

# 16部门联合启动“体重管理年” “管”好体重，一起行动

◎王美华

近日，国家卫健委联合教育部、体育总局等16部门联合启动“体重管理年”活动，并制定《“体重管理年”活动实施方案》。方案明确，自2024年起，力争通过3年左右时间，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，部分人群体重异常状况得以改善，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成。

## 用好体重指数和腰围“两把尺子”

“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……调查显示，我国居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预。体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。从“治已病”到“治未病”，体重管理的一大目标就是从源头上预防和控制相关疾病，实现从以治病为中心向以健康为中心转变。

如何判断自己的体重是否合理？中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华介绍，体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准，其计算公式为“体重(千克)除以身高(米)的平方”。依据现行行业标准，我国成年人BMI应维持在18.5≤BMI<24.0，BMI<18.5为体重过轻，24.0≤BMI<28.0为超重，BMI≥28.0为肥胖。

“对成年人而言，腰围也是评估体重状况的重要指标，它可以判断脂肪在人体里的分布。”赵文华说，成年人男性腰围≥90厘米、女性腰围≥85厘米为中心型肥胖，85厘米≤男性腰围<90厘米、80厘米≤女性腰围<85厘米为中心型肥胖前期。

赵文华强调，BMI和腰围是两个独立的超重、肥胖判断标准。这两个指标与肥胖相关慢性的一些健康问题都相关，都是独立的危险因素。如果BMI和腰围两个指标都不正常，叠加风险就更大，希望每个人都用这“两把尺子”量量。

体重管理，除了超重者、肥胖者自己要“管”起来，体重过轻或营养不良者也要“管”起来。

“管”过高过低都不好，对人体的健康都会有影响。”赵文华表示，如果能排除其他疾病或健康原因影响，“过瘦”人群“光吃不胖”的说法并无科学道理。“过瘦”人群可以在专业人员指导下，通过调整饮食结构和适当增加身体活动来达到健康体重。

“应该把体重管理纳入到健康家庭的目标和行动，倡导‘大手拉小手’，小手帮大手”，实现家庭健康生活新理念。在体重管理上，做到“三知一管”，即知健康体重标准、知自身体重变化、知体重管理方法，全家科学管理体重。”赵文华表示，父母的饮食行为、孩子的营养观念会互相影响，应注意让健康知识在代际间分享，让好的行为互相影响。

## 把运动当成“零食”

俗话说“减肥三分靠练、七分靠吃”，赵文华表示，这个说法有一定的道理，就是强调膳食能量摄入的可控性，也就是说，“管住嘴”可能更容易实现。

“超重或肥胖的原因，最根本的还是在于吃和动之间的不平衡。”赵文华说，体重的增减主要取决于能量摄入与消耗的平衡，进食量大而身体活动量不足，就会造成超重或肥胖。因此，减重的关键是严格控制总能量摄入，做到“够了就好”，甚至“少吃一点更好”；另一方面，要把吃进去的能量，特别是多吃进去的能量支出去，应坚持“多动一点更好”，进和出二者的平衡，对维持健康体重非常重要。

为追求更好的减重效果，有的人采取断食、过度节食、低碳水化合物饮食(不吃主食)，甚至是生酮饮食，这些做法可取吗？

“这样的行为和生活方式，认为不吃主食、不吃脂肪对体重很有好处，其实是不对的。”赵文华强调，人体需要各种各样的营养素，所以要保证食物的多样化，主食不能过度精细化，饮食要有规律，这样才能满足人体对各种营养素的均衡摄入。盲目减重不仅无法实现减重的目标，还可能导致体重反弹，甚至带来更大的健康危害。

除了“管住嘴”，如何“迈开腿”？国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方强调，科学健身要选择恰当的运动方式，对于体重较大且没有锻炼习惯的人，如果不适宜长时间跑步，可以做游泳、划船器、骑行等项目。同时，要控制每一次运动的强度，强度不宜过小或过大；还要掌握好运动频次，注意每次锻炼的总时长，避免每天进行高强度、高运动量的锻炼，以免埋下伤病隐患。此外，进行锻炼时，要有充分的针对性热身及运动后的放松、拉伸。

