

“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。

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

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的提高，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。

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。

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，制订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。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，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。

动起来：让体重管理成为生活方式

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，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。

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”、高血压等慢性病的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”健走激励大赛吸引了来自全国各地近19万人参加了健康体重大赛；健康中国行知行大赛家庭专场，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。

据新华社



3月13日是“世界肾脏日”。当天上午，市中医院血液净化中心的医护人员走进召陵区天桥街街道漓江路社区，开展“第二十个世界肾脏日——关注肾脏健康”健康义诊。

米子璇 摄

市卫生健康委

组织专家走进学校 举办营养健康知识讲座

为积极响应国家卫生健康委“体重管理年”号召、普及科学营养知识，3月13日，市卫生健康委联合市营养学会、郾城区科协走进郾城中学，举办了一场别开生面的营养健康知识讲座。省首席科普专家、市营养学会理事长邓莹沛应邀授课。

围绕“三减三健”，邓莹沛详细讲解了“三减”的具体内容：每天食盐摄入量控制在5克以内，食用油摄入量每人每日25克，糖摄入量不超50克；“三健”涵盖健康口腔、健康骨骼、健康体重，强调要正确刷牙、定期检查口腔，注重营养、运动和晒太阳，关注体重

指数，保持吃动平衡。

针对学生喜欢吃零食现象，邓莹沛对“垃圾食品辨别”进行了讲解：一是看标签。配料表前三位含白砂糖、氢化植物油要警惕。二是避“三高”。高盐（钠>30%NRV）、高糖（碳水化合物每100克>15克）、高脂肪（脂肪>20%NRV）。三是认标识。选择有SC认证的产品，远离“三无”零食。四是识伪装。果蔬脆片多为油炸食品。

邓莹沛还详细讲解了如何科学搭配一日三餐等，建议同学们身体活动每天最好达到6000步，可选择打篮球、跑步、跳绳等运动方式。 杨聚梁

近年来，慢性病发病率呈上升趋势。做好慢性病的防控非常重要，但很多人对慢性病的认知还比较少，也不知道应该怎么去科学防控。针对这种情况，健康科普是很有必要的。

慢性病是指持续存在并长期发展的疾病。当前常见的慢性病主要包括以下类型：

一、高血压。血压长期升高，容易引发心脑血管疾病。

二、糖尿病。机体胰岛功能异常，导致血糖长期升高，容易引发心脑血管疾病、肾脏病变等

并发症。

三、心脏病。包括冠心病、心肌病、心房颤动等心脏疾病。

四、慢性阻塞性肺疾病。常见的有慢性支气管炎、肺气肿等。

五、慢性肾脏病。肾功能长期受损，常导致肾功能衰竭。

六、骨质疏松症。骨骼钙质



健康课堂

注意这些“警报”，别让你的肾“负重前行”

肾脏病有“沉默的杀手”之称。由于疾病信号不明显，人们很容易忽视这个器官。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”？3月13日第二十个“世界肾脏日”来临之际，记者采访了有关专家。专家提示，警惕肾脏病早期信号的同时，生活中科学护肾同样重要。

由于一些肾脏病临床症状并不明显，患者很少感到不

适。肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。沈阳市第五人民医院肾内科主任王岩表示，不少人发现自己患有肾脏病时，往往已病得较重。“我们的肾脏就像一个24小时运转的净水厂，熬夜就像让机器超负荷运转、过度饮酒就像往过滤芯里倒腐蚀性剂，潜移默化地加重肾脏负担。”

晨尿泡沫久久不散、双腿

按压后留下“小坑”、常常感到疲倦……专家提示，这些都可能是在肾脏在拉响“警报”。“一旦发现自己出现严重水肿伴呼吸困难，或者尿血、突发无尿、突发剧烈腰痛伴发热等症状，应立即到专业医院就诊，通过尿常规等检查进行排查，系统检查肾脏相关疾病。”王岩说。

除了上述预警信号，专家

认为，患糖尿病、高血压、心血管疾病、肥胖、有肾脏病家族史的是肾脏在拉响“警报”。有过急性肾损伤、妊娠相关肾病、低出生体重或早产、尿路梗阻、反复肾结石等其他风险因素的人群，也应警惕肾脏疾病的发生。

生活中如何科学护肾？沈阳医学院附属中心医院肾内科主任医师郑华强强调，日常生活

中，人们要注意用药安全，避免长期使用布洛芬等非甾体抗炎药。“饮食方面可以优先选择牛奶、鸡蛋、瘦肉等优质蛋白，适量饮水，保持规律作息。肾功能异常者要限制摄入高磷食物、减少摄入高钾食物；通过定期体检，尽早发现肾脏疾病及不利因素，做到早预防、早治疗。”郑华强说。

据新华社

日常少吃盐的八大妙招

不是加工食品。

使用标准盐勺：标准盐勺一勺是2克。如果按每天3餐，根据家中人口计算每餐放的盐量以及分配到每个菜的盐量。注意酱油、辣酱、黄酱等调味品中含有的钠盐相当可观，也要计算在内。味精、小苏打中也含钠，同样要考虑在内。

