

让体重管理成生活方式

腰围大了,体重超了,慢性病找上门了……近日,“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。

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。

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。

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

中医传统减肥成减重人士新选择

为了倡导全民养成健康的生活方式,有效控制体重,中医的传统疗法正逐渐成为众多减重人士的新选择。

耳穴疗法+综合管理

作为陕西省中医药领域的权威机构,陕西省中医医院内分泌一科依托“体重管理年”专项行动,融合现代医学与中医传统疗法,推出特色中西医结合干预方案,助力科学减重。

中医视角下的肥胖管理:从理论到实践,中医认为,肥胖与脾胃失调、痰湿内蕴密切相关,强调“整体调理,辨证施治”。该院以“调脏腑、通经络、促代谢”为核心,结合耳穴疗法、中药调理、饮食运动指导等多维手段,实现减重与健康改善的双重目标。临床实践与科学验证采用王不留行籽贴压耳穴,配合餐前按压。临床试验表明,联合饮食干预12周后,患者腰围平均减少6.2厘米,显著优于单纯饮食组(3.8厘米)。一项随机对照试验(RCT)显示,耳穴治疗组体脂率下降幅度较对照组高41%,且无药物副作用,适合儿童、老年人等特殊人群。世界卫生组织已将其纳入肥胖辅助治疗推荐方案。

该院还通过对患者进行“个性化饮食方案、运动干预、行为与心理支持”的中西医结合综合管理策略,实现了健康减重良好效果。目前,该院已累计为2000名肥胖患者提供干预服务,有效率达89%,显著改善代谢综合征、脂肪肝等并发症。同时,该院开设“体重管理门诊”,为患者提供一对一诊疗服务。

传统埋线疗法加速脂肪代谢

中医传统疗法,逐渐成为众多减重人士的新选择。西安市中医医院曲江院区中医综合治疗中心主任王有宇介绍:“埋线疗法针对肥胖的‘本虚标实’病机,重点调理脾胃功能,改善痰湿体质。临床数据显示,配合科学饮食管理,约70%的受试者在3个月内体脂率显著下降。”

中医埋线减肥是针灸减肥的延伸和发展,是利用特殊的器具将可被人体吸收的“蛋白线”埋入相应的穴位,通过线体对穴位的持续刺激作用,达到疏通经络、调节气血、平衡阴阳、促进代谢的作用,从而实现减肥的目的。既能抑制亢进食欲,又可加速脂肪代谢,实现“一次施治,持续调理”的效果。

与传统减肥方法相比,中医埋线减肥具有以下优势:安全无副作用,疗效持久,无须节食,改善体质。中医埋线减肥适用于单纯性肥胖、产后肥胖、更年期肥胖等人群。但对于患有严重心脑血管疾病、糖尿病、凝血功能障碍等疾病的患者,以及孕妇、哺乳期妇女等人群,则不建议进行埋线减肥。

王有宇强调,中医埋线减肥是一种安全有效的减肥方法,但并非一劳永逸。要想取得理想的减肥效果,并长期保持,还需要配合科学合理的饮食和适量的运动。

从耳穴疗法到穴位埋线,从经络调理到体质改善,中医减肥以“整体观”为核心理念,将千年智慧与现代医学精准结合,开创了“不伤正气、标本兼治”的减重新范式。这种以调节人体内平衡为根基的干预方式,不仅帮助患者实现科学减重目标,更通过改善痰湿体质、调节代谢功能,为肥胖人群构建起抵御慢性病的健康屏障。

本报记者 阮班慧

运动消费市场持续升温

3月9日,国家卫生健康委员会主任雷海潮表示,将持续推进“体重管理年”三年行动,明确提出“健康体重是全民健康的核心指标”。此后,“国家喊你来减肥”话题冲上热搜,引发广泛关注。在政策引导下,民众健康意识显著增强,运动消费市场迎来新一轮增长,体脂秤等健康监测设备销量激增,户外运动、健身器材等相关产品也进入热销期。



体育用品店工作人员正在利用机器为羽毛球拍穿线。

运动装备市场升温

近日,记者走访西安多家体育用品店发现,店内人流显著增加,选购运动装备的顾客络绎不绝。

3月24日,在陕西省体育场内的多家体育用品店,工作人员正忙着为羽毛球拍穿线。在“聚宇祥体育”店内,三名工作人员同时操作着穿线机。“这些都是客人购买的球拍,我们现场提供穿线服务。”一名工作人员告诉记者,随着天气转暖,加之

全民健身热潮,最近工作比往常更忙,每天要为六七十支球拍穿线。

在另一家体育用品店,工作人员正忙着为顾客推荐球拍。“最近羽毛球装备销量增长很快,特别是轻量化、高弹性的球拍最受欢迎,一些高端型号甚至已经断货。”店员介绍道。现场正在选购球拍的市民张先生表示:“之前一直想锻炼,但总觉得没时间。现在国家提倡‘体重管理’,

身边朋友也开始注重健康,所以我也决定多运动。”

线上市场同样火爆。电商平台数据显示,李宁“雷霆”系列、尤尼克斯球拍等产品销量较好,进入3月以来,羽毛球装备销量同比增长约30%。此外,智能体脂秤、运动手环等健康监测设备的销量也大幅提升,反映出消费者对健康管理的重视程度不断提高。

全民健身氛围浓厚

3月22日、23日,记者走访多家西安体育场馆和多座公园,发现越来越多的市民加入运动行列,健身氛围日益浓厚。在西安曲江文化运动公园里,晨跑、骑行、徒步等运动随处可见;傍晚的羽毛球场,挥拍对战已成为年轻人的社交新方式。

“我们几个朋友现在每周都会约着打球,不仅能锻炼身体,也能增进感情。”市民李先生表示。

与此同时,各大健身房、体育馆也纷纷推出运动培训课程,吸引更多市民参与健身活动。在西安多家健身中

心,羽毛球培训班、瑜伽课程报名火爆。教练刘晨介绍:“以前大家更喜欢器械健身,现在越来越多的人选择有氧运动,比如羽毛球、瑜伽、动感单车等,这些运动既能增强体能,又能提高运动乐趣。”

运动市场专业化、个性化趋势明显

随着全民健身热潮持续升温,运动消费逐渐向专业化、个性化方向发展。消费者在选择运动装备时,越来越关注

产品的性能、舒适度和专业度。“以前买运动装备主要看价格,现在会更注重材质、重量、手感等细节。”运动爱好者梁贺表示。

业内人士分析,未来运动消费市场将

进一步扩展,高端运动装备、智能健身设备、个性化运动课程等将迎来更大发展空间。同时,在政策推动下,全民运动的参与度将持续上升,助力健康生活方式的全面普及。

文/图 本报记者 朱娜娜

