



「体重管理」引领中国健康新风尚

新华社记者 刘岚涛 孙逸轩 于晓华

看着超市货架上琳琅满目的零食，市民于先生徘徊许久，最终还是决定放弃。于先生近两年体检出现异常指标，他下决心要坚持自己的体重管理计划——科学地减少摄入、加强运动。

“国家都在号召重视体重管理了。”于先生笑着说。

日前，国家卫生健康委主任雷海潮在记者会上用了7分钟谈减肥问题，“体重管理”很快又一次成为社交平台的热词。而早在去年6月，国家卫健委等16个部门就已联合启动为期三年的“体重管理年”活动。

西安交通大学全球健康研究院院长、国际肥胖与代谢性疾病研究中心主任王友发表示，从“国家喊你减肥”等话题的走红可见，健康生活方式可能成为未来的社会风尚。

近年来，多地各级医院逐步开设体重门诊。对此，王友发指出，体重门诊是科学研究推动、政策落地、公众意识提升与社会氛围改善的综合体现。

记者日前来到吉林大学第一医院肥胖专病门诊的诊区看到，医护人员正在为患者建立减重档案。“过去大家总是孤立看待指标的异常，很少来挂肥胖专病门诊。现在随着对肥胖认识的转变，我们门诊时常一号难求。”主任医师刚晓坤说。

刚晓坤所在的科室是全国较早开设肥胖专病门诊的医院科室，已持续多年就体重管理问题对公众进行科普。查看科普推文后台数据，她发现公众对体重管理相关推文的关注度明显呈上升趋势。

国家卫健委的报告显示，如果得不到有效遏制，2030年中国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。

医学上已证明，超重与肥胖是心血管疾病、糖尿病等许多慢性病的关键诱因，肥胖还可能关联人的自卑、抑郁等负面情绪，继而影响生活和工作。

去年，国家卫健委发布《成人肥胖食养指南》，为不同地区、不同人群的科学饮食提供详细参考。

翻开食养指南，里面提

供的食谱细化到全国不同地区，并备注了食谱的总能量。如华中地区一则春季晚餐推荐食谱为：藜麦小米饭、蒸鲈鱼、香菇炒菜心、炒油麦菜。

“食养指南提供了具有操作性的膳食参考，以满足老百姓在体重管理过程中的核心需求，让餐食既好吃、又健康。”中国营养学会肥胖防控分会副主任委员何更生说。

《2024 餐饮外卖营养健康化发展趋势研究报告》显示，近年来消费者外卖购买粗粮食品消费快速增长，水果消费占比明显提升，近七成茶饮消费者选择低糖度……全民追求营养健康的饮食大趋势凸显。

“管住嘴”的同时，越来越多人也“迈开腿”，“科学运动”的理念更加普及。

2024年发布的《第三次全国时间利用调查公报》显示，当年中国居民运动健身活动的参与率为49.6%，比2018年提高18.7个百分点。

不少家庭更加重视对自身和青少年体育习惯的培养，会利用更多空闲时间进行体育运动，如户外徒步游、骑行，通过运动消解“营养过剩”。

在内蒙古呼和浩特土默特中学旁，一家名为“跳跃的猫”的健身馆内，一名“圆滚滚”的学生和一名“瘦如竹”的学生正在教练韩阔引导下进行训练。韩阔说：“过胖或者过瘦其实都不太好，看到小朋友们身形一天天更匀称感到很高兴。”

北京体育大学运动医学与康复学院教授黄鹏说：“如今，代谢率、体脂率等身体指标正逐渐替代传统的体重数据，成为大家衡量身体健康程度的新标准。”

医学杂志《柳叶刀》刊文指出，全球超重和肥胖人数已从1990年的9.29亿增至2021年的26亿，成年男性和女性的肥胖率均增加一倍多。肥胖问题已成为全球一个重要的公共卫生问题。

王友发表示，整合治理、全生命周期干预、发挥传统医学作用、推进跨学科合作研究的全球肥胖治理提供了四大范式创新，将为中国和世界提供重要科学研究数据和实践经验。

新华社北京3月16日电

全国爱肝日：



中西医优势互补 助力缓解肝硬化

新华社北京3月17日电（记者田晓航）3月18日是“全国爱肝日”。医学专家介绍，肝硬化是临床常见的严重肝病，而中西医结合治疗可以缓解一部分患者的病情，改善其生活质量。

