

“体重管理年”，如何战胜“脂老虎”？

“长胖，生活中最容易的事”“健身，重在办健身卡的过程”“白天自律好宝宝，晚上能吃下一头牛”……网络上的减肥段子总能让人会心一笑。日前，国家卫健委等16个部门联合出台《“体重管理年”活动实施方案》，自今年起，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，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。《方案》一出，便引发网友热议。为何体重管理如此重要？该如何管理体重，更加科学、自觉地“燃烧我的卡路里”？

体重管理不只是减肥

一首《燃烧我的卡路里》让不少人放下手中的“珍珠奶茶、甜甜圈”，《热辣滚烫》中的贾玲激励了不少准备减肥、正在减肥的人，片尾的减肥日记更让无数“吃过减肥苦”的人深深共鸣。

提起体重管理，或许绝大多数人都有一段与“脂老虎”斗争的经历。

有人每日以汗洗面，像追剧一般，把帕梅拉、刘畊宏、周六野等各个健身博主的教练视频收藏并反复跟练，琢磨动作要领；有人每天三点一线：公司——健身房——家；有人忍痛割“爱”，拒绝零食奶茶、火锅大餐，研究饮食营养搭配、科学运动方法……

一顿操作猛如虎，对面还是“脂老虎”。“一路下坡”是人们期待的减肥效果，不少人却与“脂老虎”僵持不下。陷入“决心减肥——开始减肥——运动、节食——躺平，又涨了两斤”的循环中；去健身房锻炼5分钟，拍照两小时，回家路上再奖励自己一顿炸鸡汉堡；把生酮饮食、轻断食、碳循环饮食等各类方法都试了一遍，没有一种坚持下来，反而种草了不少“减肥代餐”，体重往往不降反增。

也有一部分人“不肥硬减”。碗里的饭菜越来越少，每天的运动量越来越大，体重秤上的数字越来越小，却始终觉得自己还是个“小胖子”，陷入深深emo中，甚至采取了催吐、服用三无减肥药、做抽脂手术等“极端手段”。

然而，“体重管理”并不简单地等同于“减肥”，而是用健康的生活方式维持适当的体重。

各年龄阶段维持在相应的体重指标水平上，既不“瘦骨嶙峋”也不“负重前行”。“小胖墩”“节日胖”“假期肥”等情况的确需要通过减肥控制一下上涨的体重，而“过于消瘦”“不胖硬减”的情况也需要通过科学的方式增肥或停止减肥。

体重管理不只是个人私事

有网友发帖：“哪一个瞬间真的让你下定决心做好体重管理？”问题下方的回答句句戳心：“医生跟我说‘再不减肥生命危在旦夕’”“飞机的安全带都绕不过我的肚子了”“非常喜欢的一件衣服穿不上了”……



即墨区龙山中心小学在大课间开展足球对抗赛等活动，引导孩子养成体育锻炼习惯。韩丽丽 摄

总结下来，人们重视体重管理，甚至将其作为“一生的事业”之一，有以下几点原因：

“追求生命力”的审美观。肥胖显得“油腻笨拙”，“白幼瘦”的真实状态就像“白骨精”。如今越来越多人不再认同“一白遮百丑、一胖毁所有”的审美观，转而追求“生命力”，希望通过体重管理获得匀称的身材，保持合理的体脂率和充满朝气的精神状态。

“万病之源”的威慑力。肥胖本身是一种疾病，常被称为“万病之源”，高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、脂肪肝、各类癌症……或多或少都与肥胖有关。同样，消瘦也会使得一系列疾病“找上门”。不愿“病上加病，痛上加痛”的人们自觉加入体重管理的队伍。

也有人信奉“管得住体重，才能掌控得了人生”，或是出于对健身的纯粹爱好……种种原因令“体重管理”这个词既是互联网流量密码，也是个人生活的重要议题。

而当它出现在国家部委的文件中，意味着体重管理已不仅是个人私事，也是一件“国事”。

人多，事大。数据显示，我国6岁以下儿童肥胖率为3.6%，6至17岁儿童青少年肥胖率为7.9%，18岁及以上居民超重率、肥胖率分别为34.3%和16.4%。有研究预测，到2030年我国成年人超重肥胖率会超过65%，因肥胖带来的医疗费用将高达4180亿元，约占全国医疗费用总额的22%。国家卫健委医疗应急司司长郭艳红表示，“超重问题、肥胖问题是重大的公共卫生问题，亟需加强干预，予以改善”。

一人掉秤，数人使劲。“一口吃不成个胖子，一口一口地吃可以”，但“减肥”靠自己一个人有时候真挺难熬的。好用的体重管理App、好吃不贵营养丰富的减脂餐、随时可以去打扰的体重管理医生、安全可靠的减重药物……都可能是你减重路上的需求，而这些需要无数相关企业、部门“动起来”，帮你掉秤。

为体重管理的“套餐”加点什么？

许多吃过体重“失控”的苦的人会觉得，“控制体重是一件痛苦又艰难的事”。如何让体重管理的“套餐”多点快乐？

加点科技。暴汗服、震动减脂仪、纤体霜等“减脂黑科技”让不少人交了“智商税”，没点效果不说还差点进医院。科学的体重管理，需要科技的加持和助力。

《“体重管理年”活动实施方案》提出，要充分运用互联网、物联网、大数据等信息技术手段，创新体重管理模式；推动人工智能技术在制定个性化营养、运动干预方案中的应用等。科技并非帮人们“躺瘦”，而是可以提供更智能管理方案，帮助人们少走弯路。

多点“供给”。篮球、足球、跳皮筋、踢毽子……中小学课间活动有多种可选运动项目，学生们在食堂“减油减盐窗口”排起长队，高校“减肥课”“燃脂训练营”让不少学生蹲点“抢课”，还有小区里随处可见的健身器材，社区周边多种类型的运动场馆……覆盖各年龄阶

段、丰富多样的“健康供给”，给了人们更多可选择的运动空间。

日前，司美格鲁肽获得国家药监局批准用于在控制饮食和增加体力活动的基础上对成人患者的长期体重管理，也为超重人群提供了安全的用药选择。

给点指南。体重管理怎么吃？官方“手把手”教学。前段时间，国家卫健委发布《成人高尿酸血症与痛风食养指南(2024年版)》《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)》《成人慢性肾脏病食养指南(2024年版)》，将食药物质、新食品原料融入合理膳食，针对不同季节、不同地区、不同人群提供食谱套餐示例和营养健康建议，更具有适用性和可操作性。

体重管理怎么练？专业指导进家庭、进社区、进学校、进医疗卫生机构等，全民健康生活方式宣传月、全民健身日、体育宣传周等带你一起动起来。

即便有了众多“外挂”的加持，但如果没有自身的坚持，也难以稳定住体重秤的指针。

虽然“管住嘴、迈开腿”已经说烂了，但它确实是体重管理的“终极套餐”。老话说“能吃是福”，如今“会吃会动才是你的福气”，将体重管理作为生活的一部分，坚持做到“三好”——好好吃饭、好好运动、好好睡觉，更能体会到“掌控”体重带来的长期快乐。

体重管理或许不是快乐配方唯一选项，但管理体重能让你收获不一样的快乐。当体重管理成为“国事”，需要更多的人一起“动”起来。(转自青岛宣传)