“实际上，动起来有益，不是每次必须腾出30分钟以上的时间才能锻炼。每天有若干个小于10分钟的锻炼，对于减脂、对于身体健康都是有益的。”徐建方表示，提倡把运动当成“零食”，“体育运动生活化”“体育运动碎片化”，也就是利用一切可利用的时间增加运动。例如，上下班多步行一段，坐公交提前下来走一走；如果膝关节、踝关节没有问题，可以多爬楼梯，在办公室时可以进行一些短时间的运动，如简单的拉伸。

让群众“能健身、会健身、健好身”

出台《健康中国行动(2019—2030年)》；制定《儿童青少年肥胖防控实施方案》；发布《成人肥胖食养指南(2024年版)》《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》；持续开展多种形式的“健康体重”科普活动……近年来，我国高度重视肥胖防控工作，采取了一系列重要举措。

“有效的体重管理需要多部门协同、全社会联动。”国家卫健委医疗应急司司长郭燕红表示，一方面，要加强部门间的合作，统筹各方资源，将体重管理融入各项政策和行动计划，积极发挥各部门的职能优势，在全社会形成倡导和推进文明健康生活方式，深入推进体重管理工作的支持性氛围和环境；另一方面，要加强基层单位的作用，动员全社会参与，形成关注体重、管理体重的社会环境。同时，鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务，向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。

为期3年的“体重管理年”期间，一项项措施将继续推进，助力体重管理——推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历)；帮助超重肥胖群众做到“一减两增，一调两测”(减少进食量、增加身体活动、增强减肥信心，调整饮食结构、测量体重、测量腰围)；进一步推广体重管理中医药适宜技术，为人群提供中医体质辨识和中医药保健指导服务……

“管住嘴、迈开腿”的理念已经广为大众熟知，“能健身、会健身、健好身”也成为全社会当前关注的热点问题。”国家体育总局群众体育司二级巡视员杨敏介绍，体育总局积极回应群众关切，会同各级政府和体育行政部门，为群众开展健身活动提供了多方面的保障——大力建设全民健身场地设施，人均体育场地面积不断扩大，截至2023年底，我国人均体育场地面积达到2.89平方米，“健身去哪儿”难题得到进一步缓解。同时，广泛开展科学健身指导活动，确保群众“会健身”；不断丰富全民健身赛事活动的供给，每年有7个全国性的全民健身主题示范活动，按时间顺序从年初到年末有序开展，确保群众“健好身”。

健康体重，全民参与，人人受益。“管”好体重，一起行动！

## 推进医保高质量发展 全国医疗保障标准化 工作组成立

新华社北京7月18日电 全国医疗保障标准化工作组成立大会18日在国家医疗保障局召开。记者在会上了解到，工作组将统筹制定各项医疗保障标准，推进医保高质量发展。

医保标准化与就医便捷息息相关。国家医疗保障局自2018年成立以来，制定发布了医保药品、医用耗材、医疗服务项目等18项医保信息业务编码标准，构筑全国统一的医保标准库和数据池，为异地就医直接结算、支付方式改革、医保便民惠民服务等工作提供了坚实基础。

国家市场监督管理总局标准技术司服务业标准处处长屈昊说，全国医疗保障标准化工作组的成立，搭建了医疗保障管理服务、医疗保

障待遇、医药价格招采、基金监管等标准化技术平台，将有力支撑医疗保障规范化、信息化的发展，更好满足人民群众的医疗服务需求。

据悉，工作组将建立国家医疗保障局领导、各地协同推进的标准化工作机制，形成与医疗保障改革发展相适应的标准化体系，逐步形成全国医疗保障标准清单。同时，完善标准框架体系，强化标准基础研究，做好国家标准的制修订和复审工作，加强重点领域标准化工作。

国家医疗保障局副局长黄华波介绍，接下来将着力推进标准数据跨部门共享互认，规范完善监督评价机制，让医保政策更规范、公共服务更便捷、医保管理更精细，构建医疗保障标准化新体系。

## 投入资金256.8万元 巴塘县为33705名 农牧民群众送去健康



图为医务人员正在为群众进行抽血服务。

甘日日报讯“扎西叔叔，明天记得来体检，把你之前的检查报告也一起带上。”8月2日，在巴塘县中甸镇，乡干部正在核对体检信息，“老百姓们听到能体检身体，可积极了，全都来乡镇咨询。”

