

“国家喊咱减肥了” 管理体重如何做



腰围大了，体重超了，慢性病找上门了……今年全国两会期间，“体重管理”“体重管理门诊”冲上热搜。

以“体重管理”小切口，推动应对慢性病防控的“大工程”。自去年6月开始，国家卫生健康委已会同多部门启动“体重管理年”活动。为什么要重视体重管理？当前医疗机构的体重管理门诊开设情况如何？记者就此进行了采访。

超重肥胖：慢性病的隐形推手

今年35岁的小正(化名)，不曾料到自己会因为肥胖患上阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，睡觉时由于通气不足被憋醒，每晚起夜七八次。年纪轻轻的他，已患上高血压、糖尿病……体重最重时飙升至近380斤，“胖墩墩”的人生让小正苦不堪言。

肥胖症，一种由遗传、内分泌和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。随着经济社会发展和生活水平提高，我国居民生活方式、饮食结构等发生较大变化，超重、肥胖已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%，并呈逐年递增趋势。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则(2024年版)》也指出，有研究预测，若该趋势得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

肥胖不仅影响个人形象，更是多种慢性病的隐形推手。体重异常，特别是超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。

医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低，引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。专家提醒，体重管理不仅仅是减肥，更是通过科学的方式维持健康体重，预防慢性病发生。同时，体重过轻或营养不良者也要管起来。

国家卫生健康委有关负责人表示，将引导医疗卫生机构设立体重管理门诊，为受体重问题困扰的居民，提供一个良好的专业咨询环境和平台，帮助居民在自己的努力和专业机构人员的帮助下，能更好地管好体重，健康生活。

体重管理年：从治已病到治未病

记者在走访中发现，越来越多的医疗机构开设体重管理门诊，为患者提供个性化的体重管理服务。

在杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心体重管理门诊，就诊人会先在体脂机上进行身体数据测量，得到一张体脂率表；随后医生会让就诊人填写一张生活习惯调查表，包括是否吃早饭，肉类、蔬菜、水果的每日食用量等。

“这两张表是每一位来到体重管理门诊就诊者的基本信息。”文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静说，体重管理门诊以生活方式医学为理论基础，组建了一支含全科医师、中医师、营养指导员、健身教练员、运动康复师、心理咨询师的多学科团队，通过“多对一”在线监督管理方式，帮助管理对象逐渐养成“科学合理膳食、规律适当运动”的健康生活方式，达到减轻体重、降低体脂、控制慢性病的发生发展、提高居民健康生活水平的目标。

在南京市迈皋桥社区卫生服务中心体重管理门诊，健康管理师在详细询问就诊人情况后，为就诊人建立电子健康档案，并签约运动干预服务包。运动处方师、营养师和康复师对就诊人的健康状况进行全面评估，制定个性化的运动处方和营养食谱。

中医也成为不少体重管理门诊的法宝。42岁的季女士体重曾一度达到80公斤、腰围113厘米。去年10月她来到杭州市东新街道社区卫生服务中心体重管理门诊就诊后，被诊断为肥胖型多囊卵巢综合征。

“不同于一般的肥胖患者，她是多囊卵巢综合征导致的身体内分泌紊乱而出现的肥胖。”医师李航根据季女士的脉象、舌苔情况，中医辨证为脾胃阳虚兼痰、湿、寒饮夹瘀血证，开具中药汤剂调节内分泌平衡。口服中药一个月加适当运动和饮食管理，季女士体重下降了8公斤，腰围减少了19厘米，体重指数从30下降到26.8。

专家表示，体重管理门诊主要是从营养、运动、心理支持等角度为自身控制体重无效、反复减重失败或重度肥胖的人群提供科学、系统、个性化的减重方案。可以通过试点推广的方式，逐步在全国范围内普及。同时，加强基层医疗机构的体重管理能力，让更多群众受益。

动起来：让体重管理成生活方式

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人介绍，控制

体重的关键在于大家都参与进来，都关注体重、了解体重，从体重管理中获得健康收益，全社会的超重肥胖率上升势头才能得到有效遏制。

自“体重管理年”活动启动以来，各地各部门高度重视，积极响应——

南昌市出台《南昌市“体重管理年”活动方案》，明确提出“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品等”；北京市顺义区开展健康促进学校和星级示范学校创建工作，不断改善学校健康环境，健康促进学校建成率达100%……

