

编者按

6月,由国家卫生健康委等16部门启动的“体重管理年”活动迎来两周年。体重管理并非单纯减肥,其根本指向是慢病预防和全民身体素质的提升。近年来,从“被动治病”到“主动健康”,从盲目节食到科学运动,国家层面持续强化政策引导,社会关注也不断升温,健康与健身理念正经历深刻转型。

当“体重管理”成为公共责任与个人自觉的交汇点,健康生活方式的脚本正日益完善。新华社记者在地调研采访的基础上,试图剖析相关热点话题,即日起推出“体重管理两周年观察”一组三篇稿件,每天播发一篇。

# “国家不让你胖”,也没让你瘦啊

## ——体重管理两周年观察之一——

“五月不减肥,六月徒劳伤。”气温回升,社交媒体上的“比瘦”风潮如约而至。“碳水脸”“躺瘦神针”等话题轮番登上热搜,一条条“7天瘦10斤”的对比图,牵动着“以瘦为美”的心。

2024年6月,国家卫生健康委等16部门联合启动“体重管理年”三年行动,“国家不让你胖”“国家喊你来减肥”成为热搜。两年以来,“体重管理年”行动成效显著,但仍有不少人将体重管理简单等同于“减肥”,折射出当下一些健康误区。

### 体重管理路上,你踩过几个坑?

目前,全国多地公立综合医院已提供健康体重管理门诊服务。多位专家在接诊中发现,很多患者对减重存在认知误区。

#### ——戒碳水瘦脸?

“断碳一周,脸肉眼可见地紧致了”……近期,不少网民声称告别主食就能换来“小脸”,一度引发大量效仿。

但沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟说,所谓“碳水脸”通常是面部脂肪堆积、水分滞留和肌肉松弛的综合表现,单纯靠戒碳水来瘦脸并不科学。

网上流行的做法,大多走向生酮、液断饮食等极端模式。刘伟表示,生酮饮食的原理是通过极低碳水化合物摄入,让身体转向燃烧脂肪来供能,但长期坚持会导致营养不良、电解质紊乱,加重肝肾负担。

液断饮食则是一种短期限制性饮食,通过摄入液体或流质食物代替固体食物,本质上是一种过度节食,且减掉的多数是水分和肌肉,易导致基础代谢率受损,引起脱发、月经紊乱等问题。此外,长期节食会使身体进入“节能模式”,后续易反弹,变成“易胖体质”。

#### ——打针能“躺瘦”?

司美格鲁肽,自2024年成为我国首款获批的长效周制剂注射减重药品以来,便被不少人奉为“躺瘦神针”。公开临床数据显示,持续使用约68周后,受试者平均体重下降约17%,腰围平均减少15.8厘米。不少人认为打了“神针”便能一劳永逸,却忽视了药物的使用边界与健康风险。

刘伟说,这类药物原理是模拟人体自身的饱腹激素,通过延缓胃排空、抑制食欲来达到减重效果,在规范使用前提下有一定减重作用,但只适用于肥胖或轻度肥胖、且体内激素水平无明显异常的人群。

贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严艺强表示,“神针”的平均减重幅度有限,对中、重度肥胖人群来说治标不治本,难以纠正体内紊乱的激素和代谢水平。

多位专家说,司美格鲁肽是处方药,必须在医生评估下使用,并有胰腺炎病史者、18岁以下青少年等明确禁用人群。刘伟提醒,常见副作用包括恶心、腹胀、便秘等,“应将其视为医生评估下的治疗工具,不是普通人的常规选择”。

#### ——瘦就是好?

将体重秤上的数字视为衡量减肥成效的唯一标准,是较为普遍的认知误区。江苏省人民医院营养科主任蒋琳注意到,不少减重者一味追求体重的下降,却很少分辨减去的究竟是水分、肌肉,还是真正需要减少的多余内脏脂肪。

“健康的减重应该是减脂增肌。”刘伟说,采取过度节食等方式快速减重,其不良后果也不容忽视。她回忆,一个年



2025年3月18日,浙江省湖州市南太湖新区奥体社区,专业营养师向居民普及身体质量指数(BMI)、合理膳食等相关知识。新华社发(伊凡摄)

轻女孩长期节食并服用减重药物,半年内体重骤降40斤,但随之而来的是脱发、闭经、焦虑。检查发现,她的基础代谢率非常低,脂代谢紊乱,还伴随代谢相关性肝损伤。专家表示,健康是“体重管理”的根本目的,如因减重致病,则背道而驰、得不偿失。

### 国家没让你瘦,国家喊你“存肌肉”

“国家是不让你胖,但也没让你瘦啊。”刘伟表示,体重管理管的不只是“胖”,同样也包括不健康的“瘦”和肌肉衰减带来的风险。

体重管理,管的是什么?国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》提到,成人体重指数(BMI)宜控制在18.5至24之间,高龄老人适当放宽到22至26.9。

