



图①：近日，一群运动爱好者在湖南省永州市东安县乡村骑行，锻炼身体的同时畅享美好时光。



图②：日前，江苏省南通市通州区金新街道一轮滑培训机构内，小朋友在练习轮滑，感受运动带来的乐趣。

16部门联合启动“体重管理年”

“管”好体重，一起行动

本报记者 王美华

健康中国
奋发有为

用好体重指数和腰围“两把尺子”

“小胖墩”“节日胖”“假期肥”……调查显示，我国居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预。体重水平与人体健康状况密切相关，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。从“治已病”到“治未病”，体重管理的一大目标就是从源头上预防和控制相关疾病，实现从以治病为中心向以健康为中心转变。

如何判断自己的体重是否合理？中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华介绍，体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准，其计算方式为“体重(千克)除以身高(米)的平方”。依据现行行业标准，我国成年人BMI指数应维持在 $18.5 \leq \text{BMI} < 24.0$ ， $\text{BMI} < 18.5$ 为体重过轻， $24.0 \leq \text{BMI} < 28.0$ 为超重， $\text{BMI} \geq 28.0$ 为肥胖。

“对成年人而言，腰围也是评估体重状况的重要指标，它可以判断脂肪在人体里的分布。”赵文华说，成年人男性腰围 ≥ 90 厘米、女性腰围 ≥ 85 厘米为中心型肥胖， 85 厘米 \leq 男性腰围 < 90 厘米、 80 厘米 \leq 女性腰围 < 85 厘米为中心型肥胖前期。

赵文华强调，BMI和腰围是两个独立的超重、肥胖判断标准。这两个指标与肥胖相关慢性病和一些健康问题都相关，都是独立的危险因素。如果BMI和腰围两个指标都不正常，叠加风险就更大，希望每个人都用这“两把尺子”常衡量。

体重管理，除了超重者、肥胖者自己要“管”起来，体重过轻或营养不良者也要“管”起来。

“体重过高过低都不好，对人体的健康都会有影响。”赵文华表示，如果能排除其他疾病或健康原因影响，“过瘦”人群“光吃不胖”的说法并无科学道理。“过瘦”人群可以在专业指导下，通过调整饮食结构和适当增加身体活动来达到健康体重。

“应该把体重管理纳入到健康家庭的目标和行动，倡导‘大手拉小手’‘小手帮大手’，实现家庭健康生

活新理念。在体重管理上，做到‘三知一管’，即知健康体重标准、知自身体重变化、知体重管理方法，全家科学管理体重。”赵文华表示，父母的饮食行为、孩子的营养观念会互相影响，应注意让健康知识在代际间分享，让好的行为互相影响。

把运动当成“零食”

俗话说“减肥三分靠练、七分靠吃”，赵文华表示，这个说法有一定的道理，就是强调膳食能量摄入的可控性，也就是说，“管住嘴”可能更容易实现。

“超重或肥胖的原因，最根本的还是在于吃和动之间的不平衡。”赵文华说，体重的增减主要取决于能量摄入与消耗的平衡，进食量大而身体活动量不足，就会造成超重或肥胖。因此，减重的关键是严格控制总能量摄入，做到“够了就好”，甚至“少吃一点更好”；另一方面，要把吃进去的能量，特别是多吃进去的能量支出去，应坚持“多动一点更好”，进和出二者的平衡，对维持健康体重非常重要。

为追求更好的减重效果，有的人采取断食、过度节食、低碳水化合物饮食(不吃主食)，甚至是生酮饮食，这些做法可取吗？

“这样的行为和生活方式，认为不吃主食、不吃脂肪对体重很有好处，其实是不对的。”赵文华强调，人体需要各种各样的营养素，所以要保证食物的多样化，主食不能过度精细化，饮食要有规律，这样才能满足人体对各种营养素的均衡摄入。盲目减重不仅无法实现减重的目标，还可能导致体重反弹，甚至带来更大的健康危害。

除了“管住嘴”，如何“迈开腿”？国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方强调，科学健身要选择恰当的运动方式，对于体重较大且没有锻炼习惯的人，如果不适宜长时间跑步，可以做游泳、划船器、骑行等项目。同时，要控制每一次运动的强度，强度不宜过小或过大；还要掌握好运动频



