

“国家喊咱来减肥!”今年全国两会期间,“体重管理”成为热词。“体重管理年”活动自去年6月启动以来,多地多部门推出各项政策,以体重管理的小切口,探索慢病防治的大工程。

科学运动,是减重的有效手段之一。体重管理门诊怎样开具运动处方?人工智能如何让锻炼更高效?社区能提供哪些服务?本报记者在江苏、山东、湖北等地进行了探访。

——编者

医院引入运动指导师—— 有了运动处方 减重更科学

□ 人民日报记者 白光迪

周末,在江苏省南京市中医院脂肪肝减重门诊,今年32岁的患者小姜正在进行针灸治疗。

去年11月,小姜体检时查出患有重度脂肪肝,血压、血糖等指标也异常。从小就是“小胖墩”的他,30岁之后体重一度达到230多斤。熬夜、暴饮暴食、缺乏运动是他肥胖的诱因。

“特别想改变,但试过节食和锻炼,短期内对减重有效,时间长了又反弹。而且运动完特别饿,吃得更多了。”失败的减重经历,让小姜失去信心。

小姜家住南京市中医院附近,在朋友的推荐下,他前往医院就诊,医生为他量身定制了减重方案。“首先要有信心,在科学的运动和饮食上,我们一定可以把体重减下来。”南京市中医院脂肪肝减重中心主任张彦亮为小姜打气。

2018年,南京市中医院开设脂肪肝减重门诊,2019年全年挂号总量为355人,这个数据在2024年达到了1.5万余人。

就诊人数为何迅速增长?运动指导师的设置成为关键。2022年,南京市中医院与南京体育学院建立合作,请来专业老师,探索为患者开具个性化的运动处方。

“很多医生都建议患者管住嘴、迈开腿,但患者对吃什么、怎么吃以及做什么运动、怎么运动都缺乏明确认识。”在张彦亮看来,要为患者提供细化的减重指导方案,需要营养科、中医科、康复科等多学科协同。

减重过程中,小姜学习到很多知识:大体重患者刚开始不能进行有氧运动,节食的减重效果不如少食多餐,运动时心率尽量稳定在每分钟120次至140次之间……“每天练什么动作,练到什么程度,运动指导师都会教我,这给了我坚持下去的动力。”小姜十分感慨,从最初做完一套八段锦都累,到如今可以慢跑3公里,他减到了170斤,血液指标恢复正常,脂肪肝也逐渐消失。

收获满满的还有运动指导师戴剑松。作为南京体育学院运动健康管理学院的副教授,他每周来医院为患者进行运动指导。“能用自己的专业知识服务大众,让更多人享受健康生活,非常有成就感!”戴剑松说。

■ 小贴士

成功减重 需要做对哪些事?

□ 张鹏

■ 少吃而不是不吃

减重绝不是跟美食说再见,而是要精心挑选、合理搭配。进餐时可以按照“蔬菜—蛋白质—主食”的顺序,细嚼慢咽,吃到七分饱即可。

绿叶蔬菜热量较低;足够的蛋白质有助于保持肌肉质量,建议每日摄入60—80克,不宜过多;主食可以适当选择粗粮;减少摄入甜度较高的水果。

■ 充足睡眠可提高新陈代谢

每天应尽量在晚上10点左右入睡,保证6到8小时的高质量睡眠。尽量在同一个时间入睡和起床,使身体适应稳定的睡眠模式,3个星期左右就可以建立生物钟。

注意!打鼾并不意味着睡得香。充足睡眠一般较少鼾声,醒来后感觉精力充沛、头脑清晰。

■ 减重让情绪不稳定?试试补充微量元素

减重期间,一些维生素、微量元素缺乏会影响情绪,建议通过进食或额外的补剂来补足。

要保证蛋白质、水分、维生素、微量元素、膳食纤维的摄入量均衡但不过量,营养均衡了,食欲、情绪也会相对稳定,能够减少或避免情绪性进食。同时,多进行户外活动也会让情绪更加放松。

■ 达标后要谨防反弹

体重反弹又称体重循环,因为此前身体细胞形成了“肥胖记忆”,一旦体重变化,身体对能量平衡的调节机制也会发生改变,使得体重容易反弹甚至超过此前的肥胖程度。

因此,体重达标后,仍需采用饮食、睡眠、运动等综合管理办法,把达标体重尽量维持一年半到两年时间。等身体逐渐适应了新体重,并形成健康的体重记忆,反弹的概率就会减小。

(作者为首都医科大学附属北京友谊医院减重与代谢外科副主任,健康时报记者石梦竹采访整理)

多地探索以运动干预加强体重管理

动起来,体重降下来



市民在湖北省武汉市洪山体育中心社区运动健康中心锻炼。
人民日报记者 吴君 摄

体质监测中心提供健康指导——

借助人工智能 锻炼更高效

□ 人民日报记者 王者

双臂弯曲、躯干伸直、腹部肌肉保持收紧,在山东省淄博市淄川区的一家健身房里,市民李治南正在练习平板支撑,汗水顺着他的额头往下滴。

李治南已经锻炼了一年多,成功减重80多斤。他的目标是再减重30斤,让体质指数(BMI)降到24以下。

不请私人教练,如何制定科学合理的运动计划?李治南掏出手机,打开山东省国民体质监测中心应用小程序,“瞧,我的训练计划是人工智能帮忙制定的,非常有效。”

