

“国家喊你减肥啦”

——从近期热议话题“体重管理”说开去



“有些同志体重管理得不太好，腰围大了，体重也超了，有的还患上了慢性病，需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”3月9日，国家卫生健康委主任雷海潮在十四届全国人大三次会议记者会上说，多种疾病和体重异常有一定关联，国家卫生健康委引导医疗卫生机构设立体重门诊，为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。

此番发言，让“体重管理”“减肥”等成为网络社交媒体的热搜话题，不少网友直呼“国家喊你减肥啦”。

说起减肥，我们都不陌生。减肥路上有哪些易踩的坑？如何让减肥更加健康有效？我市开设体重管理门诊的情况如何？连日来，记者围绕这些问题进行了走访。

主食摄入不当容易长胖

对很多人来说，长胖似乎总在不经意间发生。在市营养学会会长杜勇看来，这很可能是由于掉进了精制主食形成的隐形“热量陷阱”中。“大众群体往往会选择精白米面粥作为主食，这些主食升糖指数高。”杜勇说，高升糖指数的主食饱腹感弱，容易导致过量进食，碳水化合物、蛋白质、脂肪这三大营养素转化为能量，在排除人体基础代谢所需的多余部分后，会以脂肪的形式储存在人体当中。

与其相反的是，部分减肥人群对主食过分恐惧，即通过摄入极少量主食或不摄入主食的方式减肥。这样的减肥方式容易适得其反。主食为人体提供的碳水化合物能向大脑供能，长期不吃碳水化合物，容易引起脱发、心情低落、代谢水平降低，增加患心血管疾病的风险，还会引起女性月经紊乱，降低生育能力。

那么，主食怎么吃才健康？杜勇说了一个关键词——343餐次比。“早上摄入总能量的30%、中午40%、晚上30%。”其中碳水化合物摄入量占到全餐的55%至60%，脂肪摄入量占到全餐的20%至30%，蛋白质则是占10%至15%。

“减肥的底层逻辑思维就是控制摄入量，大家可以用自己的手作参照，大致估算不同食物的摄入量。”杜勇表示，单手握拳的大小代表主食（碳水化合物）的摄入量，单手握开巴掌大小则代表肉类（蛋白质及脂肪）的摄入量，在此基础上再逐渐精进减肥方式方法。主食建议用粗粮代替精白米面粥；肉类的选择有一个简单的原则，水产类优于禽类、畜类；脂肪可选择从鸡蛋黄、菜籽油、橄榄油、坚果、三文鱼等食物中补充。

健身达人分享减脂公式

关于科学减脂，拥有8年锻炼经验的健身爱好者徐先生乐于分享。徐先生今年28岁，身高180厘米，体重80千克，体脂率长期保持在15%以下，肌肉线条分明。3月11日，他分享了如何利用AI软件计算一天的能量摄入范围。

徐先生向记者演示，在AI搜索软件深度求索(DeepSeek)的搜索框内输入他的性别、年龄、身高和体重后，AI软件向他介绍了目前公认较为准确的Mifflin-St Jeor计算公式。即男性可通过 $(10 \times \text{体重kg}) + (6.25 \times \text{身高cm}) - (5 \times \text{年龄}) + 5$ 的计算方式，算出每日的基础代谢率(BMR)。

徐先生由此算出他的基础代谢率(BMR)为1790卡/天。而减脂人群每日摄入的热量要小于消耗热量，AI软件在计算徐先生的每日总热量消耗时，还代入了活动系数。活动系数分为5个档次，每周运动少于1天的为1.2，每周进行瑜伽、散步等轻度运动1至3天的为1.375，每周有3至5天进行骑车、游泳等中强度运动的为1.55，每周有6至7天进行力量训练、竞技体育等高强度运动的为1.725，运动员等每天进行高强度运动的为1.9。

徐先生每周有4天时间到健身房锻炼，因此他的每日总能量消耗为 1790×1.55 ，约为2775卡/天。减脂期间，AI软件建议徐先生将每日摄入量控制在2220至2497卡/天。软件还为徐先生提出了满足减脂热量要求的饮食搭配建议，其中每日碳水化合物摄入量为240克、蛋白质摄入量为210克、脂肪为67克。