当天一大早，在中甸镇卫生院内，前来体检的群众络绎不绝，大家井然有序地排队等待接受健康检查。工作人员为居民进行详细的登记后，医务人员便开始为其做抽血、肝肾功能、血常规等10多个项目，覆盖全县常住农牧民群众33705人。

“此次体检活动本着方便群众、整合盘活医疗资源、提升乡镇基层卫生院服务能力等目标原则，根据县域人群的分布，加强片区中心卫生院血常规、生化检验、尿检和B超影像等基础能力提升。”据巴塘县卫生健康局负责人四朗扎巴介绍，下一步，巴塘县各乡(镇)卫生院将及时完善规范居民个人电子健康档案，把体检群众基本信息、生活行为信息和体检信息录入“四川省健康档案云平台”，并动态更新，高效开展健康管理，及时总结体检工作开展情况，做好查漏补缺工作，开展考核和效果评估，应用体检结果，变“死档案”为“活档案”，更好地为群众提供预防保健和医疗服务。

全民健康体检，检的是百姓的身，暖的是百姓的心。

“今年是我确诊糖尿病的第8年了，刚才医生为我量了血糖，控制得还是比较好，详细的给我讲了药剂使用方法和注意事项。”刚刚做完检查的格绒大叔说。

据了解，此次体检按照“政府主

杨丹 文/图

## 德格县市场监督管理局 开展小作坊专项检查

甘日日报讯 为进一步加强小作坊食品安全监管，规范食品生产加工行为，落实食品安全主体责任，近日，德格县市场监督管理局结合食品生产质量提升暨“十企百坊”深化帮扶工作开展小作坊专项检查。

此次检查主要按照“全面覆盖、分层分类、标本兼治”的原则，执法人员严格落实“四个最严”要求，重点对食品小作坊的经营资质、环境卫生、健康管理和食品采购进货查验、索证索票、食品安全自查等方面进行了仔细检查。针对存在的问题，检查人员责令经营单位立即整改，要求食品生产加工小作坊认真履行食品安全主体责任，严格执行进货查验和索证索票制度，建立进销货台账，规范食品生产加工行为，杜绝掺杂掺假、滥用食品添加剂等违法行为。

截至目前，共检查涉食品小作坊5家，签订小作坊食品安全风险控制要点告知书5份，发现问题隐患2家，已要求其限期完成整改。

德格县市场监督管理局供稿

## 健康素养基本知识(三)

三、基本技能

53.关注健康信息，能够正确获取、理解、甄别、应用健康信息。

54.会阅读食品标签，合理选择预包装食品。

55.会识别常见危险标识，远离危险环境。

56.科学管理家庭常用药物，会阅读药品标签和说明书。

57.会测量脉搏、体重、体温和血压。

58.需要紧急医疗救助时，会拨打120急救电话。

59.妥善存放和正确使用农药，谨防儿童接触。

60.遇到呼吸、心搏骤停的伤病员，会进行心肺复苏，学习使用自动体外除颤器(AED)。

61.发生创伤出血时，会进行止血、包扎；对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。

62.会处理烧烫伤，会用腹部冲击法排出气道异物。

63.抢救触电者时，要首先切断电源，不要直接接触触电者。

64.发生建筑火灾时，拨打火警电话119，会自救逃生。

65.发生滑坡、崩塌、泥石流等地质灾害和地震时，选择正确避险方式，会自救互救。

66.发生洪涝灾害时，选择正确避险方式，会自救互救。

州疾控中心

州疾控中心主办  
https://www.gzccdc.cn/  
健康热线：12320



图为医护人员正在为患者做手术。



图为医护人员正在为患者做术前检查。

近日，得荣县人民医院联合成都中医大银海眼科医院眼科专家为眼疾患者进行手术治疗，在三天的时间里，共为132人实施眼科手术(白内障127例，翼状胬肉5例)，其中得荣县78人，乡城县20人、巴塘县12人、云南德钦县16人、西藏芒康县6人。

据了解，为保障手术顺利开展，得荣县人民医院组织符合手术指征的白内障患者进行术前检查，并多次对手术室、病房准备情况进行实地检查。

泽仁娜姆 摄影报道

| 健康科普 |

## 小儿鼾症 什么是腺样体肥大?

◎徐文萍(州人民医院耳鼻喉科副主任医师)

