体健康状况密切相关,体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿

病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。

超重肥胖,关乎个人健康,也是影响社会经济负担的民生问题。

从“治已病”到“治未病”,体重管理的一大目标就是从源头上预防和控制相关疾病,实现从以治病为中心向以健康为中心转变。



怎样进行体重管理?

体重管理是一项系统工程,需要“多部门协同、全社会联动”。

目前,我国已经在行动:出台《健康中国行动(2019-2030年)》《儿童青少年肥胖防控实施方案》;人均体育场地面积不断扩大,进一步缓解“健身去哪儿”难题;发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食

养指南(2024年版)》……

三年“体重管理年”期间,一项项措施将继续推进,不让体重“偏轨”——推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历);帮助超重肥胖学生做到“一减两增,一调两测”(减少进食量、增加身体活动、增强减肥信心,调整饮食结构、测量体重、测量腰

围);进一步推广体重管理中医药适宜技术……

国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说,还要发挥基层单位作用,鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务,向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。



体重管理涉及“过瘦”人群吗?

体重管理,除了超重、肥胖者自己要“管”起来,体重过轻或营养不良者也要“管”起来。

中国疾病预防控制中心营养

与健康所研究员赵文华说,如果能排除其他疾病或健康原因影响,“过瘦”人群“光吃不胖”的说法并无科学道理。“过瘦”可以在专业人

员指导下,通过调整饮食结构和适当增加身体活动来达到健康体重。

全民参与,人人受益。“管”好体重,也是“管”好自己的健康预期。



不同人群的体重管理有何侧重点?

6月26日,国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红在新闻发布会上介绍,“体重管理年”活动将“覆盖全人群全生命周期,提高体重精准管理水平”作为重点内容,提出对于五类重点人群管理的策略和措施。

学生体重管理。重点是培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯,帮助超重和肥胖的学生做到“一减两增、一调两测”。

婴幼儿和学龄前儿童体重管理。重点是加强科学育儿的咨询指导服务,强化体格生长的全面监测、营养与喂养指导

以及身体活动和运动指导,促进吃动平衡,预防和减少儿童超重和肥胖。

职业人群体重管理。职业人群体重管理,也就是青壮年和劳动力人群的健康管理。重点是指导个人平时加强体重监测和定期体检,培养健康生活方式,丰富体育健身活动,提高健康素养和身体素质等。另外,机关企事业单位也要加强食堂管理,提供健康饮食,主动关心和关爱职工健康。

孕产妇体重管理。重点要做好妇女围孕期的营养保健咨询、指导和干预服务,促进孕前维持

适宜体重,孕期合理增重,管理孕产期营养相关合并症和并发症,预防低体重儿、巨大儿及早产儿等不良妊娠结局的发生。同时,还要管理好产后的体重,产后减少体重滞留。

老年人体重管理。重点是指导老年人选择适口餐食、坚持适当运动、维持适宜体重,动态监测老年人的体重、腰围和基本运动功能等指标,开展体重管理综合干预指导。老年人在预防肥胖的同时,也要预防肌肉减少,减缓身体机能的衰退,降低发生跌倒和骨折的风险。

综合新华社等

高温范围强度双加强

西安要一直热到7月4日

进入6月以来西安市平均气温较常年同期基本持平,降水量偏少七成。根据最新预报,6月28日受降水影响,高温天气略有缓解,最高气温32℃左右。6月29日-7月4日高温进一步加强,最高气温可达38~40℃……

6月26日,西安市气象局召开天气情况新闻通气会,重点通报近期高温、干旱的有关情况。西安市气象台专家、西安市生态与农业气象中心专家、西安市公共气象服务中心专家解答相关疑问。

高温成因是什么? 将持续多久?

据专家介绍,近期高温主要是较为稳定少动的大陆高压脊的发展所引起的,在这样的天气系统控制下,高空为偏北气流,天空云量较少,太阳辐射强,在晴空辐射增温和下沉增温的共同作用下,使气温持续升高。

专家称,根据目前的预报数据分析,近期高温会持续到7月上旬。其中6月28日受降水影响,高温天气略有缓解。

西安6月27日高温范围及强度加强,可达37-39℃。28日受降水影响,高温天气略有缓解,最高气温在32℃左右。6月29日-7月4日

高温进一步加强,最高气温可达38~40℃。降水方面,6月28日、30日仍有阵雨或雷阵雨天气。据最新预报数据分析,6月28日降水较为明显,量级以小雨为主,偏西偏南地区局地中到大雨。

具体预报:6月27日:多云间晴,25~38℃;28日:阴天有小雨,偏西偏南地区局地中到大雨,23~32℃;29日:晴间多云,23~38℃;30日:多云间晴,南部山区有分散性阵雨或雷阵雨,25~38℃;7月1日:晴间多云,27~39℃;2日:晴间多云,26~40℃;3日:晴间多云,26~40℃;4日:晴间多云,28~40℃。

6月中旬以来 平均气温与常年同期相比偏高2.4℃

不少市民表示,今年6月的气温有些高,具体情况如何?专家表示,6月以来,西安市平均气温较常年同期基本持平,降水量偏少七成。

6月以来,西安市平均气温25.2℃,与常年同期相比持平;6月中旬以来(6月11日-25日),西安市

平均气温28.4℃,与常年同期相比偏高2.4℃;其中最高气温41.3℃(高陵,6月13日)。6月以来,西安市平均降水量17.5毫米,较常年同期偏少七成,为1961年以来历史同期第9偏少年。6月中旬以来(6月11日-25日),西安市平均降水量8.9毫米,较常年同期偏少七成。

高温少雨天气将导致旱情持续发展

省气象台6月26日16时20分继续发布高温黄色预警:受西北气流影响,预计6月27日-28日西安大部、宝鸡东部、咸阳南部、渭南中部、杨凌、陕北黄河沿线局地有35℃以上的高温天气,其中西安北部、宝鸡东部局地、咸阳南部局地、渭南中部局地可达37℃以上。

根据最新土壤相对湿度监测显示,西安市大部分区县土壤相对湿度较差,出现中度缺墒。

根据西安市气象台最新预报显示:高温天气将持续到7月4日,高温少雨天气将导致农田土壤水分蒸发加剧,旱情持续发展,需加强防范。

西安主汛期 降水偏多气温偏高

预测显示:西安市主汛期(6月-8月)降水偏多,气温偏高,高温日数偏多。降水量250-400毫米,与常年同期比较偏多1-3成。平均气温25~27℃,与常年同期比较偏高0~0.5℃。

预计7月下旬-8月上旬时段,西安市气温偏高1~2℃,降水偏多

3-5成,暴雨风险等级较高,涝重于旱。高温风险等级较高,局地强对流天气呈多发、强发趋势。

根据延伸期预报显示:预计7月4日-19日西安市平均气温26~28℃,与常年同期相比偏高0~0.5℃;降水量50-70mm,与常年同期比较偏多1-2成。

本报记者 陶颖



昨日,公园工作人员给地面降温。

本报记者 代泽均 摄