

老少齐减重，湖南“体重管理20条”来了

省疾控发布全链条措施构建健康体重管理体系，助推全民健康生活方式转型



湖南省疾控中心提出增强健康家庭建设，倡导家庭配备体重秤、腰围尺、计步器、运动健身器材等健康支持性工具，培养自主自律的健康生活方式。 新华社 资料图片

体重与健康息息相关。为有效遏制肥胖上升趋势，预防体重相关慢性疾病，减少体重相关因素造成的经济和社会负担，国家卫生健康委等16个部门启动为期三年的“体重管理年”活动。

7月23日，湖南省疾控中心发布“体重管理20条”，措施共包括6个方面，以多维度、全链条措施构建健康体重管理体系，助推全民健康生活方式转型。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 张恒娇 张亚娜



扫码看视频

建设健康生活方式指导员队伍

构建健康体重管理体系，需要让更多人了解体重管理、参与体重管理。

省疾控中心提出，将持续加强体重管理科普专家队伍建设，组建疾控机构体重管理科普专家队伍，每年至少开展2次体重管理相关知识技能培训。

同时，推动开展健康生活方式指导员队伍建设，提升体重管理科普宣传指导能力。

鼓励开展减重大赛和减重知识大赛

在加强体重管理知识普及和倡导方面，加强对体重管理知识的传播。编制海报、读本、绘本等相关宣传资料，鼓励开展减重大赛或体重管理相关健康知识竞赛。

积极开发体重管理相关资料及应用。针对重点人群创作微图文、短视频、小程序等多形式的体重管理资料包并推广应用。

征集体重管理特色经验和典型案例，推广体重管理经验做法。

推广“一秤一尺一日历”

将体重管理与疾病预防挂钩，结合慢性病综合防控示范区等建设，打造健康支持环境。推广“一秤一尺一日历”（体重秤、腰围尺、体重管理日历）。

大力推进健康食堂、健康餐厅建设，推广健康烹饪模式和营养配餐，有效落实“减盐、减油、减糖”倡议，持续开展营养健康场所建设指导。

增强健康家庭建设，倡导家庭配备体重秤、腰围尺、计步器、运动健身器材等健康支持性工具，培养自主自律的健康生活方式。

开展健康体重促进活动，以家庭主厨为重点教育宣传对象，加强对“减盐、减油、减糖”措施的指导，积极推广使用“控盐勺”“控油壶”等健康烹饪工具。

干预儿童青少年体重管理

加强对儿童青少年的体重管理和身体活动指导。持续开展学生身高、体重、营养状况等筛查及评估，强化体重管理干预工作。

老年人体重管理方面，积极发挥家庭医生团队健康指导作用，指导老年人开展科学体重管理。

制定慢性病患者体重管理培训方案。鼓励基层医疗机构组建慢性病患者自我管理小组，提倡将慢性病患者体重管理纳入慢性病自我管理小组活动，积极引导患者开展体重自我管理。

定期研判人群体重变化趋势

定期研判人群体重变化趋势，依托多项监测工作，及时掌握人群体重水平及相关影响因素变化，指导各地开展重点人群体重管理。

省疾控中心明确，鼓励大众应用智能管理设备定期记录体重、体脂率等各项身体成分数据；加强对体重动态变化的监测和管理。

鼓励各地结合基本公共卫生服务项目、家庭医生签约等工作定期开展体重、腰围、体脂率等指标的监测及健康教育，并普及体重管理知识和技能，创新体重管理模式。

延伸

烹饪如何控油控盐，营养专家这样建议

针对省疾控中心发布的“体重管理20条”，湖南省胸科医院营养科营养学博士何水清进行了饮食方面的建议。

医生提出，减盐减油是体重管理的核心环节之一，在推广减盐减油健康湘菜食谱时，参考《中国居民膳食指南》成人每日推荐量（油25至30克，盐<5克），明确推广食谱中“低油低盐”的具体标准（如：单份菜品烹饪用油≤15克，食盐≤1.5克），便于厨师操作和消费者识别。