腺样体肥大是小儿鼾症常见的病因之一，那么什么是腺样体肥大呢？

一、正确认识腺样体及腺样体肥大腺样体，又称咽扁桃腺，是一组位于鼻咽部顶部和后壁交界处的淋巴组织，属于免疫系统的一部分。腺样体在儿童时期较为发达，随着年龄的增长逐渐萎缩。

腺样体肥大是指位于鼻咽部的腺样体组织增生和肥大。腺样体肥大会导致鼻腔和咽喉的部分或完全堵塞，影响呼吸、睡眠和其他生理功能。

二、腺样体肥大的原因

腺样体肥大的原因多种多样，以下是主要因素：

1.感染反复的上呼吸道感染是导致腺样体肥大的常见原因。病毒、细菌、真菌等病原体的感染可以引起腺样体的急性和慢性炎症，导致其增生和肥大。

2.过敏过敏性鼻炎等过敏性疾病也与腺样体肥大有关。过敏反应会引起鼻咽部的慢性炎症，导致腺样体组织的增生。

3.遗传因素

遗传因素在腺样体肥大的发生中也起一定作用。有些儿童可能天生腺样体较大，或者对环境中的致病因素更敏感，容易发生腺样体肥大。

4.环境因素空气污染、烟雾、家庭中的二手烟等环境因素也可能是腺样体肥大的诱因。这些因素可以刺激呼吸道黏膜，导致慢性炎症和腺样体增生。

三、腺样体肥大的危害

腺样体肥大会对儿童的健康产生多方面的影响：

1.呼吸困难腺样体肥大导致鼻咽部堵塞，使得儿童用口呼吸。长期口呼吸会引起呼吸道干燥、咽喉不适和睡眠质量下降。

2.睡眠障碍腺样体肥大的儿童常出现睡眠呼吸暂停综合征(OSA)，表现为睡眠中反复发生呼吸暂停、憋气、打鼾等，影响睡眠质量和生长发育。

3.生长发育受限腺样体肥大导致的睡眠障碍会影响生长激素的分泌，从而影响儿童的正常生长发育，导致身高增长受限。

4.复发性中耳炎腺样体肥大可能堵塞咽鼓管，影响中耳的通气引流，容易引发复发性中耳炎，导致听力下降。

5.影响面部发育长期口呼吸会影响面部骨骼的正常发育，导致腺样体面容，即上颌骨发育不良、嘴唇外翻、牙齿排列不齐等。

6.认知和行为问题腺样体肥大导致的慢性缺氧和睡眠不足可能影响儿童的认知功能和行为表现，出现注意力不集中、记忆力下降和学习困难等问题。

四、腺样体肥大治疗

1.保守治疗对于轻度腺样体肥大，通常采取保守治疗，包括药物治疗和环境管理：药物治疗：使用鼻用激素、抗过敏药物和抗生素等，缓解症状和炎症。

环境管理：避免接触过敏原，保持室内空气清洁，减少空气污染和二手烟的暴露。

2.手术治疗对于保守治疗效果不佳，且出现严重症状的腺样体肥大，可能需要手术

治疗。

腺样体切除术是常见的手术方式，适应症包括：

严重的呼吸困难和睡眠障碍；如出现睡眠呼吸暂停综合征。

复发性中耳炎；保守治疗无效且频繁发作。

影响面部发育，如出现腺样体面容。手术通常在全身麻醉下进行，通过口腔或鼻腔途径切除腺样体，手术创伤小，恢复快。

五、腺样体肥大预后腺样体肥大的预后总体较好。对于轻度腺样体肥大，随着儿童的成长和免疫系统的发育，症状可能自行缓解。手术治疗后，多数儿童症状明显改善，呼吸和睡眠恢复正常，中耳炎发作频率减少。长期随访和良好的环境管理可以预防腺样体肥大的复发。

总之，腺样体肥大是儿童常见的疾病，及时发现和治疗对儿童的生长发育和生活质量至关重要。医生应根据个体情况制定个性化的治疗方案，并与家长密切合作，共同管理和改善儿童的健康状况。