

从减体重到增健康， 让身体“轻”装上阵



3月4日是世界肥胖日。根据《2025年世界肥胖报告》，中国超重肥胖人口占成年人口的比例为41%。

“肥胖不仅是一种独立的慢性代谢性疾病，更是引发高血压、糖尿病、心血管疾病等多种慢性病的重要危险因素。”中国营养学会理事长杨月欣在2026年“世界肥胖日—中国在行动”肥胖防控高峰论坛上说，肥胖既影响个人身心健康，也加重社会医疗负担。

体重是反映人体健康状况的标志性和预测性指标。《健康中国行动（2019—2030年）》将成人肥胖增长率持续减缓列为目标之一，并提倡成年人维持健康体重，将体重指数（BMI）控制在18.5kg/m²至24kg/m²。

“如果体重管理得好，可以有效避免一些慢性非传染性疾病的发生发展。”中国疾控中心慢病中心副主任王丽敏建议，大家要正确认识体重管理的重要性，做到“三知一管”，即知晓健康体重的标准、健康体重的变

化、体重管理的方法，并做到科学管理体重。

对个人而言，预防肥胖无需复杂操作，关键在于养成健康饮食习惯。每天吃早餐，合理选择零食，在两餐之间可选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食。足量饮水，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

北京大学第一医院内分泌科主任医师张俊清说，科学的饮食结构和营养摄入很有必要，如普通肥胖群体可以限制能量、均衡摄入，糖尿病患者建议低碳水化合物的饮食。

除了均衡饮食，运动也必不可少。

“通过科学合理减重，平均减少10%至15%的过多体重，就能帮助患者远离慢性疾病。”北京协和医院临床营养科主任医师陈伟建议，要坚持每周150至240分钟中等强度的有氧运动，把身体活动变成工作和日常生活必不可少的一部分。

科学控制体重，中国在行动：多

部门联合启动“体重管理年”行动计划，明确全人群、全

生命周期体重管理路径；健康体重管理行动被纳入健康中国行动予以推进；全国5500多所二级以上医疗机构设置健康体重管理门诊，为患者提供饮食、运动、药物等综合干预方案；2026年国家卫生健康委为民服务十件实事，新增健康体重管理门诊服务。

天津推出全民健步走、健康食堂建设等活动；南京创新基层体重管理门诊模式，将运动“处方”、营养指导与家庭医生签约结合……各地因地制宜、创新实践，让健康体重管理走进群众生活。

“全社会共同参与、共建共享的综合肥胖治疗体系正在形成。”中国营养学会肥胖防控分会主任委员王友发说，近日发布的《中国肥胖行为与生活方式干预指南》，也为全民科学控制体重提供了指引。

来源：新华社

3·15 消费维权 · 知识小问答



(接上期)21. 根据《中华人民共和国消费者权益保护法》规定，经营者采用网络、电视、电话、邮购等方式销售除消费者定作的、鲜活易腐的、在线下载或者消费者拆封的音像制品、计算机软件等数字化商品、交付的报纸期刊以及其他根据商品性质并经消费者在购买时确认不宜退货的商品除外，消费者有权自收到商品之日起()内退货，且无需说明理由？

答：七日。

22. 国家制定有关消费者权益的法律、法规、规章和强制性标准，应当听取谁的意见？

答：消费者和消费者协会等组织。

23. 根据《中华人民共和国消费者权益保护法》规定，消费者协会就有关消费者合法权益问题，可以向有关行政管理部门做出的行为有哪些？

答：反映、查询、提出建议。

24. 根据《中华人民共和国消费者权益保护法》规定，大众传播媒介应当做好维护消费者合法权益的宣传，对损害消费者合法权益的行为进行什么监督？

答：舆论。

25. 对国家规定或者经营者与消费者约定包修、包换、包退的商品，经营者应当负责修理、更换或者退货。在保修期内经几次修理仍不能正常使用的，经营者应当负责更换或者退货？

答：2次。

26. 消费者对侵害消费者权益行为所进行的批评、检举和控告的行为，是其行使什么权利的表现？

答：监督权。

27. 某厂商出售家用电脑时，向消费者声明：本店对机内预装软件是否有合法版权概念不负责，机器售出后发生任何版权纠纷，概与本店无关。厂商所作上述声明的做法属于什么行为？

答：单方免责声明。

28. 李四因产品质量问题，造成了财产损失，他向商家提出赔偿要求，但却遭到商家的拒绝。商家的这种行为侵害了消费者什么权利？

答：求偿权。

29. 某明星为食品产品代言，结果证实该食品不符合食品安全标准，由此对消费者造成的损失该明星应承担什么责任？

答：连带责任。

30. 消费者因经营者利用虚假广告提供商品或者服务，其合法权益受到损害，可以向谁要求赔偿？

答：经营者。

(未完待续)

格尔木市市场监督管理局
格尔木市消费者协会(宣)
格尔木市融媒体中心

遗失声明

格尔木市光明路光明小区4栋403室张丽门牌证(证号:100144)不慎遗失,声明作废。 2026年3月6日

遗失声明

格尔木市泰山路成业公寓2号楼3单元332室程府山门牌证(证号:100629)不慎遗失,声明作废。 2026年3月6日

遗失声明

格尔木市妇女儿童服务中心营业执照正副本(注册号:632801010000194)不慎遗失,声明作废。 2026年3月6日

遗失声明

格尔木市乌图美仁乡祥和村王贵的农村土地承包经营权证(证号:青(2018)格尔木市农村土地承包经营权第004311号,农村土地承包经营权证代码:632801201209000027J)不慎遗失,声明作废。 2026年3月6日

遗失声明

格尔木市柴达木中路50号雷明房产证(证号:格房权证东城区字第000020731号)不慎遗失,声明作废。 2026年3月6日

格尔木市劳动人事 争议仲裁委员会公告

青海荣途鼎鸿商贸有限公司: 本委受理申请人赵永军诉你单位确认劳动关系、双倍工资、劳动报酬纠纷一案,现已审理终结。现依法向你公司公告送达格劳人仲案字(2026)第50号仲裁裁决书,自公告之日起30日内来本委领取仲裁裁决书,逾

期则视为送达。如不服本裁决,可在仲裁裁决书送达之日起15日内向人民法院起诉;期满不起诉的,仲裁裁决书发生法律效力。

特此公告

格尔木市劳动人事
争议仲裁委员会
2026年3月5日