

# “国家喊咱减肥了” 管理体重如何做？

近日，“体重管理”“体重管理门诊”等话题冲上热搜。以体重管理“小切口”，推动应对慢性病防控的“大工程”。自2024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

今年35岁的小正（化名），不曾料到自己会因为肥胖患上阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，睡觉时由于通气不足被憋醒，每晚起夜七八次。年纪轻轻的他已患上高血压、糖尿病……体重最重时飙升至近380斤，“胖墩墩”的人生让小正苦不堪言。

肥胖症是一种由遗传、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，还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，还要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。

## 体重管理门诊：提供个性化管理服务

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。“这两张表是每一位来到体重管理门诊就诊者的基本信息。”文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静说，体重管理门诊以生活方式医学为理论基础，组建了一支含全科医师、中医师、营养指导员、健身教练员、运动康复师、心理咨询师的多学科团队，通过“多对一”在线

监督管理方式，帮助管理对象逐渐养成“科学合理膳食、规律适当运动”的健康生活方式，达到减轻体重、降低体脂、控制慢性病的发生发展、提高居民健康生活水平的目标。

在南京市迈皋桥社区卫生服务中心体重管理门诊，健康管理师在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，制定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。2024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。“不同于一般的肥胖患者，她是多囊卵巢综合征导致的身体内分泌紊乱而出现的肥胖。”医师李航根据季女士的脉象、舌苔情况，开具中药汤剂调节内分泌平衡。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，腰围减少了19厘米，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。同时，加强基层医疗机构的体重管理能力，让更多群众受益。

## 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。

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。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。

## 新闻速读

### 本地新闻

1. 近期，烟台市区再添四处郁金香赏花地，位置在滨海路海天路至海越路段、东方海天大坡、机场路绿岛和烟台汽车西站，预计4月上旬陆续开放。

2. 近日，569路优化调整，取消儿童食品厂（双向）、轸大路海新达物流中心（太亚比亚迪）路北共3处站点。新增广兴路（双向）、三垒路（双向）共4处站点。

3. 芝罘区档案馆近日闭馆搬迁，4月14日恢复开放，新办公地址在烟台市芝罘区荆峰路5号（通世南路14-1号）。

4. 近日，烟台啤酒老厂区启动改造升级工程，布局建设“一馆一坊一街一中心”，打造集文化、艺术、商业、旅游于一体的综合性城市文化新地标。

5. 近日，烟台市首个禽流感全链条监测基地建设启动仪式在莱州市举行，标志着烟台市禽流感防控工作迈入了全新阶段，也是各方携手守护公共卫生安全的有力见证。

### 国内新闻

1. 4月1日起，国铁集团对年满60周岁的常旅客会员实施火车票票面金额15倍积分政策。

2. 近日，黄河水利遗产名录公布，其中，戴村坝、高村险工、沂口险工、南坦险工、打渔张灌区引黄闸、石洼分洪闸、沂口水文站、黄河东银铁路银山车站旧址（黄河东银铁路文化展馆）共8处位于山东境内。

3. 近日，我国科研人员研发出一台身长不到50厘米、体重仅1500克的“小精灵”，它是能在万米深海实现多模态运动的小型深海可变形机器人，为深海探索带来更多可能性。

4. 近日，经吉尼斯世界纪录官方认证，在湖北武汉蔡甸永利村莲藕基地采挖的一根长达3.473米的莲藕，正式刷新全球最长莲藕纪录。该莲藕为蔡甸传统九孔九节粉藕，品种为“白玉簪1号”。

5. 据中国科学院南京地质古生物研究所日前消息，该所科研人员领衔的团队在黎巴嫩北部发现了一枚珍贵的侏罗纪昆虫化石，该化石含有已知最早的侏罗纪琥珀昆虫内含物。

6. 近日，科研人员在云南铜壁关省级自然保护区发现百合科百合属的一个新物种，并将其命名为盈江百合。

据新华社

糖尿病

高血压

诱发  
癌症

高血脂

增加  
心血管  
疾病