

健康时报

人民日报社 主办

■ 总第2122期 2024年 第76期
■ 10月22日出版 星期二
■ 周二、五出版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

■ 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

走进老年抑郁症群体

文见三版



权威医生在身边

04版
蛋白吃得好
少往医院跑

06版
中医外治
头面痛

13版
换季痛风
易发作

14版
医生如何看
患者加号?

■ 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



10月19日,北京安贞医院通州院区开诊,设置23个诊区,开放14个科室住院病房,设有床位490张,包括冠心病中心、心律失常中心、高血压中心、主动脉外科中心等20多个门诊科室。该院区急诊开通了胸痛和脑卒中两条绿色通道,并率先在急诊推出“先诊疗后付费”的便民举措。图为该院区医务人员为患者做就医引导。

健康时报记者牛宏超摄

健康中国

用轻盈的身体迎接美好生活

健康时报特约评论员 曹林

10月17日,国家卫生健康委办公厅发布《关于印发肥胖症诊疗指南(2024年版)的通知》。指南提出四项肥胖症的诊断标准,其中,基于体质指数的诊断标准中,在我国成年人中,BMI(体重指数)达到或超过28千克/米²为肥胖症。

标准的精细化和科学化,对肥胖症的诊疗更有针对性。从颜值化的外形判断,到基于健康的内在指标衡量,肥胖症判断标准不断精细化,既是国民健康观念的进步,也是国家健康指导的进步。

人们常把“减肥”挂

在嘴上,但大家对肥瘦缺乏基于健康的认知,多是看重外在体型,盲目跟风减肥瘦身,带来了许多健康问题。不胖的人过度减肥,肥胖的人浑然不觉,这些都与健康背道而驰。

肥胖不是指单纯的体重增加,而是一种不健康的身体状态。体内脂肪积蓄,肉眼一般看不见,需要专业的诊断。随着国民营养水平的提高,一些内在的“肥胖”被隐藏起来,导致很多“隐性肥胖症”的存在,为那些与肥胖伴随

而来的慢性病理下健康隐患:心血管疾病、糖尿病、关节疾病和心理障碍……

此次指南提出的四项肥胖症诊断标准,特别重视BMI,就是在人们看不见的地方前瞻性地发现肥胖,让隐形肥胖现形,从“治已病”到“治未病”,让健康关口前移,全面提升国民的体重管理能力和健康预期。

这个国家级的肥胖症诊疗标准,也在矫正一些健康误区:健康不是“不胖”那么简单和单一。体

重管理需要科学、系统标准的对照,体重太重不行,体重过轻或营养不良者,也要“管”起来。这个立体诊疗标准,让人们关注从外在身材转移到内在健康,从“胖不胖”到“健不健康”,实现了一次系统性的观念跨越。

体重管理不仅是个人的“小目标”,更是国家的“大目标”。

今年是国家为期三年的“体重管理”年第一年,16个部门联合启动,将国民的体重管理上升到

“年”的重视层次,说明了国家对国民健康的高度关注。近年来国家出台了《健康中国行动(2019—2030年)》《儿童青少年肥胖防控实施方案》;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)》。此外,人均体育场地面积不断扩大,进一步缓解“健身去哪儿”难题。健康中国的大目标,都凝聚在这些体贴入微的方案、指南和行动中。

精彩的生活离不开健康的身体,健康中国离不开国民强健的体魄。让我们管好体重,用更轻盈的身体迎接美好生活!

相关报道见本期15版