手机页面上,12周训练计划细分为适应期、提升期和巩固期,每次运动的内容、时间和强度也都十分具体。

在李治南的帮助下,记者也在小程序上体验了一把。注册账号后进入“体质自测”页面,依次完成心肺功能、反应力、爆发力等测试后,再输入年龄、身高、体重等数据,最终,记者不仅详细了解了自己的体质状况,还收获了一份包含12周运动计划、饮食方案的减重指南。

据了解,这个小程序由山东省体育科学研究中心研发。用户可以评估自己的运动能力、获取运动计划、跟着视频一起练,让锻炼更科学、更有效。今年2月,小程序接入DeepSeek大模型,增加了人工智能运动指导功能,实现个人体质数据精准匹配、“运动处方”自动生成。

“中心精准对接不同人群的健康需求,推动健康关口前移。”山东省体育科学研究中心副主任田美丽说,“我们将充分运用大数据和人工智能技术,努力成为群众体重管理的好帮手。”

超重、肥胖人群

运动干预建议

1 应以减脂为主要目标
推荐长时间中低强度
有氧运动
每日进行一次或两次
结合抗阻运动

2

进行有氧运动干预时
建议从小运动量开始
逐步达到每天30分钟
的中等至较大强度

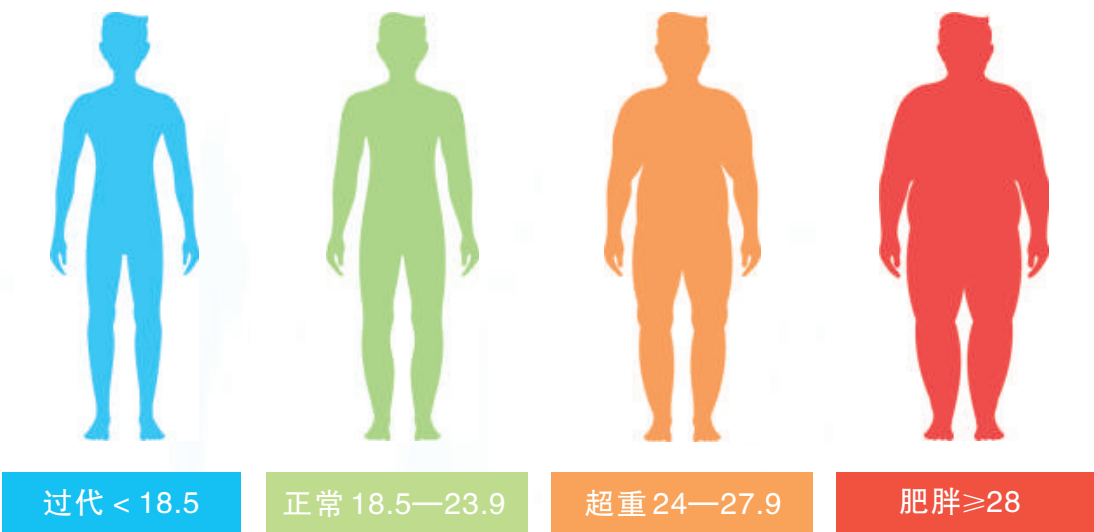
3

存在运动风险的人群
应适当降低运动强度
缩短每次运动时长
增加运动频率

4

遵循合理的运动流程
运动前做好热身准备
运动后进行充分拉伸

数据来源
国家卫生健康委



■ 快评

为健康和幸福“储值”

□ 唐天奕

热气腾腾的铁锅炖鱼,也能成为健康餐?没错,在国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》中,铁锅炖鱼、油泼面、辣子鸡等各地美食收录其中。只要在食材、烹饪方式上稍加调整,健康与美味就能兼得。

这带来启示:减重虽是考验意志力、体力的长期工程,但并不意味着一味艰辛枯燥。“管住嘴”可以更巧妙,“迈开腿”同样也能玩出新花样。

把通勤路上的最后一公里换成骑行、用爬楼梯代替坐电梯、饭后适当站立……科学减重融入生活的点滴改变。体重管理并非只是秤上的数字浮动,

更是通过饮食、运动、睡眠等环节的紧密配合,重塑健康的生活方式。

随着“体重管理年”活动步步深入,网友笑谈,“国家喊咱来减肥!”如今,个人选择正汇聚成全民行动,社会协力打造健康支持性环境。医院开设减重门诊、社区建起健身房、学校推广健康餐、人工智能帮助人们量身定制健身计划……不论是政策引导,还是科技赋能,一项项举措形成合力,为全民健康搭建起坚实的“防护网”。

每个人都应该做自己健康的第一责任人,让我们每天行动起来,为健康和幸福“储值”。据《人民日报》

近日,北京儿童医院临床营养科“体重管理门诊”正式开诊。开诊现场,大量家长慕名而来,为家中“小胖墩”寻求专业减重建议。

中国疾控中心数据显示,当前,我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。肥胖给孩子们带来哪些健康危害?如何掌握儿童减重“科学密码”?记者走访多地儿童医院。