针对体重管理的重点领域和重点人群，相关部门出台系列技术文件，如2024年版体重管理指导原则、2024年版居民体重管理核心知识、中小學生超重肥胖防控“十要义”、高血压等慢性病营养和运动指导原则等，为医疗卫生专业人员提供了技术支撑，也为不同人群的体重管理提供了分类指导……

为调动全民参与积极性，第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加了健康体重大赛；健康中国行动知行大赛家庭专场，有3万多组家庭“组队”参与打卡互动，体重管理知识得到进一步普及……

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示，将持续推进“体重管理年”活动，加强慢性病防治工作，推动政府、行业、单位和个人落实好四方责任，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。

新华社记者（新华社北京3月13日电）



在线“诊断”心理问题，靠谱吗

“NPD有六大特征，遇到了赶紧跑”“有的孩子看着正常，其实是ADHD，快来测一测”……近期，以在线“诊断”NPD(自恋型人格障碍)、ADHD(注意缺陷多动障碍)等为标题的视频在网络上大量传播，不少人“被确诊”。这样的在线“诊断”是否靠谱，可信？“新华视点”记者进行了调查。

“对号入座”即可识人查病？

“NPD善于处理人际关系，缺乏同情心，利用他人达到自己的目的，且不会反思自己的错误”……一段时间以来，短视频平台出现大量关于NPD的分析视频，一些热门视频的点赞、评论、转发量多达数十万人次；不少网友留言觉得自己符合相关特征，自行“确诊”后感到迷茫焦虑。

除了看视频给自己“对号入座”查病，还有一些网友将相关特征套用到家人、同事或朋友等身上，进而影响现实社交。28岁的江小敏刚关于NPD的视频后，发现一位同事事全能“对上号”，“现在我和其他人都会互相提醒，尽量避免和他接触”。

那么，只要符合视频里的描述，就是NPD吗？

北京安定医院临床心理中心副主任医师李颖说，NPD的诊断非常复杂，需要考虑一些特质是否持续存在并导致明显的社会后果等，不能仅凭某个行为就下结论。

记者了解到，由于精神障碍等存在多种表现形式，准确识别和诊断较为困难，美国精神医学学会编著的《精神障碍诊断与统计手册》对NPD诊断标准多次作出修订。

同样，备受家长关注的ADHD“诊断”视频也不能作为“确诊”依据。

“家长特别容易受到这类视频影响。”广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵说，孩子成绩不好、孩子性格不够“完美”、孩子有多动症……之前就有家长根据视频“诊断”孩子的行为，甚至轻信一些机构或个人推荐的“疗法”、保健品或药品。

国家心理健康和精神卫生防治中心副主任黄长群说，相关心理疾病须由具有执业资格的专业人员根据诊断标准进行判断，医生要综合考量症状的严重程度、持续时间、既往史、刺激因素等，还要与其他疾病进行辨别，这既要求专业知识，也需要临床经验。

受访心理专家认为，这类视频将医学诊疗过程娱乐化、绝对化，容易引发网友出现自我否定、焦虑恐惧等情绪，产生不必要的心理负担；草率地给某类人群贴上标签，可能导致本身存在精神心理问题的人加重病耻感，放弃或推迟寻求专业帮助，影响心理健康。

从在线“诊断”到带货变现

记者调查发现，不少在线“诊断”心理的视频，先以NPD、ADHD、抑郁、焦虑等为热门话题吸引关注，通过话



水润阳春望丰年

——各地全力保障春灌见闻

春耕时节，广袤乡村逐渐迎来春灌用水高峰。供水是否到位？潜在天灾如何应对？科技怎样助力春耕？连日来，记者行走在田间地头，观察各地如何做好春耕备耕“水文章”。

清水入田“路路通”

水从黄河启程，横穿山西省运城市尊村灌区，行经100多公里的总干渠，最终抵达运城市夏县，让麦田里的青青麦苗“解了渴”。

“灌区建成于1978年，有效灌溉面积94.5万亩，年粮食产量5.7亿公斤。”水利部中国灌溉排水发展中心高级工程师顾涛告诉记者，近年来，灌区通过引水枢纽提升、泵站改造、输配水改造等举措，灌溉水从源头到地头更加顺畅。

老灌区呈现新面貌，新灌区更有新贡献。近日，向家坝灌区一期一步工程主体工程宣告建成并投入使用，终结了川南地区无骨干水网工程的历史。通过对地方水库补水，工程将改善灌溉面积约20万亩。

