



2025 体重管理“年度答卷” 全民共赴健康之约

本报记者 韩晓艳

2025年，“国家体重管理年”持续推进，体重管理从“个人执念”蜕变为全民践行的健康新风尚。回望这一年，20余期系列报道陪伴大众打卡“控重副本”，记录科学理念扎根生活的真切改变。今天，我们不妨以轻松视角，盘点这一年的“控重名场面”，看看大众交出了怎样的年度答卷。

数据透视： 一半警醒，一半向好

一组最新数据显示：据国家卫健委统计，我国成人超重率达34.3%、肥胖率16.4%，超重肥胖率合计超50%，每两名成年人中就有一人体重超标，形势不容乐观，但全民控重的积极改变已悄然显现。全国超300个城市开展“健康体重进场景”活动，覆盖人群超

8000万；线上体重管理工具用户激增72%，“国人专属体重标准”搜索量暴涨156%，就连广场舞也融入“减脂套路”，小学生课间操自带“燃脂buff（助力）”。

热度之下，跟风减重的误区仍未根除，相关数据仍触目惊心：38%的人曾尝试“断碳减肥”“代餐减重”，结果越减越饿还反弹；25%的肥胖人群跟风购买“七天瘦十斤”产品，白白交了“智商税”。全民控重热情高涨，但“精准科学”层面仍需补足。

政策护航： 全方位筑牢科学控重根基

2025年，国家将体重管理列为“重点工程”，政策支持务实且暖心。两会将体重管理纳入国家战略，与“健康中国2030”规划纲要深度契合；《肥胖症诊疗指南（2024年版）》明确肥胖是独立慢性病，为科学控重赋予清晰医学界定；市场监管总局严厉打击虚假减重宣传，查处多

起违法案例，奶茶店“无糖”虚假标注乱象有效遏制。

地方实践创意十足：浙江萧山推行“医社联动”，医院设立体重管理门诊，扫码即可AI查询食物热量；北京为居民建立“智能体重档案”，由家庭医生实时跟踪干预；上海餐厅推出“地域化健康餐”，铁锅炖、臊子面等特色美食均实现精准控热；广东为“小胖墩”建立专属数据库，从饮食到运动全程护航。政策不再是冰冷的“书面规定”，而是社区里的体重秤、食堂里的减脂菜，让控重无须“单打独斗”。

理念迭代： 告别极端，拥抱可持续健康

这一年，控重理念实现全面升级：“极端减重”热潮消退，“全生命周期科学管理”成为主流共识。2025年发布的《中国成人体重管理指南》界定，国人BMI≥28为肥胖，男性腰围≥90cm、女性≥85cm即属腹型肥胖，需重点干预，摒弃盲目套用欧

美标准的误区。

大家终于明白，控重不是“刻意节食”，而是“会生活”：超市低脂牛奶、无糖酸奶销量攀升，家庭自制健康餐比例提高，奶茶订单“三分糖、少冰、无奶盖”成为消费常态；运动减重也摒弃盲目内卷，上班族以“每30分钟起身活动2分钟”调节身心，老年人练太极养护肌肉，青少年保证每天2小时运动，孕产妇也有专属管理方案。中医减脂、精准膳食搭配，让健康减重更温和持久。

2025年的体重管理之路，是从“盲目跟风减”到“科学系统管”的进阶，更是全民健康素养的显著提升。我们告别体重焦虑，远离极端误区，拥抱可持续的健康生活。

新年将至，愿我们继续秉持科学态度，将体重管理融入三餐四季，用健康体魄奔赴美好生活——毕竟，这才是国家“体重管理年”赠予每个人最珍贵的“终身礼物”。



图/赵曙合