

国家操心你的“肚腩”啦!

本报记者 韩晓艳

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁以上成年人中,超重与肥胖人群合计占比50.7%,相当于每2人中就有1人存在体重问题。有研究预测,到2030年我国成年人超重肥胖率将达65.3%。45岁的糖尿病患者王先生攥着化验单,指尖微微发白:“我这血糖指标刚降下来,可腰围又涨了1寸。”他的经历折射出当代国人的集体困境——减肥早已不是个人选择,而是全民健康命题。

在今年3月刚开诊的北京协和医院体重管理联合门诊,《讽刺与幽默》报记者见证了科学减重与人性弱点的激烈碰撞:

代谢惰性:30岁后,基础代谢率每年下降5%,王先生尝试“211餐盘法”后,初期体重停滞,让他在健身房摔了哑铃。

护士长递来检测报告:“肌肉量每增加1公斤,每日多消耗13大卡,但您需要坚持3个月才能看到变化。”

补偿心理:26岁的程序员小林在跑步机上挥汗如雨,手机却弹出外卖订单。他困惑:“运动后吃半块鸡胸肉算补偿吗?”

营养师摇头:“运动后2小时内的进食,决定热量缺口能否产生。”

认知误区:67岁的退休教师张阿姨执着于“局部减脂”,每天狂转呼啦圈。

医生指着CT影像苦笑:“内脏脂肪包围着肝脏,转再久也甩



漫画:臧强

不掉。”

自2024年6月起,国家卫生健康委启动“体重管理年”行动,通过多维度干预破解减肥困局。记者走访发现:

环境改造:北京市通州区潞源街道增设身体素质测试器,居民出门就能测试身体素质情况,方便又快捷。

认知升级:今年3月,全球首个专注于体重管理的人工智能大模

型“减单”正式发布,破解传统减重难题。AI助手可以帮助临床营养师在30秒内快速掌握患者的全周期健康画像,营养师根据个体定制食谱,运用专业算法和营养知识,为用户生成定制化饮食计划,将“热量赤字”转化为“营养盈余”。

社会支持:网传南宁一家民营企业推出活动,响应国家“体重管理年”号召。活动细则要求,参与者活动期间BMI(体重指数)不低

于18.5,并需签署健康承诺书,保证无严重心脑血管疾病等。

健康,永远是回报最高的投资。以王先生为例,通过半年左右的饮食控制与运动,他的血糖指标恢复正常,腰臀比、大腿围等指标也显著改善。他说:“我不再盯着体重秤,而是享受每次徒步时呼吸顺畅的感觉。”当科学认知突破误区,习惯战胜惰性,个体努力终将汇聚成社会健康潮流。

网络骗子

刘晓亮 王宁



哑剧驿站



无题 范林涛

本报刊登的所有内容(转载部分除外),未经本报书面同意,任何单位和个人不得以任何形式,包括但不限于纸媒、网络(含无线增值业务)等介质转载、张贴、结集、出版和使用该产品,著作权法另有规定的除外。凡向本报投稿获得刊出的稿件,均视为稿件作者自愿同意下述全部内容:1.作者保证拥有该作品的完全著作权(版权),该作品无侵犯其他任何人的权益;2.本报有权以任何形式,编辑、修改、出版和使用该作品,而无须另行征得作者同意,亦无须另行支付稿酬。违法和不良信息举报电话:010-65363263 举报邮箱:jubao@people.cn