灌区建设，托举农事，润泽民生。江西峡江、湖南梅山等多个大中型灌区建设有序推进，2024年全国实施1300多处灌区建设与现代化改造……这些年，我国农业灌溉事业快速发展，灌溉面积持续增加。

“经过多年努力，我国耕地灌溉面积已经达到10.75亿亩，占全国耕地面积的56%，这些耕地生产了全国77%的粮食和超过90%的经济作物。”水利部水资源管理司司长于琪洋说。

预防天灾“招招稳”

广西宾阳县是水稻种植大县。连日来，宾阳县水利部门群策群力，随时应对春灌时节可能出现的旱情。

“我们进行了放水闸门维修和充渠蓄水工作，也做好了抗旱调水、抽水、人工降水的准备。”宾阳县水利局副局长郑惠珍说。

当下，广西正全力做好抗旱保春灌供水工作。自治区水利厅相关负责人表示，将同应急、气象、水文等部门进行旱情形势会商，结合当前蓄水情况、往年同期供水量等做好供需分析，科学做好水库蓄水保水。

视线转向海河流域。位于河北省邯郸市的岳城水库，在保障周边城市农业用水中发挥着重要作用。入春以来，水库已向邯郸、安阳两市调水超过400万立方米。

“针对今年以来全国降水量和主要江河来水量较常年同期偏少的不利形势，各地水利部门蓄、引、提、拦、调多措并举，努力增加灌溉可供水量。”水利部农村水利水电司相关负责人表示，目前，全国重点水库蓄水水量较常年同期偏多，灌溉水源相对充足。

智慧春灌“处处新”

只需轻点鼠标，调水、配水、输水等指令即可传达一线；AI设备对渠道水位、闸门开度、水面漂浮物等进行智能分析和预警预报……深度运用数字孪生平台，让山东位山灌区灌溉实现全程智慧管控。

位山灌区管理服务中心副主任杨玉广告诉记者，通过精准灌溉，位山灌区和同类型的灌区相比亩产高出20%。“十四五”期间，我国安排中央资金达2000亿元，对2500多处大中型灌区进行现代化建设和改造，选择49个灌区推进数字孪生灌区先行先试。

江苏新禹河灌区，新建成的数字孪生平台为农户定制科学灌溉方案；安徽淠史杭灌区，信息化管理手段实现水情、雨情、农情、工情自动采集……科技“穿针引线”，我国的“智慧灌溉网”组织越密，组织越结实。

水利部相关负责人表示，随着人工智能、大数据、水文动力学模型等在农业领域逐步应用，水利新质生产力将为丰产增收带来更多动能。新华社记者（据新华社北京3月13日电）

买正品附送赠品、小样，是不少商家的促销手段。然而，近年来，一些“三无”产品甚至有有毒有害产品，打着赠品、小样的名目流入市场，给消费者身心健康造成危害。

“3·15”国际消费者权益日即将到来，江苏省苏州工业园区人民检察院披露的一起典型案例，值得消费者警惕。

同时服用才有效？“毒”赠品搭上正品便车

2023年底，受“不节食、不运动，一个月能瘦20斤”的广告语诱惑，苏州市民王女士花费1169元网购3瓶左旋肉碱绿茶胶囊。商家随后寄出3盒胶囊，附赠3盒用压片糖果盒包装的淡黄色奶片，并叮嘱：“胶囊搭配赠品服用才有效。”

按商家提示，王女士每天早晨空腹服用2颗胶囊和1粒奶片，几天后却出现头晕、失眠、腹泻等症状，一周后症状持续加重，不得不住院治疗。怀疑该减肥胶囊有问题，王女士向公安机关报案。

警方将王女士提供的网购胶囊及其赠品送检后，结果显示，左旋肉碱绿茶胶囊本身没有添加违禁成分，但附赠的奶片中含有违禁成分西布曲明。这是一种作用于中枢神经系统抑制食欲的药物，因存在较大安全隐患，我国早在2010年就明令禁止生产、销售、使用西布曲明制剂及原料药。

办案人员介绍，与合规产品捆绑销售，将有毒有害产品以赠品名义发放给消费者，是一种新型且隐蔽的犯罪手法。

2024年，江苏省无锡市江阴市人民检察院办理了一起类似的化妆品“毒”小样案。一家化妆品店在销售正装除痘印和色斑的化妆品时，附赠日霜、夜霜小样，并叮嘱顾客正装搭配小样使用效果最佳。案发后，相关单位将产品送检发现，其主产品没有问题，但附赠的夜霜小样汞含量最高超标43000倍。

