



视听

总第 10620 期 国内统一连续出版物号:CN 43-0041
扫码下载视听 2025年3月16日 星期日 乙巳年二月十七

深读
周刊

今日 4 版

燃烧你的卡路里

| 卷首 |

觉醒之我们要开始体重管理

“有些人腰围太大，体重超重，甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”

十四届全国人大三次会议举行的记者会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮花了7分钟谈体重管理，并表示将持续推进“体重管理年”行动，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。

早在2024年6月，国家卫健委联合教育部、体育总局等16部门启动了“体重管理年”活动，并制定了详细的实施方案。更早之前，《健康中国行动(2019—2030年)》也明确提出减缓成人肥胖增长率的行动目标，凸显了体重管理在全民健康中的战略地位。

全民体重管理，确实迫在眉

睫。国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我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%。

这些数字背后，是每年4180亿元医疗费用的沉重负担。肥胖不仅影响个人形象，更潜藏着巨大的健康风险，肥胖人群患糖尿病、高血压、心血管疾病和肿瘤的风险会明显增加，儿童肥胖则会导致身高受限、性发育不良、性早熟等多种疾病。

“体重觉醒”成为年度话题。物质生活匮乏的难题已经解决，接踵而至的健康危机，还需要我们去化解。

湖南人如何进行体重管理？要避免走入哪些误区？健康减重应该怎么吃？本期《16楼深读周刊》，关注大家的体重问题。

■高煜棋 乔木

故事

一年半时间瘦身
减掉一个“自己”

资讯

肥胖率趋势预警
体重门诊“升级”

服务

“减重食谱”来了
也可吃剁椒鱼头

02-04



扫码看专题

出品:朱定
策划:周文博 郭文雯
统筹:郭文雯 苏军华 高原
执行:高煜棋 乔木