

# 管好体重！16部门联合启动“体重管理年”

“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……这些健康风险，如何科学有效应对？做好体重管理，让健康“关口前移”。

记者26日从国家卫生健康委了解到，16部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动。

自2024年起，力争通过三年左右时间，实现一系列“小目标”——

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，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

## 为啥全民要管好体重？

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。

超重肥胖，关乎个人健康，也是影响社会经济负担的民生问题。

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。

怎样进行体重管理？

体重管理是一项系统工程，需要“多部门协同、全社会联动”。

目前，我国已经在行动：出台《健康中国行动（2019-2030年）》《儿童青少年肥胖防控实施方案》；人均体育场地面积不断扩大，进一步缓解“健身去哪儿”难题；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）》……

三年“体重管理年”期间，一项项措施将继续推进，不让体重“偏航”——推广“一秤一尺一日历”（体重秤、腰围尺、体重管理

日历）；帮助超重肥胖学生做到“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……

国家卫生健康委医疗应急司司长郭燕红说，还要发挥基层单位作用，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。

## 体重管理涉及“过瘦”人群吗？

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

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华说，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”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。

全民参与，人人受益。“管”好体重，也是“管”好自己的健康预期。

（新华社记者 李恒 董瑞丰）



新华社发 王鹏作

## 中国多地“滚烫模式”催热避暑游



在居民小区公园乘凉的老年人。王中勋摄

入夏以来，中国多地气温“火力全开”。近期，中国华南一带“焖蒸”模式持续，华北等地干热炙烤为主，其中河北石家庄甚至可能出现41℃的高温。酷暑“烤热”了避暑旅游，各地民众登山涉水寻求一丝清凉。

与河北相邻的山西却是另一番景象，“山西入夏失败”等话题受到网民热议。地处山西最北端的大同，更是凭借生态环境、历史文化、交通网络等“法宝”，吸引海内外游客前来避暑游。

“夏季来大同旅游很凉快，房间不需要开空调，这在南方是无法想象的。”来自湖北武汉的黄先生带父母沿长城一号公路开启自驾游。

大同位于北纬40度，四面环山，平均相对湿度50%，凉爽宜人。2023年，大同市被中国旅游研究院、中国气象局公共气象服务中心评为“2023避暑旅游优选地”。中国气象网显示，未来一周，大同最高气温基本恒定在30℃左右。

大同不仅气候宜人，还拥有丰富的旅游资源。北魏时期的云冈石窟和悬空寺、辽金时期的华严寺和善化寺、绵延千里的古老长城等景观，吸引游客前来。同时，大张高铁、大西高铁的开通以及大同云冈国际机场的航班增加，为游客提供便捷。

在广东上学的史轩阳近日与朋友结伴到大同游玩，选定平城区鼓楼东街为游玩第一站。“出行方便，建筑古朴、有年代感，漫步古

城，感受大同厚重的历史。”

避暑季期间，大同在保留传统文化模式的基础上，以“文化遗产+旅游”“演艺+旅游”等思路，引育博物馆、夜间消费空间和露营基地等，并将当地10个区县的42个景点串珠成链，推出清凉避暑经典游、烽火狼烟长城游等线路，让游客在享受清凉的同时，体验历史文化和自然风光。

不仅是山西大同，随着暑假到来，中国多地“避暑游+暑期游”正火热。

地处中国西南的贵州省贵阳市以音乐、赛事、文化、美食、山野为核心，策划近千场活动，邀请游客前往“山地公园省”寻找“诗和远方”。

在中国东北，吉林省发布“最美边境公路”G331吉林段自驾游路线图，邀游客不出国门赏遍异域风情；哈尔滨冰雪大世界梦幻冰雪馆即将开放，用存冰打造冰雕带游客一秒“入冬”。此外，东北还推出多个避暑专列，邀游客坐着火车游遍黑吉辽。

河北省张家口市崇礼区、浙江省杭州市桐庐镇等北京、上海大城市周边的小城小镇，也凭借温差打出“避暑”招牌。

山西财经大学文化旅游与新闻艺术学院教授、博士生导师赵巧艳表示，高温之下，各地纷纷解锁“清凉游”，旅游从业者不断推出夏日旅游新玩法、新业态、新模式，山间避暑、冰水游乐等清凉解暑项目，成为中国“夏日经济”新的增长点。  
（中新网）



大同云州区曼园野奢露营地。王中勋摄