

健康时报

人民日报社 主办

零售每份3元
国内统一刊号:CN11-0218
邮发代号:1-51
发行中心:010-65369671
意见建议:010-65369665

文见七版

保持身体弹性更长寿



权威医生在身边



6月29日,近百位国内外心血管病领域的顶尖专家学者齐聚上海黄浦江畔,一起打了一套太极拳,身体力行向大众传递“心脏康复”和“健康运动”的理念。他们均是前来参加东方心脏病学会议的专家学者。大会主席、中国科学院院士葛均波介绍,运动不仅能有效预防心脏疾病的发生,对于心血管疾病患者来说,更是恢复健康的关键。建议心脏病患者运动前,由专业的心脏康复医生开具个性化的“运动处方”。图为葛均波院士(前排右一)等心血管病领域专家学者在上海黄浦江畔打太极拳。

健康时报记者尹薇文 主办方供图

02版
生活中的
“皮”肉苦

10版
医学进步
必须有人冒险

12版
化疗期间
防呕吐

14版
阿尔茨海默病新药
药房有售

健康时报全媒体广告热线
010-65368968
编辑 董颖钰 美编 霍耀翠
E-mail:jksb01@jksb.com.cn

健康中国

近日,国家卫生健康委、全国爱卫办、教育部等16个部门联合印发的《“体重管理年”活动实施方案》提出,自2024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。

国家喊话“管好体重”,网友纷纷叫好赞同。肥胖是糖尿病、肿瘤、骨关节疾病等多种慢性病的重要危险因素,与维持健康正常体重人群相比,超

“体重管理年”,让健康生活更入心

健康时报特约评论员 邓海建

重肥胖人群的心血管事件发生风险明显升高。一言蔽之,肥胖几乎算得上是现代社会的“万病之源”。

体重是衡量健康水平的重要指标,而肥胖已经成为全球性公共卫生问题。事实上,开展“体重管理年”活动并非是我们首次从国家层面关注公众的体重健康,在“健康中国行动”“中国防治慢性病中长期规划”“国民营养计划”等行动方案中,都提到过体重异常,并将

其列入重点解决的范畴。不久前,《成人、儿童青少年肥胖食养指南》一经发布,“国家卫健委手把手教你科学减肥”冲上热搜榜。从一以贯之到重点关注,“体重管理年”活动旨在提升全民体重管理的科学化、专业化和精准化,让体重管理“终生管理、持之以恒”等要义家喻户晓。

体重管理,责任在己。每个人都应该是自我体重管理的第一责任人。从个

人角度来说,“管住嘴,迈开腿”是避免肥胖和减肥最有效的办法。比如,坚持预防为主的原则,通过合理饮食、科学运动等健康生活方式,防止超重、肥胖和体重过轻的情况发生。

体重管理,重在协同。减重不是一件“我胖我有理、没吃你家米”的个人私事,而是关系全民健康、国民身体素质的大事。因此,各级部门有责任为公民体重管理营造良

好的软硬件环境。比如,为了便于公众“迈开腿”,就得建设更多运动场馆;要让公众“管住嘴”,就得对食物摄入强化指导。

身体轻盈,生活曼妙。诚如专家所言,大多数超重人群、特别是能量过剩型肥胖,可以通过体重管理回归健康体重,获得健康效益。长远来说,科学合理的体重管理,改变的不仅是肥胖人群的体重与形貌,更是在重塑国人健康的生活方式。

让体重更合理、让生活更健康,“体重管理年”活动必会让更多人能真正享受健康人生。