

为何“减”

张文宏呼吁大家
『弄得瘦一点』

■记者 潘虹

“像你就太胖了，要弄得瘦一点！我们三年行动计划的目标是减重、控制慢性病，尤其是腹部肥胖问题。像你这样的大肚子，就是我们主要的目标。”近日，全国政协委员张文宏在回应“体重管理年”三年计划时幽默地和记者开玩笑。

瑞安籍医生张文宏的表态引发瑞安市民的广泛关注，随着生活水平的提高，体重问题不知不觉也成为众多市民的“重大”烦恼。



扫一扫，看图文



[云江时评]

能管理好赘肉的人
大概率也能管理好人生

■张翔

当全国政协委员张文宏在两会闭幕式上对着记者调侃“像你这样的大肚子就是我们主要目标”时，这场关于腰围的“战争”便从医学界破圈成了全民话题。根据日前发布的2024年瑞安市人民医院健康体检中心体检数据，瑞安男性以52.69%的超重率勇夺“男性异常结果发病率”榜首，完美诠释了什么叫“压力越大，肚腩越大”——毕竟在应酬酒局和熬夜加班的双重夹击下，男同胞们用高热量食物缓解焦虑的模样，像极了当代职场版的“何以解忧，唯有杜康”。

不过这次“体型革命”显然不止是医生们的碎碎念。去年6月，国家卫健委牵头16个部门搞起的“体重管理年”活动，把减肥上升到了“国家战略”，力争通过3年左右时间，实现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。瑞安市人民医院营养科更是化身“科学吃肉指挥部”，用身体成分分析、代谢率测试等黑科技，

让减肥变成精准的数学题。那位3个月腰围狂减19厘米的女士，不仅甩掉了脂肪肝和高血压，还顺便缓解了睡眠呼吸暂停综合征，堪称“减重界的人间奇迹”——原来科学管理体重不仅能省钱（省医药费），还能保命（降低慢病风险）。

这场“肚腩攻坚战”最妙的操作在于，把健康焦虑转化成了生活智慧。不妨畅想，社区健康指导员手把手教人“管住嘴、迈开腿”的模样，恍惚间让人想起广场舞大妈带新人的热情；全民健步走活动更是让运动成了新型社交货币，毕竟约饭不如约跑，喝酒不如喝蛋白粉……

说到底，这场“体型革命”的本质是场认知升级。当“啤酒肚”从成功人士的标配变成代谢异常的警报器，当续命奶茶被营养餐代替，我们终于明白：健康才是真正的凡尔赛。正如网友调侃：“以前觉得中年发福是福气，现在才知道是慢性病在提前拜年。”这场由医学专家领衔、全民参与的“缩腰运动”，或许正在书写新时代的生存法则——毕竟，能管理好腰间赘肉的人，大概率也能管理好人生。

瑞安男性的“肚腩”更大

“春季不减肥，夏季徒伤悲！”随着气温的逐渐上升，这句口号逐渐在记者身边的女性口中喊起，她们“管住嘴、迈开腿”，为即将到来的夏日“露肉”做好准备。

根据日前发布的2024年瑞安市人民医院健康体检中心体检数据，在“身材管理”这件事上，女性显得比男性更为重视。该数据显示，2024年，异常结果发病率中，体重指数偏高居男性首位，占52.69%；居女性第四位，占25.13%。另外，居男性异常结果发病率第三位和第四位的分别是血脂偏高和脂肪肝。

“身体质量指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准，我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。男性中存在超重或肥

胖问题、血脂和脂肪肝等代谢问题的比例较女性明显偏高，这跟男性普遍存在高脂饮食、酗酒、缺乏运动等不良生活方式息息相关。”瑞安市人民医院健康体检中心主检医师谢海波分析。

谢海波表示，相关研究显示，男性更容易肥胖，可能通常与其在生活或工作中所受压力有关。长期的过高压力和负面情绪容易导致内分泌激素分泌紊乱，为缓解压力和释放情绪，男性常常会采取喝酒和过多进食等不良生活方式来解压，或者因为工作需要应酬，酒精与不健康饮食加快了“啤酒肚”的出现，此外，长期睡眠不足或不规律，打破能量平衡也会导致男性肥胖。