记者梳理近年来多地政法机关披露的同类案件发现，减肥产品是这类案件的“重灾区”，多在赠品中添加西布曲明、酚酞等违禁成分；保健品销售也有类似问题，主要是在赠品中添加西地那非、他达拉非等违禁成分。

主产品不如赠品贵？实为掩人耳目逃避打击

在苏州工业园区检察院办理的这起赠品造假案件中，王女士网购的减肥胶囊来自被告吴某，吴某赠出的奶片又来自被告姜某。

姜某先从上游不同渠道分别购买5元1盒的压片糖果和22.5元1袋的奶片，随后将便宜的压片糖果作为主产品，将更贵的奶片作为赠品，再以110元的价格，将“1盒压片糖果+1袋奶片”捆绑销售给吴某，共计销售金额121万元。吴某收到货后，直接将主产品糖果扔掉，只将奶片作为减肥胶囊的赠品销售。

主产品还没有赠品值钱，这里面有啥门道？

“将价格高、真正有功效的产品作为赠品销售，其实是犯罪分子掩人耳目、逃避打击的一种犯罪手法。”苏州工业园区检察院检察官王军说，“姜某与吴某的聊天记录记录表明，姜某曾对吴某说过‘效果都在奶片里’‘不搭配没法卖’‘不能在明面上销售’等话语，二人对奶片含有违禁成分显然都是主观明知。”

承办检察官介绍，在审查起诉阶段，姜某对检察机关认定的销售金额121万元进行辩解，认为卖的压片糖果没有添加有毒有害成分，应该扣除这部分销售金额。吴某在售卖减肥产品过程中，也有意不记录赠品数量，致使警方难以直接查明其销售额度和获利情况。

然而，二人自以为高明的伎俩，并不能让他们逃脱法律的惩罚。

经过缜密侦查，办案人员最终掌握了一系列确凿证据。2024年7月，该案经苏州工业园区检察院提起公诉，并提起刑事附带民事公益诉讼。当年12月，吴某、姜某被法院以销售有毒有害食品罪一审判决有期徒刑10年3个月，并处罚金61万元；同时，吴某、姜某均被责令承担销售有毒、有害食品价款的10倍惩罚性赔偿金1210万元。这一判决于今年初生效。

“问题”赠品该不该计较？免费不等于免责

一些消费者认为，赠品反正没花钱，出了问题“多一事不如少一事”。承办检察官表示，不法分子正是摸准了消费者的这种心态，抱着侥幸心理企图瞒天过海。

消费者能否对“问题赠品”发起维权？

民法典明确，附义务的赠与，赠与的财产有瑕疵的，赠与人在附义务的限度内承担与出卖人相同的责任。赠与入故意不告知瑕疵或者保证无瑕疵，造成受赠人损失的，应当承担赔偿责任。

消费者权益保护法实施条例也规定，经营者向消费者提供商品或者服务(包括以奖励、赠送、试用等形式向消费者免费提供商品或者服务)，应当保证商品或者服务符合保障人身、财产安全的要求。

王军表示，赠品属于销售者为达成交易的促销或鼓励条件，表面上是免费的，其实是“羊毛出在羊身上”，成本已分摊到付费商品中。当赠品出现质量问题，消费者可依据食品安全法主张支付价款十倍或者损失三倍的赔偿金；如果赠品含有毒、有害物质等，构成犯罪的，应当依照刑法有关规定追究生产者、销售者相关刑事责任。

江苏省消保委有关负责人表示，根据《化妆品监督管理条例》，化妆品的最小销售单元应当有标签，“化妆品试用装、小样等也需正装化妆品一样接受监管，消费者应避免购买和使用‘三无’包装的产品”。

免费的赠品，不等于免费品。不法分子企图利用普通消费者“嫌麻烦”的心态钻监管漏洞，但在法律面前，任你如何花样送出，也不过是掩耳盗铃。对于消费者而言，遭遇“问题赠品”不要自认倒霉，拿起法律武器积极维权，共同维护与我们切身利益息息相关的食药安全。

新华社记者（新华社南京3月13日电）

当心！

你收到的赠品、小样可能暗藏猫腻

新华社“新华视点”记者（据新华社北京3月13日电）