

减肥不要乱吃药

体重管理应“斤斤计较”，长期坚持

“体重管理年”活动持续开展、“三减三健”理念深入人心……近年来，健康体重成为大众健康共识。今年4月，国家卫生健康委等部门联合发布《关于做好健康体重管理门诊设置与管理工作的通知》，进一步规范健康体重管理门诊。

减重门诊专家如何看待减重药物？到底哪种程度的肥胖需要医疗干预？8月1日，《中国公众健康减重认知与科学用药》报告在京发布，记者采访了有关专家。

药物减肥勿滥用

“近期，我们遇到部分身材健康的女性前来寻求使用受体激动剂类药物减重。”北京大学第一医院多学科联合减重门诊副主任医师陆迪菲介绍，这些年轻女性BMI（体质指数）值在正常范围内，受“瘦即美”的审美观念影响，谋求药物减重。

“这有违健康减重与科学用药的原则，医生只能反复劝导其践行健康生活方式，并强调一般对有代谢合并症肥胖患者才优先考虑使用药物。”她说。

在肥胖症的众多治疗策略中，减重药物近年来的科研成果较为显著。根

据报告，当前我国获得药监部门批准、用于成年原发性肥胖症患者的减重药物有六种，技术路线涵盖脂肪酶抑制剂、GLP-1受体激动剂、GLP-1/GIP或GLP-1/GCGR双受体激动剂等。

其中，受体激动剂类药物广受关注。其原理是通过模拟天然胰高血糖素样肽-1来激活受体，抑制食欲、延缓胃排空，从而达到减重效果。

记者调研发现，当前部分人群存在不就医、不随访、不监测，在网上自行购药后滥用现象，过度使用剂量及未经医嘱延长疗程成为新的健康风险。

陆迪菲认为，这些行为反而可能对正规药物和体重管理造成“污名化”，影响真正需要减重的人群。

“上市药物均经过严格临床有效性、安全性验证，但药物应用是专业问题，患者自行购入、直接应用不可取。”中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师张宇清说，随着减重药物应用增多，亟待提升公众科学认识，掌握“医生诊断、个体化方案、科学剂量、长期监测”的原则。

肥瘦标准有国标

到底哪种程度的肥胖需要医疗干预？明确肥胖症的定义、诊断标准、分型、分期及相关疾病；规范肥胖症临床诊疗路径，提高医疗机构肥胖症诊疗同质化水平……国家卫生健康委2024年10月发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》，为我国肥胖症的规范化诊疗作出指引。

这份指南明确，肥胖症的诊断标准包括基于体质指数、体型特征、体脂比和儿童青少年肥胖症诊断标准四类。

其中，在我国成年人群中，BMI达到或超过 $28\text{kg}/\text{m}^2$ （体重除以身高的平方）为肥胖症。

“除了过度追求减重，我们也遇到拒绝必要治疗的患者。”陆迪菲回忆，一位BMI达 $46\text{kg}/\text{m}^2$ 的重度肥胖症患者，已出现靶器官损害并影响寿命，医生建议减重与代谢手术后，患者却非常抵触。

临床统计数据显示，我国符合减重手术适应证（如 $\text{BMI} \geq 32.5\text{kg}/\text{m}^2$ ）的肥胖症患者中，接受手术者不足10%，公

众对必要疗法接受度低。

“让大众接收到权威正确的科普知识，了解‘肥瘦标准有国标’，有助于推进阶梯式减重，让医患共同遵循标准化临床路径。”陆迪菲说。

北京大学人民医院内分泌科主任纪立农表示，指南对肥胖症的程度实现了四类精细化分级，并结合是否有肥胖症相关疾病，有针对性地治疗，临床实践能够在指南中分级分类、阶梯式找到对应的、符合循证医学的治疗方案。

长期坚持是关键

“停药一个月后，体重反弹了已减数字的一半不止。”29岁的袁先生在北京协和医院临床营养科主治医师王方的诊室里眉头紧锁。

王方细致询问了袁先生早中晚餐食材、运动和生活作息情况后，一边宽慰他，一边向他强调：体重管理是长期过程，生活方式调整要贯穿全程，可能需要一辈子的坚持。

“要像对待高血压、糖尿病一样对待肥胖症。”她说。

体重管理“斤斤计较”，减重“长征”坚持不懈，每个人都能当好自身健康的第一责任人。

为了帮助患者实现长期体重管理的目标，医学界也在探索构建包含行为心理、运动干预、临床营养、药物治疗以及中医药治疗等在内的多元化治

疗体系。

在北京协和医院，营养科负责制定个性化饮食方案；内分泌科指导管理好糖尿病、高血压等代谢疾病；康复医学科参与设计安全运动方案，避免大体重患者遭遇运动关节损伤；心理医学科帮助干预行为心理问题等。

在北京大学第一医院，该院创新“健康宣教+个体化方案+多站式干预”为链条的“游园会”减重诊疗模式。同时，正积极探索与更多社区、基层医院共建减重门诊，帮助基层提升体重管理能力，建立转诊与长期管理机制。