对于肌肉发达人群,BMI超标不能简单算作肥胖,体脂率更为关键。刘伟说,男性体脂率健康范围为10%至20%,女性为15%至25%,男性大于25%、女性大于30%视为肥胖。

相比于全身性肥胖,中心性肥胖与代谢紊乱、心血管疾病的相关性更强,危险程度更高。刘伟提醒,成年男性腰围一般控制在90厘米以内,女性一般控制在85厘米以内。腰臀比方面,男性0.85至0.9、女性0.75至0.8一般为正常范围。

#### 可见,体重管理需要综合评估各项指标。

贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍,在接诊的患者中,真正达到肥胖标准的患者只占不到三分之一,超重患者约占六成,另外有近一成的患者体重正常,但仍要求减重,甚至希望通过药物强行降低体重。“这类患者,我们会明确拒绝。”

在“国家喊你减肥了”引起热议之后,“国家喊你存肌肉”近日又刷屏全网。4月,国家卫生健康委发布的2026年版《成人肌少症营养指南》提到,人体肌肉量30岁左右达到峰值,之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此,要尽早“储蓄”肌肉。

专家提醒,“老来瘦”不能“老来寿”,“有肌肉”才能

“老来寿”。当老年人肌肉“余额不足”,出现肌少症,跌倒、骨折乃至失能的风险都会大大增加。只有增加肌肉量,才能安全、持久地提高基础代谢率,让身体更有活力。“管理体重不是追求瘦身,而是科学养身。”刘伟说,这要因因人而异、精准施策。

### 管住这四样:饮食、运动、睡眠、心态

体重管理怎么管?陈琪认为,关键是管住这四样——“管住嘴、迈开腿、睡好觉、好心态”,尤其要避免只节食不运动。刘伟也表示,除控制饮食,“运动、睡眠和压力管理同样重要”。

多名专家表示,科学管理体重的核心,是建立可持续的健康生活方式。体重管理需分类施策,但运动在其中贯穿全程、适配所有人群。

对于超重肥胖群体,蒋琳建议,在调整饮食结构的基础上,必须坚持每周至少150分钟中高强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳等。严艺强表示,这类人群还可以搭配抗阻训练减脂塑形。

过瘦人群则不应“谈碳水、脂肪色变”。蒋琳认为,这类人群恰恰要选择富含蛋白质、碳水化合物和健康脂肪的食物,并进行适量运动特别是力量训练,提高身体代谢能力和力量水平。陈琪补充道:“不一定非要去做健身房,也可在家借助哑铃、弹力带开展低重量、多次数练习。”

针对备受关注的“一老一少”,老年人应坚持不跑不跳、少负重、多力量原则,开展靠墙静蹲、坐姿抬腿、太极等温和运动,实现强骨减重两不误;对于青少年中的“小胖墩”“小豆芽”,刘伟建议,要“保证每天足够的体育锻炼时间,引导孩子找到自己喜爱的运动方式”。

“体重管理不是个人小事,而是关乎民族未来、国家竞争力的‘国之大者’。”今年两会上,全国人大代表、南昌师范学院体育学院副院长程丽芬说,体重管理的核心在“管理”,最重要的是“对健康体魄的长期维护”。

“这是一场健康生活方式的积极修行,需要耐心和专业知识,还需要持之以恒的行动。”刘伟说。

新华社记者(新华社北京6月2日电)

### 守护

蔡霞和同事们守护的,是11名生活完全无法自理的重度残疾孤儿。每一天,至少6次鼻饲喂养,数次翻身、拍背、抚触,构成了护理员们周而复始的日常。

“一个拥抱,一次轻抚,他们就会努力地把手靠过来。”蔡霞说,每一个动作,都是对生命的尊重与爱的回响。

在我国的儿童福利机构里,无数个“蔡霞”日复一日践行着“虽非亲骨肉,依然父母心”的温柔誓言。

民政部数据显示,截至2025年底,我国儿童福利机构内集中养育孤儿、社会散居孤儿月人均保障标准达2069.9元、1606.8元,较2024年底分别增长4.17%、5.22%;通过持续实施“孤儿医疗康复明天计划”,累计已有27.3万人次残疾孤儿完成手术和康复。

这是一道坚固的底线:在任何情况下,这些最脆弱的孩子必须被看见、被养育、被珍惜。

### 转型

悉心守护中,一场温暖的变化正在发生。截至2025年底,全国孤儿总数比“十三五”末期减少近四成。

“遗弃往往源于绝望。当社会的支持能够抵达,悲剧的闸门就有可能被关上。”北京师范大学民生保障研究中心主任谢琼教授认为,随着社会保障网日益密实,新一代父母法治观念、育儿理念提升,家庭因极端困境遗弃孩子的现象显著减少。