使用低钠盐：用富钾低钠

盐代替普通食盐是一个很好的减盐方法。

少吃高盐食物：如咸菜、腌肉等。一块4厘米见方的豆腐乳，含盐量约5克。

罐头别直接吃：对于含钠的罐头食品，建议食用前用水冲洗。

选择带滋味的蔬菜：用蔬菜本身的风味来调味，例如将

青椒、番茄、洋葱、香菇、芹菜等味道比较浓郁的食材和味道清淡的食物一起烹煮，可增加菜品味道、减少用盐量。此外，还可以用醋、柠檬汁等酸味调味品来增添食物味道。

学会看食品营养成分表：可根据营养成分表计算从包装食品中摄入的钠量，选择含钠量低的食品。包装食品的营养

成分表中都会标注每100克食品的含钠量，用每100克包装食品中的钠量乘以摄入的该包装食品量（多少个100克）计算出钠量。1克钠换算为2.5克盐。

在外就餐选择减盐菜：饭店的饭菜常因需要增强口感而多盐，外出就餐要嘱咐厨师少盐。

据《北京青年报》

河南省第三届营养职业技能竞赛举行 我市代表队获佳绩

日前，省卫生健康委、省总工会联合举办的河南省第三届营养职业技能竞赛在郑州举行。我市代表队荣获团体二等奖，郾城区人民医院的刘子林获个人二等奖，市疾控中心的吴可月、源汇区妇幼保健院张瑞莹获个人三等奖。

杨聚梁

市脊柱健康中心质控专家组到市中医院开展指导评估

3月13日下午，市脊柱健康中心质控专家组组长、市疾控中心（卫生监督所）副主任张笑阳带领专家组到市中医院青少年脊柱健康中心开展全面质量评估。

专家组严格按照《漯河市青少年脊柱健康中心年度质量评价细则（2024年度）》，通过“查、看、听、问、考”多维联动方式展开评估，重点考察了评估室、形体训练室、宣教室、悬吊

室等功能分区，系统核查了人才梯队、培训考核及内部管理相关制度等。

经过全方位评估，专家组对该中心工作给予高度肯定。同时，专家组建议该中心强化基层医疗机构联动培训，优化高危人群转诊机制；深化与教育部门合作，推动脊柱健康纳入校本课程；完善区域性防治网络信息共享平台。

白红丽

市心血管病医院 两个康复诊疗中心揭牌

本报讯（记者 刘彩霞）3月14日上午，市心血管病医院（市六院）举行“脊柱侧弯与体态矫正康复诊疗中心”“神经、肌骨疼痛康复诊疗中心”揭牌仪式。

市心血管病医院（市六院）作为市中心医院医疗健康集团心血管院区、市健康管理（体检）中心，全国“知‘脊’少年百城计划初级培训中心”“河南省脊柱侧弯康复诊疗与运动康复联盟分中心”“漯河市脊柱健康中心”，始终秉持以患者

为中心的服务理念，不断探索医疗技术创新与服务升级之路。尤其是近年来与郑大五附院解益教授康复团队的深度合作，为该院康复诊疗中心“揭牌仪式”。

此次两个康复诊疗中心的揭牌，标志着该院康复诊疗能力迈上一个新台阶。下一步，该院将发挥在康复领域的专业优势，全方位努力，让康复医学惠及更多群众。

养生课堂

如何应对睡眠障碍

一、睡姿正确

正确的睡眠姿势包括仰卧位、左侧卧位、右侧卧位等。最佳的睡姿是右侧卧位，因为这样不会压迫到肝脏，同时人的舌根也往右边倒，可以保证呼吸畅通。

俗话说：站如松、坐如钟、卧如弓。睡觉的时候身体弯曲如弓，可以让全身的肌肉得到放松，有助于提高睡眠质量。

二、注意保暖

有研究显示，室温在18℃至24℃，而被褥中温度保持在32℃至34℃时，人在睡眠过程中感觉最为舒适，睡眠质量也会达到最佳。对于老年人来说，对睡眠温度的要求会更高一些。

您可以睡前用热水泡脚、泡脚足，促进血液循环；天气寒冷时洗澡或泡脚后立刻擦干，并穿上衣服袜子等；适当食用牛肉、羊肉等高热量食物，增加体内能量储存，促进新陈代谢，产生热量，帮助身体抵御寒冷；适量补充维生素E，具有促进末梢血液

循环的作用。同时需要注意的是，人体头部是多条经络聚集之地，属阳，有热，故宜凉，不要蒙头睡觉。如果感觉头部较冷，可以尝试戴一顶睡帽。以上措施可达到保暖、助眠的作用。

三、熄灯不语

晚上入睡时最好熄灯、不再谈话交流，关闭门窗，拉上窗帘。如果需要开灯，可使用壁灯，尽量不开床头灯。壁灯光源应选用冷色调，以免刺激神经，影响睡眠质量，最好将灯光调得昏暗一些，有助于神经系统的平复，尽快入睡。

四、合适衣着

睡衣不宜过厚。即使是冬天，也应以轻薄柔软的棉质睡衣为主。睡衣应宽松。睡衣如果过紧，会压迫皮肤，引起血液循环不畅，容易做噩梦。睡衣领口也应宽松。如果睡衣领口过紧，容易导致呼吸不畅和颈部不适，影响睡眠质量。睡衣长度应以盖过腹部、腰部为宜。

据“学习强国”学习平台



营销乱象

宣称“低卡、无糖、营养、瘦身”，近来一些网红食品打着健康卖点，迎合消费者心理，吸引了不少人跟风购买。但记者调查发现，一些网红食品虚标成分、配料表玩文字游戏，甚至非法添加药物成分实现所谓“减肥瘦身”等功效。消费者要擦亮眼睛，识别这些营销噱头和文字游戏，保护自身权益。

新华社发

本版组稿：李永辉 王夏琼