

饮食、运动、作息三管齐下，构建可持续的健康生活方式

国家不是让你单纯瘦，而是让你“存肌肉”！

2024年6月，国家卫生健康委联合15个部门启动为期三年的“体重管理年”专项行动，转眼行动已经两周年。伴随“国家喊你管好体重”的科普出圈，各地科普落地、门诊扩容、健康活动遍地开花，全民控重意识稳步提升，但仍有不少人把体重管理等同于短期减肥、一味求瘦，畸形审美裹挟各类减重方案大行其道：液断节食、生酮饥饿、网红神针、封闭式速成训练营层出不穷，带来不小的健康风险。

需求催生市场蓬勃发展，有报告指出，预计2027年中国体重管理市场规模将达到926亿元。但在“千亿蛋糕”的背后，种种乱象也在侵蚀着民众的健康底线。当下亟须厘清认知边界：体重管理不等于疯狂瘦身，核心是立足全生命周期，以饮食、运动、作息协同守护身心健康，从“跟风盲目瘦”转向全生命周期健康管理。

声音

体重管理重在构建健康生活方式

◎ 房清江

许多人将体重秤上的数字奉为主臬，却忽视了体脂率、肌肉量、代谢水平等关键指标。事实上，健康的体重是身体机能平衡的外在体现，而非单纯的“瘦”，所以体重管理追求的始终是体之“健”，而非形之“美”。

构建健康生活方式，才是体重管理的根本路径。体重异常的背后，往往是不良生活习惯的累积：久坐不动的工作模式、高油高糖的饮食结构、熬夜成瘾的作息规律，这些才是肥胖滋生的土壤。与其追求“速效减肥”，不如从日常细节入手重塑生活，每天保证30分钟中等强度运动，用粗粮替代部分精制碳水，建立规律的睡眠节奏。这些看似微小的改变，不仅能稳定体重，更能降低高血压、糖尿病等慢性病风险，实现“治未病”的健康目标。正如多地医院开设的体重管理门诊，并非简单开具减肥处方，而是通过营养评估、运动指导、心理疏导，帮助患者建立科学的生活模式。

体重管理更需打破“个体战”的局限，构建社会支持网络。学校应加强体育教育，让孩子从小养成运动习惯；社区可完善健身设施，打造“15分钟健身圈”；企业不妨推行工间操制度，为员工创造活动空间。当健康生活方式融入城市肌理，体重管理才能真正从被动应对转向主动选择。

此外，体重管理是一场“持久战”，而非“突击战”，要摒弃“短期暴瘦”的执念，回归健康生活方式，均衡饮食、适度运动、规律作息，逐步形成良好生活习惯，才能真正实现体重与健康的“双赢”。

盛夏来临，“7天暴瘦十斤”“躺瘦不用动”等减重广告再度刷屏，千亿级减重消费蓝海之下，野蛮生长的减重乱象持续侵蚀群众身体健康。

前不久，央视曝光网红“减肥针”乱象：浙江杭州一名女性，在无医生指导下自行注射替尔泊肽降糖药物并不断加大剂量，半年内体重从80公斤骤降至45公斤左右，身体急剧恶化，最终确诊酮症酸中毒入院。医生介绍，注射替尔泊肽会抑制食欲、延缓胃排空，让人进食量明显减少，从而达到减重效果。但盲目加大剂量，会让身体不适反应急剧加重。

这不是孤例，打针能“躺瘦”的诱惑，让不少爱美人士趋之若鹜。事实上，网红“减肥针”利拉鲁肽、司美格鲁肽、替尔泊肽等，最初均为治疗糖尿病

的降糖药物，即便被用来减重，它们的使用也是有严格门槛的，然而在代购、美容院、非正规网购等渠道，门槛被视若无物。

除了走打针对剂，液断、生酮等极端饮食方式也被很多人奉为圭臬，医生指出，这些网络流行的减肥方法存在不少健康隐患。

更不能忽视的是，盲目减重正在向青少年群体渗透。在社交媒体上，“A4腰”“漫画腿”“白幼瘦才是极品审美”等帖子和短视频广泛传播，让青少年在比较中迷失自我。北京14岁女孩王婷（化名），身高1.57米，为了穿制服裙好看，通过极端节食将自己饿到了70斤。代价是长时间脱发、无法集中注意力，200米跑步都无法坚持。