构建体重管理“生态圈”

去年6月，国家卫生健康委联合教育部、体育总局等16个部门启动“体重管理年”活动，并制定《“体重管理年”活动实施方案》，力争通过3年左右时间，实现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。

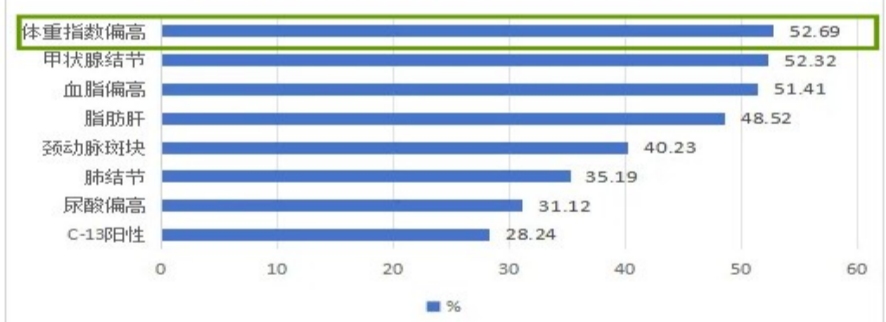
个人体重成为国家层面关注的问题，乍一听觉得有点不可思议，但如果承认全民健康对整个社会的重要性，体重管理的重要性就毫无疑问了。“提倡体重管理，并不是出于外貌歧视，而是源于健康需求。每个人都有属于自己的美丽，无需为此增加‘容貌焦虑’。”瑞安市卫生健康局疾病预防控制监督科(卫生应急科)科长周超君介绍，“现代医学已证明，体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常问题将会给健康带来诸多不利影响。特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。因此，管理好个人体重，是管理好

个人健康的重要一环；有了无数个人的身体健康，才会有整个社会的全民健康。”

去年7月，瑞安市举行了“健康体重”专项行动启动仪式暨健康生活方式指导员培训，提升群众对健康体重重要性的认识，掌握科学控制体重的方法，探索有效的体重管理模式。目前，全市各大医院和社区卫生服务中心(乡镇卫生院)均已配有健康生活方式指导员，为前来就诊和体检的群众提供个性化饮食与运动指导。

从国家层面的管理到瑞安市的落地实践，“体重管理”已从口号转化为具体行动。近年来，瑞安市通过深入实施健康中国和全民健身国家战略，群众身边的健身设施举步可就，全民健身赛事、活动广泛开展，科学健身指导形式多样；连续多年举办全民健康生活方式宣传月、健步走等活动，让科学健身常态化融入群众生活，进一步倡导文明健康的生活方式，推动健康瑞安建设，这场关乎全民健康的“减重攻坚战”，或将重塑瑞安市民的生活方式与健康图景。

男性体检异常结果发病率(%)前八名



女性体检异常结果发病率(%)前八名



来源:瑞安市人民医院健康管理中心

【相关链接】

■科学减肥，这4件事要记牢

《成人肥胖食养指南(2024年版)》建议，三大宏量营养素的供能比分别为：脂肪20%至30%、蛋白质15%至20%、碳水化合物50%至60%，推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

定时定量规律进餐

要做到重视早餐，不漏餐，晚餐勿过晚进食，建议在17:00至19:00进食晚餐，晚餐后不宜再进食任何食物，但可以饮水。

少吃零食少喝饮料

不论在家还是在外就餐，都应力求做到饮食有节制、科学搭配，不暴饮暴食，控制随意进食零食、喝饮料，避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽

摄入同样的食物，细嚼慢咽有利于减少总食量，减缓进食速度，可以增加饱腹感，降低饥饿感。

适当改变进餐顺序

按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐，有助于减少高能量食物的进食量。

■除了吃，减肥还有这些小窍门

睡觉

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律，可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常，导致“过劳肥”，肥胖患者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动

身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因，肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅，每周进行150至300分钟，中等强度的有氧运动每周5至7天，至少隔天运动1次，抗阻运动每周2至3天，隔天1次，每次10至20分钟，每周通过运动消耗能量2000千卡或以上。

久坐

每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内，长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3到5分钟。