建议采用蒸、煮、炖、焖、白灼、凉拌、急火快炒（控制油量）等用油少的健康烹饪方式。减少传统湘菜中过度依赖油炸、油淋、油焖的做法。

家庭烹饪中，推荐使用“控盐勺”“控油壶”等工具，比如按家庭人口和天数（如4口之家5天）将定量油（如125至150克）倒入控油壶，全程使用该壶控制每日烹饪总油量。同时也要警惕酱油、调料、加工食品中的隐形盐。

“民航版12306”上线 可在单一界面比价购票 价格与各大航司官网同步



扫码看视频

三湘都市报7月23日讯 近日，航旅纵横App正式上线“民航官方直销平台”功能，用户可在单一界面完成多家航司直销机票的比价和购买。随着购票功能的上线，作为平台方，航旅纵横整合国内航空公司的直销机

票资源，被大家昵称为“民航版12306”。

不收取差价费的直销平台，使用体验感如何？机票价格是否比其他第三方购票平台更实惠？

价格与航司官网同步，可单界面比价和购买

“买机票很复杂，生怕自己吃亏，要是像买高铁票一样就好了。”7月23日，长沙市民杨女士计划着自己的暑期旅行，看着机票购买界面陷入了沉思。她告诉记者，每次买机票心里都有点忐忑，好几次买贵了。“现在可能更多地会选择高铁出行，时间充裕，价格透明。”她坦言。

记者了解到，在航旅纵横“民航官方直销平台”上线前，国内民航市场购票渠道较多。由于供应商众多，大多数消费者更倾向于选择具有集成优势的第三方平台，如携程、去哪儿网、飞猪等。

据航旅纵横App页面显示，此次上线的民航官方直销平台包含超过37家航空公司，宣称“0捆绑、0套路、0差价”。消费者只需在单一界面，就能完成多家航司直销机票的比价和购买，无需在不同航司官网之间来回切换。

航旅纵横工作人员告诉记者，所有机票产品均由航空公司直接发布和运营，航旅纵横仅负责展示，且不收取航司代理费。

7月23日，三湘都市报记者登录航旅纵横民航官方直销平台进行了随机行程的查询。如，7月24日7时10分起飞的长沙至大理的机票，航旅纵横与中国南方航空官网均为900元。7月24日9时10分起飞的长沙至成都的机票，航旅纵横和中国国际航空官网价格均为740元。

多家航司官网和航旅纵横的价格对比发现，该平台价格确与航空公司官网无异。

尚未涵盖所有航司，“民航版12306”不拼价格

“江湖人称‘民航版12306’，真有这么牛？既然是航空公司直营，买票会更方便吗？”7月23日，长沙市民赵女士发出疑问。

记者观察发现，目前，从功能上看，铁路12306是铁路系统唯一的官方购票平台，旅客可以在这里购买到所有车次的车票，且价格统一、透明。而航旅纵横的“民航官方直销平台”虽然整合了多家航司的直销机票资源，但仍未涵盖所有航空公司。

在价格对比方面，以7月24日长沙飞往海口的机票为例。在航旅纵横上，航班的经济舱票价显示为680元。而在去哪儿网上搜索同一航班，各类优惠价格叠加以后则为565元，相比直销平台更低。

此外，记者还对比了携程、飞猪等平台，部分航班价格与航旅纵横相近，但也存在一些价格差异，不同平台根据自身的优惠活动和与航司的合作情况，票价各有波动。

航旅纵横的客服也告诉记者，机票价格由航空公司决定，平台无法干预，且价格随时浮动，航旅纵横上的价格与航空公司保持一致，并随之变动。她建议，旅客也可以自己通过比价来购买更便宜的机票。

■全媒体记者 李致远 通讯员 尹可可 石慧乔