我国儿童福利机构也开启了一场新跨越:从“闭门养育”到“开门护童”。

据统计,我国儿童福利机构总数由1200多家减少至600余家,大量县、市级儿童福利机构转型为未成年人救助保护机构,县级以上儿童福利机构依托专业设施与服务力量,真正实现养育、医疗、康复、教育和社会工作服务一体化发展。

重庆市爱心庄园推出“童光守望”项目,为困境家庭的重度重残儿童提供3至6个月的免费日托、医疗康复服务。9岁的智力障碍儿童宁宁刚来时,连扣子都不会系。经过特殊教育定制化的“生活技能+职业启蒙”训练,如今他已能独立洗漱、整理书包,甚至做出像样的小饼干。

“当他第一次把饼干递给我时,我哭了。”宁宁的母亲哽咽道。

“‘开门办院’,正打开服务的边界、专业的壁垒。受益的不仅是孩子,更是他们背后的每一个家庭。”谢琼说。

### 织网

服务在主动延伸,保护的网也在加速编织。

今年5月18日凌晨,广西柳州发生5.2级地震,天鹅湖社区“儿童主任”卢杏坚抓起手电筒就冲出了门。她与同事们逐一敲响辖区内重点儿童的家门,直至确认每个孩子都安全。

“孩子们怎么样了?”这是她唯一的念头。在柳州市未成年人救助保护中心牵引下,一支由儿童督导员、儿童主任等组成的基层队伍,正成为困境未成年人保护网络的“神经末梢”。

数据显示,截至去年底,全国经编制部门批准的未保机构数量较2020年增长了2倍,配备儿童督导员4.2万人,儿童主任58.3万人,实现了基层“护童”力量全覆盖。

今年2月,民政部发布新规,明确将未保机构服务对象拓展至全体困境儿童和其他有需求的未成年人;日前,又会同26个部门作出部署,要求全面摸排,把生活就学等困难的流动儿童和监护缺失的留守儿童列为重点关爱服务对象。

放眼各地,昆山聚焦重点流动儿童家庭、社区等发展困境,累计投入3000多万,为近3000名“候鸟”成长纾困;泰兴发起“小银杏”困境儿童公益观察点项目,把外卖员、出租车司机、保洁人员等纳入主动发现网络……

“以前遇到儿童陷入困境,多是出于良知劝阻,现在有了政府支撑和专业指导,更有底气了。只需拨打110或12345,后续就有专业社工跟进守护。”外卖骑手于荣华说。

从孤儿儿童到全体困境儿童,从一张病床的守护到全社会的守望,“幼吾幼以及人之幼”正化为制度、生长出力量,成为人们日复一日的坚定行动。

新华社记者(新华社北京6月3日电)



重庆市爱心庄园根据儿童特点开展特殊教育和康复训练。(受访对象供图)

## 平陆运河全线通水

### 西南开辟江海直连通道

### 新华鲜报

据新华社南宁6月3日电(记者陈露缘、梁舜)6月3日,随着平陆运河马道枢纽和企石枢纽开始充水,平陆运河全线通水,全面进入有水调试阶段。

平陆运河是西部陆海新通道骨干工程,全长134.2公里,北起广西横州市平塘江口,经钦州市灵山县陆屋镇,沿钦江进入北部湾。

作为新中国成立以来我国第一条国家层面统筹的通江达海的运河工程,平陆运河开辟了西江至北部湾的江海直连通道,成为西南地区运距最短、最经济、最便捷的出海通道。

平陆运河自2022年8月开工建设,将于今年9月通航。平陆运河起点到终点的水位落差65米。为克服水位落差,保障船舶通行,工程建设了马道、企石、青年三大梯级枢纽,相当于给船舶装上“水上电梯”。其中,马道枢纽船闸上下游最大水位差达到29.6米,差不多有10层楼高。

今日开始充水区域,是马道枢纽和企石枢纽下游。“开始充水,意味着枢纽工程建设到有水调试的关键跨越。”平陆运河集团广西平陆运河建设有限公司总工程师潘剑介绍,此次充水将持续1个月左右,边充水边对设备进行调试。

