



扫码订阅

别拿减肥不当回事



快乐源泉的背刺

画/李隆宇

文/赵威

国家卫健委数据显示，我国6-17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别是11.1%和7.9%，儿童高血压患病率更已高达14.5%。“小胖墩”比例高既与缺少运动有关，也与不健康的饮食习惯有关，高盐、高糖、高脂食品是导致肥胖的重要“元凶”。因此，加强对儿童青少年的饮食管理，刻不容缓，相关政策的出台可谓恰逢其时。如近日，由河南省卫健委组织制定的《河南省“体重管理年”活动实施方案》印发并实施。

根据最新一期《中国居民营养与慢性病状况报告》数据显示，目前中国成人超过1/2的人超重或肥胖，这意味着，按照绝对人口数来计算，全国超重和肥胖的人数高居全球第一。中国疾病预防控制中心监测数据显示：目前中

国平均肥胖率达12%左右，北京肥胖率高达25.9%，位居全国之首；“二胖”河北肥胖率为22.2%，且女性肥胖率高于男性。

肥胖影响的不只是“美丽指数”，还会增加患病风险。肥胖会导致高血脂、高血压、糖尿病，会增加心脑血管病变的风险，易导致脂肪肝、加速肝脏衰老，会引起骨关节疾病、会使痛风年轻化，超重、肥胖的人还易患13种癌症，对女性生育有严重影响。另外，肥胖还会增加社会卫生费用，影响社会经济发展。

别拿减肥不当回事，减肥不能依靠他律，关键在于自我控制——管住嘴、迈开腿。有网友戏称，自己左手枸杞，右手辣条，刚在朋友圈喊完要减肥，转眼吃喝随心、运动佛系。这暴露了肥胖或超重已成为困扰人们的问题。虽然“刹不住车”的体重增长，在某些人群中引发了焦虑，助长了减肥风尚，健身房、减肥营如雨后春笋般涌现。但是，就像不能一口吃个胖子，减肥也

是慢功夫，得循序渐进。

调整生活方式才是最佳减肥手段，个体差异也决定了同样的饮食方式和生活习惯会产生不同的效果，不能简单地“抄作业”。只要坚持不懈地努力，就能够战胜困难，迎来身心健康的转变。就像电影《热辣滚烫》里的女主，改变的不只是体重，还有对生活的态度，让她变成更好的自己。

近期《讽刺与幽默》报将联合中国疾控中心、全民健康生活方式行

动国家行动办公室等单位，以“健康体重，一起行动”为主题，举办动漫作品征集与展览活动。通过生动有趣的动漫形式来普及健康体重知识，其倡导的健康生活理念往往更容易让人们接受并深入人心，也能更好地激发大家的健康意识。



《讽刺与幽默》新媒体

强国号

下载学习强国App
我的一订阅—添加
讽刺与幽默报



微博



微信



抖音