北京中医药大学卫生健康法治研

究与创新转化中心主任邓勇说：“‘白幼瘦’审美已有低龄化趋势，节食减肥、身材焦虑现象也渗透到中小學生群体。”与此同时，一些减肥产品商家、减肥机构把目光瞄向未成年人，打出“专为儿童设计”“校园萌主”等旗号，让一些未成年人心动，让正在成长发育中的未成年人追求“过度瘦”。

在鱼龙混杂的减重经济中，千亿级消费市场的诱惑还导致减肥训练营“野蛮生长”，现状令人担忧。前不久，山东省泰安市美莱训练营内发生一起意外事件，当地男子侯某某在入营后不久身亡，引发社会热议。类似事件不止一起，有媒体调查发现，一些减肥训练营打着“高效瘦身”的旗号，实则打造“魔鬼训练营”，将减重异化为损害健康的极端行为，让“瘦身梦”变成了“生命劫”。

减重乱象：盲目跟风带来健康风险

定标破局：厘清体重管理真实内涵

细、腹部却堆积脂肪，内脏脂肪过度堆积正是诱发胰岛素抵抗、糖尿病、高血压等代谢综合征的核心诱因。

所以，体重管理管的不仅是“胖”，同样也包括不健康的“瘦”和肌肉衰减带来的风险。

厘清“管理什么”之后，更需要明确“如何管理”。科学的体重管理，从来不是极端的手段，而是通过饮食、运动、作息三管齐下，构建可持续的健康生活方式。国家不是让你单纯瘦，而是让你“存肌肉”。

在饮食层面，核心原则是“总量可控+结构均衡”，绝非简单地“不吃或少吃”。成年人女性每日至少应摄入1200千卡，男性1500千卡。主食需要科学调整——将精制米面部分替换为玉米、红薯、燕麦、糙米等低升糖指数的粗粮，既能增强饱腹感，又能平稳餐后血糖。优质蛋白不可或缺，鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆制品等高食物热效应食材，既能维持基础代谢率，又能延长饱腹时间。国家卫生健康委发布的《成人肥胖

饮食指南》更是将科学减重细化到全国六大地区的四季食谱，让健康减重既“接地气”，又充满烟火味。

在运动层面，核心理念是“动则有益”——微小习惯可累积成健康质变。《体重管理指导原则（2024年版）》推荐超重肥胖人群以减脂为主要目标，结合低中强度有氧运动与抗阻训练，在减少脂肪的同时维持瘦体重。运动方式不必拘泥于固定模式，放学后、假期在家的时间都可以利用起来，既要有整体化、系统化的运动，也要有“零食化”的碎片锻炼。日常生活中的走路、爬楼梯、做家务等，都在为健康积累能量。

在生活习惯层面，睡眠与心态常被忽视却至关重要——睡够7个小时尤为关键，睡眠不足会升高“饥饿激素”，降低代谢效率，加速脂肪堆积。学会看食品标签，定期测量体重与腰围，与家人共同营造健康氛围，都是体重管理的重要组成部分。正如陈君石所言，体重管理需要终生管理，拒绝速成与极端手段，将其视为贯穿生命始终的健康实践。

协同发力：构筑全民健康管理生态圈

个人努力固然重要，但要让科学的体重管理成为全民共识，更需要体系化的社会支持。《“体重管理年”活动实施方案》明确了行动方向：力争通过三年左右时间，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，逐渐形成全民参与、人人受益的体重管理良好局面。从基层的创新实践，到医疗机构的专业布局，再到多部门的协同联动，社会各界正在合力构筑一个覆盖全生命周期的健康管理生态圈。

前段时间，江苏省无锡市梁溪区山北街道组织开展的“减1斤赘肉换1斤牛肉”健康减重挑战赛走红网络，活动面向社保关系在辖区内的在职人员，报名人数远超预期，甚至有未参保的大学生主动联系争取参赛资格。这场活动跳出了传统健康宣

传的刻板模式，设置梯度兑换规则和20斤赘肉的兑换上限，划定“适度减肥”红线，并明确提醒“严禁减肥药、催吐等不健康方式”。它用大家喜闻乐见的方式传递科学减重理念，将“健康至上”的原则摆在首位——这种趣味化、有温度的引导，远比生硬的健康说教更具吸引力、号召力。