肥胖导致的慢性病向 儿童青少年蔓延危害大

北京儿童医院临床营养科主任医师黄鸿眉为近期接诊的14岁患儿小明感到着急:“他身高170cm,体重89kg,因高血压在心脏内科住院治疗,还伴有血脂异常、高尿酸血症和糖耐量受损。”

黄鸿眉介绍,由于小明血压偏高,家长担心运动风险,并不鼓励其参加运动。门诊中类似情况不少,家长没有意识到孩子体重超标,反而觉得孩子胖些可爱,直到出现肥胖并发症才开始重视。

“儿童肥胖容易诱发高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病,这些慢性病向少年儿童蔓延会带来极大健康危害。”浙江大学医学院附属儿童医院院长傅君芬表示,肥胖还会影响儿童的运动能力及骨骼发育,对行为、认知及智力产生不良影响。

复旦大学附属儿科医院内分泌代谢科副主任医师裴舟指出,儿童超重和肥胖的诊断标准和成人有差别。成人主要依靠体重指数(BMI)来判断,但儿童不同年龄、不同性别的诊断标准不一致。

调查研究发现,儿童期肥胖的产生主要是脂肪细胞数量增多,而成人期主要是脂肪细胞体积增大。6至7岁肥胖儿童成年后肥胖率约为50%,10至19岁肥胖青少年中,超70%会发展为成年肥胖,并增加相关疾病风险。

“必须将肥胖扼杀在萌芽阶段。”裴舟呼吁。

掌握这些“科学密码”,帮助儿童科学减重

国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指导》、四部门联合制定《中小学生学习负担过重防控技术指南》……这些国家级儿童青少年体重管理文件中,不约而同提及“营养”“科学减重”等关键词。

专家指出,“吃、动、减”是儿童减重的“科学密码”。

“我为家长们推荐一个‘黄金餐盘法则’,即1/2非淀粉类蔬菜、1/4优质蛋白(鱼/豆/瘦肉)、1/4全谷物。”黄鸿眉强调,智慧饮食不是让儿童青少年节食,而是重塑饮食结构。建议每日精制糖摄入少于25克,减少加工食品及反式脂肪摄入,每口咀嚼20次、用餐用时超20分钟。

在运动方面,建议每周运动5天,每天60分钟,强度组合推荐“30分钟有氧+20分钟抗阻+10分钟柔韧”。运动方式上,可选择孩子感兴趣且能坚持的运动,如舞蹈、球类、障碍跑等。

黄鸿眉说,减重需遵循渐进原则,家长应建立“营养—运动—监测”管理闭环,避免采取极端节食等损害健康的减重方式,用科学方法帮助孩子构建受益终生的健康生活方式。

何种情况可能需要寻求专业医疗帮助?裴舟表示,家长要正视肥胖问题,避免拖延到出现严重并发症才来院就诊。需就诊的情况包括孩子BMI达到肥胖或超重标准;出现颈部、腋下等部位黑棘皮,腹部皮肤紫纹;出现多饮多尿、睡眠打鼾等症状。

专家指出,不能将体重管理门诊当做“减肥速成班”,体重控制是漫长过程,需长期坚持,生活方式干预是减重核心,需要严格自律,其他医疗手段都是辅助。

突破这些“瓶颈”“堵点”,有效防控“小胖墩”

“在临床上常遇到,部分家长误将‘多吃’等同于‘营养好’,忽视高糖零食、久坐行为对健康的长期影响。”傅君芬表示,提升家庭健康素养、推广科学喂养理念成当务之急。

也有家长在网上表达,部分减重措施落实起来“有心无力”。比如课业压力导致家中学龄儿童日均运动量不足1小时,睡眠不达标;电子屏幕使用时间超2小时,久坐与过量碳酸饮料摄入等。

对此,北京儿童医院临床营养科专家团队建议,构建家庭、校园、医疗三方防护网,打破“致胖闭环”。家庭端推行“健康加油站”,开展亲子烹饪实践;校园端实施“五色营养餐盘”,创新课间运动模式;医疗端建立多学科联合门诊,开展人体成分分析、代谢指标监测。

裴舟表示,与部分欧美国家已批准多款儿童减肥药相比,我国尚未有药物获批。临床治疗依赖基础性干预,对中重度肥胖患儿缺乏有效医疗支持,本土化药物研发及治疗指南更新亟待加速。

专家呼吁,儿童肥胖防控需从“治病”转向“治未病”,构建家校医协同治理体系是打破儿童“胖循环”的核心路径。让全社会共同行动起来,重塑健康轨迹,为下一代筑牢健康体重的防线。

儿童肥胖危害多 专家为『小胖墩』减重支招

□ 顾天成 龚雯 黄筱



春和景明,百花争妍。人们走出家门,赏花游玩,乐享春日时光。图为近日人们在山东省济南五龙潭公园观赏樱花。
新华社记者 徐速绘 摄