次，注意每次锻炼的总时长，避免每天进行大强度、高运动量的锻炼，以免埋下伤病隐患。此外，进行锻炼时，要有充分的针对性热身及运动后的放松、牵拉。

当今社会，许多人的学习、工作节奏较快，没有足够的时间锻炼，这类人群应如何控制体重、促进身体健康？

“实际上，动则有益，不是每次必须腾出30分钟以上的时间才能锻炼。每天有若干小于10分钟的锻炼，对于减脂、对于身体健康都是有益的。”徐建方表示，提倡把运动当成“零食”，“体育运动生活化”“体育运动碎片化”，也就是利用一切可利用的时间增加运动。例如，上下班多步行一段，坐公交提前下来走一走；如果膝关节、踝关节没有问题，可以多爬楼梯，在办公室时可以进行一些短时间的运动，如简单的拉伸。

让群众“能健身、会健身、健身好”

出台《健康中国行动(2019—2030年)》；制定《儿童青少年肥胖防控实施方案》；发布《成人肥胖营养指南

(2024年版)》《儿童青少年肥胖营养指南(2024年版)》；持续开展多种形式的“健康体重”科普活动……近年来，我国高度重视肥胖防控工作，采取了一系列重要举措。

“有效的体重管理需要多部门协同、全社会联动。”国家卫健委医疗应急司司长郭燕红表示，一方面，要加强部门间的合作，统筹各方资源，将体重管理融入各项政策和行动计划，积极发挥各部门的职能优势，在全社会形成倡导和推进文明健康生活方式、深入推进体重管理工作的支持性氛围和环境；另一方面，要加强基层单位的作用，动员全社会参与，形成关注体重、管理体重的社会环境。同时，鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务，向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导。

为期3年的“体重管理年”期间，一项项措施将继续推进，助力体重管理——推广“一秤一尺一日历”(体重秤、腰围尺、体重管理日历)；帮助超重肥胖学生做到“一减两增，一调两测”(减少进食量、增加身体活动、增强减肥信心，调整饮食结构、测量体重、测量腰围)；进一步推广中医管理中医药适宜技术，为群众提供中医体质辨识和中医药保健指导服务……

“管住嘴、迈开腿”的理念已经广为大众熟知，“能健身、会健身、健身好”也成为全社会当前关注的热点问题。”国家体育总局群众体育司二级巡视员杨敏介绍，体育总局积极回应群众关切，会同各级政府和体育行政部门，为群众开展健身活动提供了多方面的保障——大力建设全民健身场地设施，人均体育场地面积不断扩大，截至2023年底，我国人均体育场地面积达到2.89平方米，“健身去哪儿”难题得到进一步缓解。同时，广泛开展科学健身指导活动，确保群众“会健身”；不断丰富全民健身赛事活动的供给，每年有7个全国性的全民健身主题示范活动，按时间顺序从年初到年末有序开展，确保群众“健身好”。

健康体重，全民参与，人人受益。“管”好体重，一起行动！



肘后备急方

熊建

凭借青蒿素的研发，中国药学家屠呦呦获得了2015年的“诺贝尔生理学或医学奖”。青蒿素可以有效降低疟疾患者的死亡率。2000年，世界卫生组织把青蒿素类药物作为首选抗疟药物在全球推广。据不完全统计，青蒿素在全世界已挽救数百万人的生命，每年治疗患者数百万人。

获奖后，屠呦呦说，她研发青蒿素的灵感，来自东晋学者葛洪的著作《肘后备急方》。在问世17个世纪后依然能发挥效力的《肘后备急方》，是本什么样的书呢？

先说作者，葛洪是东晋人，治学领域广泛。首先，他是道教思想家，精通炼丹术、医术；其次，又是颇有文采的文学家，撰有碑诔诗赋百卷、各种文告30卷；此外，还是卓有成就的史学家，撰有各种杂史300多卷。

《肘后备急方》并非是最能代表葛洪思想的著作，但却称得上是中国第一部临床急救手册。书名就能说明这一点——肘后，意思是放在手肘后，随时可拿起来翻看；“肘后备急方”就是指可以常常带在身边的应急实用手册，记述了各种急性病症或某些慢性病急性发作的治疗方药、针灸、外治等法，蕴含了丰富的医学、护理学思想，保留了许多至今仍行之有效的经验、方法和技术。

作为一部旨在备“贫家”所用之书，《肘后备急方》一方面大量采用当时的口语进行写作，即便今天读来，依然很好理解；另一方面，书中大量救急用的方子都是葛洪在行医、游历的过程中收集和筛选出来的，简便易操作不说，他还特地挑选了一些比较容易弄到的药物，即使花钱买也很便宜。对此，《四库全书总目提要》表赞赏道：“不用难得之药，简要易明。”

比如，书中记载了最早的口对口人工呼吸法，以抢救上吊的人：“徐徐抱解其绳……悉其发……塞两鼻孔，以芦管入其口中至咽，令人嘘之。有顷，其腹中若岩转，或是通气也，其手捞人，当益坚捉持，更速嘘之。”在这里，愚发是使呼吸道通畅，塞鼻孔是为了防漏，用芦管用力吹气，与现代气管插管法有异曲同工之妙。