医疗机构也越来越重视“管健康”。以苏州明基医院为例，在今天的中国肥胖日当天，该院集结减重外科、内分泌科、临床营养科精锐力量组建“减重智囊团”，为市民开展多学科联合义诊。毛忠琦直言：“现在大众对减重的认知参差不齐，盲目极端的减肥方式不仅容易反弹，还会损伤代谢、透支身体，得不偿失。”

公众的积极性也在被激活。《成人健康体检管理白皮书（2025）》显示，73%的受访者表达了体重管理期望，64%愿意付诸努力。“人们开始越来越注重健康管理了。目前门诊量正以每个月30%—50%速度增长，和几年前

相比有明显变化。”南京医科大学第二附属医院内分泌科主任、主任医师鲁一兵说，不少人体检发现血脂高、脂肪肝等问题后，都会来减重门诊寻求帮助。

当然，构筑全民健康管理生态圈不能仅依赖个人和市场的自发行为，还需要政策层面的持续引导。运动康复中心、健康体重管理门诊、社区健康管理服务……这些覆盖不同场景的体重管理支持网络正在逐步建立。正如《“体重管理年”活动实施方案》所规划的，体重管理科普宣教正在进家庭、进社区、进学校、进医疗卫生机构、进机关企事业单位、进商超、进宾馆、进餐馆食堂等，逐步扩大体重管理知识普及的覆盖范围。只有当科学理念触及生活的每个角落，体重管理才能从被动接受走向主动内化。

（综合光明网、《新华日报》、《扬子晚报》等）



小贴士

减重，从善待自己的心开始

很多人减重反复受挫的背后，往往不是意志力不够，而是心理层面出了问题。焦虑、压力会诱发情绪化进食，让身体囤积脂肪；而肥胖带来的外貌焦虑和社会偏见，又进一步加重自卑和抑郁，形成恶性循环。正因如此，2024版《肥胖症诊疗指南》明确提出：行为与心理干预是肥胖症综合治疗中不可或缺的一环。

认知行为疗法（CBT）是目前国际公认最有效的减重心理干预方法，它从行为和认知两个维度同时入手，帮你建立可持续的健康生活方式。

● 行为疗法：让改变变得可操作

健康教育模块：了解肥胖的生理机制，明白减重不是“自我惩罚”，而是与身体合作的过程。建立良好的医患关系，让专业人士陪伴你一起走。

饮食与营养模块：学会自我监测，记录饮食日记，设定具体、可衡量、可实现的目标，培养选择健康食物的能力。

体育运动模块：别一上来就逼自己每天跑5公里。从碎片化活动开始，比如多走一站路、饭后散步10分钟，填补原本久坐的时间，建立“去屏幕化”的生活规则。

● 认知疗法：重塑你的思维方式

识别消极想法：记录下“我今天吃了一块蛋糕，全完了”这类自动出现的负面念头，看清它们是如何触发破罐破摔的。

压力管理：学会正念呼吸、渐进式放松等情绪调节技巧，切断“压力—进食”的神经连接。

问题解决：学会区分“生理饥饿”和“情绪渴望”。当你想吃东西时，先停下来问问自己：我是胃饿了，还是心饿了？

自尊与身体形象重塑：把关注点从“体重的数字”转向“身体的功能”——比如精力是不是更好了？爬楼梯还喘不喘？建立不依赖体重高低的自尊体系。

维持与防复发：提前设好预警信号（比如连续三天情绪性进食），制定应对预案，防止一次“破功”就全线崩溃。

情感支持与社会网络：你不是一个人在战斗，鼓励参与互助小组或社区健康活动，在同伴的分享和鼓励中降低病耻感，利用群体规范的力量让健康行为更容易坚持。

如果你或家人正在减重路上反复受挫，不妨停下来问问自己：我是在和身体合作，还是在和它对抗？当心理的结被解开，身体的改变才会真正发生。如果情绪困扰严重（如长期暴食、严重体像焦虑），请及时寻求心理专科帮助——这同样是科学减重不可或缺的一部分。减重，从善待自己的心开始。

（据上海市同仁医院微信公众号）



本版制图 刘英卉