树立科学减重观念，积极寻求规范治疗，方能在长期坚持中让身体减重、健康加分。

据新华社



《成品油流通管理办法》将于9月1日起实施

记者1日从商务部获悉，商务部近日印发《成品油流通管理办法》，将于2025年9月1日起实施。

办法共六章44条。在备案管理及经营资格许可方面，规定批发仓储企业备案规则、备案实施、备案变更与备案回执注销，零售经营资格许可部门、零售许可条件、许可申请材料、许可程序时限、许可变更事项及费用规定等；在规范企业经营方面，提出成品油经营企业依法合规经营、

完善管理制度、报送购销存数据等要求，明确企业新建改扩建、歇业、油品购销、标识使用等方面经营规范；在监督管理方面，对地方提出建立企业名录、编制零售体系规划、日常检查、年度检查、数智化监管和分级监管等管理要求；在法律责任方面，规定不予备案及撤销备案回执、不予许可、撤销许可、注销许可、行政处罚等情形，明确监督管理责任。

商务部消费促进司负责人介绍，近

年来，随着我国经济社会发展，国内成品油市场出现了一些新情况新问题，对行业管理提出了新要求。2025年1月《国务院办公厅关于推动成品油流通高质量发展的意见》印发，为进一步落实意见精神，规范国内成品油市场秩序，引导行业健康有序发展，商务部出台了办法。下一步，商务部将指导地方商务主管部门准确理解和把握办法内容，依法履职尽责，推动成品油市场健康发展。

据新华社

俄量产“榛树”导弹 将在白俄罗斯部署

俄罗斯总统普京8月1日在瓦拉姆岛与到访的白俄罗斯总统卢卡申科会晤后答记者问时表示，俄最新型高超音速中程弹道导弹“榛树”的首套量产型已完成生产，并交付部队。

据普京介绍，“榛树”导弹的批量生产正在进行中。

俄白两国领导人还谈及在白俄罗斯部署“榛树”导弹综合设施的计划。普京表示，两国军事专家已经选定“榛树”导弹系统的部署地点，目前正在相关准备工作。

去年11月，普京宣布成功试射“榛树”导弹，并下令组织批量生产。

据新华社

特朗普称 将部署两艘核潜艇

俄罗斯总统普京8月1日表示，期待继续与乌克兰对话。美国总统特朗普当日社交媒体发文称，鉴于俄罗斯联邦安全会议副主席梅德韦杰夫“极具挑衅性”的言论，他已“下令将两艘核潜艇部署到适当区域”。

据俄罗斯总统网站消息，普京8月1日在瓦拉姆岛与到访的白俄罗斯总统卢卡申科会晤后答记者问时表示，俄罗斯期待继续与乌克兰对话，若乌方现阶段认为无必要与俄方接触，俄方也愿保持耐心等待。

卢卡申科表示，他支持普京关于与乌克兰谈判的立场。

特朗普当日并未透露这两艘核潜艇是装备有核武器的战略核潜艇还是装备有常规武器的攻击核潜艇。此外，他也没有明确部署的具体区域。

当记者追问部署核潜艇的原因时，特朗普称，梅德韦杰夫向美国发出威胁，而美国“必须保护本国人民”。

俄罗斯外长拉夫罗夫8月1日在回答记者提问时，提及美国国务卿鲁比奥日前作出的有关绝不允许美俄之间发生直接军事对抗的表态。拉夫罗夫说：“我们完全同意这一点。”

据新华社

印尼一火山连续两次喷发 灰柱高达1.8万米



位于印度尼西亚东努沙登加拉省的勒沃托比-拉基拉基火山1日晚和2日凌晨连续两次大规模喷发，火山灰柱最高达1.8万米。中国驻登巴萨总领馆2日发布安全公告，提醒领区中国公民关注火山喷发影响。

据印尼火山和地质减灾中心消息，勒沃托比-拉基拉基火山首次喷发是在当地时间1日晚8时45分，火山灰柱高度约1万米。2日凌晨1时26分，火山再次猛烈喷发，火山灰柱高度升至约1.8万米，火山灰呈灰黑色，浓度较大，并随风扩散。

目前，该火山警戒级别为最高等级4级。印尼火山和地质减灾中心提醒当地居民和游客，不得进入火山口半径6公里及西南-东北方向7公里范围内的危险区域，警惕暴雨天气下火山灰泥石流风险，并戴口罩，防止火山灰对呼吸系统造成危害。

受火山喷发影响，东努沙登加拉省科莫多国际机场的部分航班2日被取消或延误。

中国驻登巴萨总领馆2日发布安全提醒，呼吁领区中国公民密切关注印尼官方发布的预警信息，提高安全意识，加强防范，勿进入火山警戒区域，并关注巴厘省、西努沙登加拉省和东努沙登加拉省机场航班动态，合理安排行程。

据新华社