还有催吐法。书中说：“治食野葛已死者方。以物开口，取鸡子三枚，和以灌之，须臾吐野葛出。”葛氏首创的口服催吐法，至今仍是抢救急性中毒最及时有效的方法。

舌下含药护心救急法，《肘后备急方》里也有：“有五隔九方：麦门冬十分去心，甘草十分，炙，椒、远志、附子、炮干姜、人参、桂、细辛各六分，捣筛，以上好蜜丸，如弹丸，以一丸含，稍稍咽其汁，日三九，服之，主短气、心胸满、心下坠、冷气也。”据考证，这是最早舌下含剂护心救急法。

《肘后备急方》十分重视未病先防，强调积极主动或被动免疫，事先服食某些药物或采取某些措施，提高机体的免疫能力，防止病邪侵袭。比如，提倡用狂犬脑组织治疗狂犬病——“乃杀所咬犬，取脑敷之，后不复发”，被认为是中国免疫思想的萌芽。

在对伤寒论证时，葛洪写道：“取苜蓿根叶合捣，三升许，和之真丹一两，水一升，合煮，绞取汁。”关于药物品种、取量、服用方法都在书中详细叙述。即便有的记载不那么详细，也提供了解决问题的思路。比如青蒿素的最终提取，依靠的虽然是传统中医和现代医学的结合，但最初的灵感是来源于《肘后备急方》中“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之”这15个字。

正是这句话，让屠呦呦联想到这么几个问题：“其一，中药有很多品种，青蒿到底是蒿属中的哪一种？其二，青蒿的药用部分，《肘后备急方》提到的绞汁，到底绞的是哪部分？其三，青蒿采收季节对药效有什么影响？其四，最有效的提取方法是什么？”

经过反复思考，经历多次失败，通过改用低沸点溶剂的提取方法，富集了青蒿的抗疟成分，屠呦呦团队最终在1972年发现了青蒿素，最终挽救了全球数百万人的生命。正如她所说，青蒿素的发现是中国传统医学给人类的一份礼物，传统中医药学是可以为现代医学的发展带来巨大贡献的。从这个意义上说，《肘后备急方》的生命力，会一直延续下去。

《中国营养素质度量模型报告》发布

本报北京电(张文心)近日，中国营养学会在北京举行中国营养素质度量模型科学发布会，并发布《中国营养素质度量模型报告》。中国营养学会理事长杨月欣表示，该模型旨在约束和规范高盐、高脂、高糖食品向儿童和青少年营销的行为，助力构建健康的饮食环境。

“近年来，全球肥胖和慢性病负担日益加重，营养素质度量模型的制定和应用受到全球越来越多的国家和学者的重视。”杨月欣介绍，制定营养素质度量模型的主要目标是帮助消费者做出更健康的食品选择，推动公共卫生、公共营养、降低非传染性疾病预防等方面的政策制定。

根据世界卫生组织定义，营养素质度量法是基于预防疾病和促进健康目的，根据食品的营养成分对食品进行分类或排序的科学。其主要应用包括但不限于：在预包装食品的包装上使用正面标识；限制不健康食品和非酒精饮料面向儿童的营销；制定营养或健康声称政策；制

定相关税收政策以限制不健康食品的消费；促进食品企业的配方改良；规范学校饮食环境，包括学校食堂和售卖的食品饮料等。

据介绍，为应对全球肥胖和慢性病负担日益加重的挑战，目前已有60多个国家和地区根据当地居民健康需求和饮食状况，制定和应用了不同的营养素质度量模型，这些模型在不同区域发挥着重要的饮食指导作用。中国营养学会和中国疾病预防控制中心联合国内外营养专业机构，历经3年努力，构建了中国营养素质度量模型。

中国营养学会秘书长韩军花介绍，中国的营养素质度量模型为阈值型，纳入脂肪、钠、糖三种成分，包含了所有食品类别。根据中国营养学会的模型，建议对天然原型食物或仅做简单物理加工的食物，不做营销限制；建议不允许向儿童青少年营销糖果类和调味面制品(辣条等)；建议超过阈值限制营销的食品类别。

健康视线

中医解暑药 一线送清凉

7月9日，福建省福州市发布高温橙色预警信号。当天，在福州市鼓楼区安泰街道乌塔社区爱心工友驿站，中医医生、社区志愿者正在给环卫工人等户外一线人员，送去精心调配的中药解暑汤药。

谢贵明摄(人民视觉)