首都医科大学附属北京地坛医院中西医结合中心主任医师侯艺鑫介绍，肝硬化通常由一种或多种病因长期作用造成的慢性肝脏损害引起，常见病因包括肝炎病毒感染、代谢相关脂肪性肝病、酒精性肝病等。肝硬化早期症状可能十分隐匿，进展至失代偿期时，患者常出现腹水、黄疸、消化道出血、肝性脑病等严重并发症，生活质量大幅下降，生命受到威胁。

侯艺鑫说，中医认为，肝硬化的发病与情志失调、饮食不节、感染疫毒等因素密切相关，在慢性肝病进展至肝硬化的过程中，肝、脾、肾三脏俱损，中医通过调肝养肝、健脾醒脾、补肾填精等方法，扶助正气，调节免疫，为改善肝硬化提

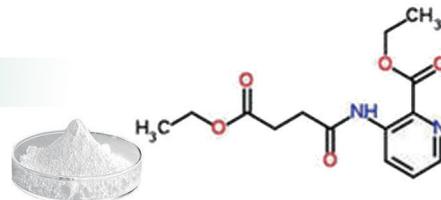
供动力；而西医在肝硬化治疗上有着明确的针对性，例如，西药里的乙肝、丙肝抗病毒药物能迅速控制病毒复制，这是中药所不具备的。

“中西医结合治疗肝硬化能够产生‘1+1>2’的效果。”侯艺鑫介绍，中西医结合治疗有助于降低早期肝硬化患者的肝脏硬度值、稳定肝脏功能；针对失代偿期肝硬化患者，则有望通过改善肝脏合成、代谢功能，减少腹水、消化道出血、肝性脑病等并发症发生，使失代偿期肝硬化出现再代偿状态，从而提升患者生活质量，延长生存期。

肝硬化患者除了积极配合治疗之外，还需在日常生活中做好自我管理。中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强提示，患者应保持健康生活方式，严格戒酒，避免过度劳累，保证充足睡眠；同时应做好情绪管理，避免过度紧张、生气大怒、多思多虑；还应结合疾病情况遵医嘱做好饮食管理。

研究：

阿斯巴甜



可能对心血管健康产生不利影响

新华社华盛顿3月14日电 美国期刊《细胞-代谢》日前发表的一项研究显示，广泛应用于食品和饮料的人工甜味剂阿斯巴甜可能对心血管健康产生不利影响。但这一发现还需进一步研究来验证。

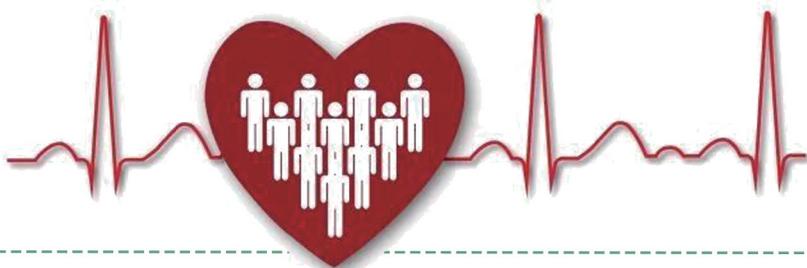
瑞典卡罗琳医学院等机构的研究团队通过动物实验发现，阿斯巴甜可导致动物体内胰岛素水平升高，从而引发动脉粥样硬化，即动脉内脂肪斑块堆积。随着时间推移，这种堆积可能导致炎症水平升高，并显著增加罹患心脏病和中风的风险。

研究人员给小鼠喂食含有0.15%阿斯巴甜的食物，摄入量相

当于人类每天饮用3罐无糖汽水，实验持续了12周。结果显示，与对照组相比，喂食阿斯巴甜的小鼠动脉中出现了更大、更多的脂肪斑块和更高水平的炎症反应。这两者都是心血管健康受损的标志。

研究还发现，阿斯巴甜导致小鼠体内胰岛素水平异常升高，进而促进了动脉斑块形成。研究人员锁定一种名为CX3CL1的免疫信号分子，认为它在斑块形成过程中发挥了关键作用。

研究人员表示，未来计划在人类中验证这些发现，并探索CX3CL1作为治疗心血管疾病甚至其他慢性炎症性疾病的潜在靶点。



遗失声明

青海省格尔木市站前一路3号4号楼4单元422室
聂军军门牌证(证号:100662)不慎遗失,声明作废。
2025年3月18日

遗失声明

青海亿谈信商贸有限公司法人章(法人:李斐斐,编号:6328011032919)不慎遗失,声明作废。
2025年3月18日

遗失声明

格尔木蓝陌咖啡馆(个体工商户)公章不慎遗失,声明作废。
2025年3月18日