水,从哪里来?潘剑说,马道和企石枢纽下游充水水源主要分为两部分,分别是枢纽上游旧州江天然径流活水和通过引郁入钦工程引流的西江干流水源。

为节约水资源,马道、企石枢纽均建设了省水池,通航后可实现水资源循环利用,可比普通船闸省水60%左右。

平陆运河是国内通航等级最高的运河,可通航5000吨级船舶。西南地区货物经平陆运河出海,较以往经广州港出海可缩短内河航程约560公里。

平陆运河也被称为“百桥工程”。行走运河,沿途涉及104座桥梁,其中27座为跨运河主桥,既有专门为野生动物通行的动物通道桥,也有联通运河两岸发展的“民生桥”。

## 抢收抢烘保丰收

### ——麦收一线见闻

“三夏”抢收正当时。连日来,我国小麦由南至北陆续成熟、开镰收割,广袤田野间机声隆隆,一幅幅实粒满的丰收画卷正徐徐展开。

6月3日,走进山西运城城市盐湖区解州镇曲村千亩小麦标准化种植基地,金黄的小麦长势喜人。田间地头,3台大型联合收割机同步作业,有条不紊地完成收割、脱粒、清选、秸秆还田等一体化工序。

“今年小麦长势超预期,籽粒特别饱满。”曲村种粮大户董会龙说,根据田间测产和实打实收情况来看,今年合作社的小麦千粒重在42克左右,亩产最高达到720公斤,有望迎来高产丰收。

为确保夏收工作高质量,目前盐湖区4500余套各类夏收机械器具已全部检修到位,包含450台常规收割机、15台履带式收割机,保障夏收工作稳步推进。

小麦收获,“抢”字当头。在安徽省滁州市全椒县武岗镇荒草圩一圩,数台收割机正在田间穿梭作业。武岗镇种粮大户朱生兵站在田埂上,指挥着农机手作业,“前些天的大雨影响了收麦进程,为了防止小麦霉变,地稍微变干,我们就立即调来收割机,一刻不敢停歇”。

为确保按计划完成全部抢收,全椒县专门从外地协调调配跨区联合收割机驰援抢收。朱生兵在荒草圩承包了约3700亩农田。近几天,10多台收割机同时抢收,日收割面积约100亩,“今年亩产达到800斤左右,比去年高哩!”

安徽是全国夏粮第三大主产区,小麦种植面积超4300万亩。记者从安徽省农业农村厅了解到,截至6月2日17时,安徽小麦收割进度已达69.88%。

金黄的麦田迎来收获。记者6月1日下午在河南省内乡县灌涨镇后马村看到,4台小麦收割机轰鸣着,运粮车辆往来奔忙。河南省牧原农业发展有限公司负责人吴祖坤等人正在地头指挥调度收割机作业。

“当前这里小麦已进入大面积收割阶段,截至6月1日收割进度约为30%。”吴祖坤告诉记者,目前在田间作业的小麦收割机约20台,未来2天作业高峰期将增至60台左

右,收割效率将大幅提升,“今年高产地块小麦亩产可达1200斤,当前麦收作业服务费用约为40元/亩,农机加油等后勤保障顺畅”。

据统计,截至6月3日17时,河南全省已收获小麦5506.8万亩,约占全省种植面积的64.6%。当日投入联合收割机12.4万台,收获小麦1261.3万亩。

各地在加紧小麦抢收的同时,为应对可能突发的阴雨天气、减少损耗,烘干作业也相继开启。

“潮湿环境极易导致新收夏粮霉变、发芽,粮食烘干成为保障夏粮丰收的重要一环。”近日,在安徽省宣城市旌德县一家粮食加工厂,厂区内电烘干设备正满负荷运转,负责人范时英表示,相较于传统烘干方式,全电烘干高效环保、成本更低。为解决烘干用电后顾之忧,国网旌德县供电公司已全面铺开汛期夏收保电专项行动,组织共产党员服务队开展专属保电巡检服务,对辖区重点烘干企业、种粮大户实行“一对一”驻点服务,开通涉农用电绿色通道,为汛期夏粮烘干稳产丰收保驾护航。

山东聊城市600余万亩小麦陆续迎来集中收割。天气预报显示,近期聊城阴雨天气多发。如遇阴雨天气,新收小麦含水率偏高,露天晾晒难以实施,粮食存在霉变、发芽隐患。“用上烘干塔,新收小麦短短数小时就能降至仓储安全水分,我们种粮更安心。”当地种粮大户冯元敏说。

近年来,聊城市粮食烘干塔、规模化集中烘干站点不断扩容升级,智能烘干设备加速普及。结合烘干设备24小时连续作业的特点,国网聊城供电公司已完成全市规模化粮食烘干站点用电专项巡检全覆盖,累计消除各类用电隐患46处。同时,开通粮食烘干用电“绿色通道”,建立专属保电清单,以优质可靠电力保障烘干设备满负荷投产运行。

据了解,为把“三夏”保电工作做到田间地头,国网新野县供电公司依托供电所网格,严格执行烘干企业用电“每日零报告”制度,哪个点位负荷有波动,哪台设备运行有异常,都实现动态掌握、闭环管控,确保全县烘干用电全程有人盯、全天有人守。

新华社记者(据新华社北京6月3日电)