“按照米饭100克中含有30克碳水化合物进行计算，我每天要吃800克的米饭。”徐先生表示，有了AI软件的帮助，减脂更加省心。

健康生活方式成为新风尚

随着市民健康意识提升，以低热量、低脂、低糖为标签的轻食健康餐受到喜爱，外卖平台相关订单激增。市民走进健身场所“主动健康”的热情高。

记者从一家外卖平台了解到，3月以来，我市的轻食外卖订单量与去年同期相比增长8倍，美团外卖轻食商家数量同比增长59%，柳州外卖轻食订单量排名前三的辖区依次为城中区、柳北区、鱼峰区，轻食外卖已成为“轻食一族”的重要用餐方式。

3月10日，记者来到位于柳北区广场路的一家24小时营业的健身房。健身房负责人周瑜告诉记者，今年该店超60%的新增会员将体重管理设为运动目标，且客户群体呈现年轻化趋势。每晚9时至次日凌晨1时是会员运动的高峰时段。



在广场路一家二十四小时健身房内，市民开展运动寻求“主动健康”。全媒体记者 杨好好 摄



市人民医院开设的体重管理门诊。(图片由市人民医院提供)



在市妇幼保健院体重管理门诊诊室，医生为前来咨询的患者测量腰围。(图片由市妇幼保健院提供)

动、吃结合收获健康体重，与我市卫生健康部门倡导的健康生活理念不谋而合。2024年，市爱国卫生运动委员会以“健康体重”管理为契机，创新推进健康城市建设，不断完善党委领导、政府主导、多部门协作、全社会联动的工作机制，探索形成与地方发展实际相适应的健康城市建设新模式。我市以推动“健康体重”为抓手，充分调动基层单位积极性和主动性，开展服务与行动相结合的“健康体重”体验实践活动，积极推进社区(村)、机关、企业、医院、学校、家庭等健康细胞建设，让健康生活的理念和行动进一步深入基层。

记者从市人民医院了解到，近

年来，该院认真践行健康中国战略，深入关心关爱职工身心健康，开展了一系列健康医院建设行动，在职工体重管理方面进行了率先探索。2022年初，医院根据《健康中国行动(2019-2030)》《国务院关于印发健康中国行动的意见》等文件要求，制定了《柳州市人民医院关于健康医院建设的实施方案》，实施以员工体重管理为中心，覆盖健康生活方式、慢病管理等全过程的健康提升三年行动计划。

医院健康管理中心牵头建设形成职工健康管理服务体系，落实三级监督，通过签署健康承诺书，落实监督提醒，每名医院职工都需要定期接受包括体重、体脂率、身体

我市多家医疗机构开设体重管理门诊

在国家大力推进“体重管理年”行动的大背景下，我市多家医院已开设体重管理门诊，为肥胖患者提供科学减重指导。记者了解到，目前市人民医院、市工人医院、市柳铁中心医院、市妇幼保健院均已开设体重管理门诊。

近年来，选择来到医院相关门诊进行减重的人群，也呈现新的变化趋势。市人民医院临床营养科副主任黄秋菊表示，除了有减重需求的中青年人群选择到门诊咨询外，每到寒暑假，到门诊咨询减重的儿童、青少年也多了起来。一些老人意识到好身材对健康晚年的重要性，也会到门诊咨询体重管理方法。

市柳铁中心医院营养科副主任陈俊安说，来到医院减重门诊就诊的患者中，青少年肥胖患者数量明显增加。这些患者普遍存在BMI指数超标，摄入过多高热量、高脂肪、高糖食物，运动量严重不足等问题，同时伴有代谢异常。

市妇幼保健院接诊了不少产后肥胖的女性咨询者，因多囊卵巢综合征导致肥胖的女性患者就诊人数也有所上升。市妇幼保健院体重管理门诊医生莫小琴提醒，BMI超过28或已出现肥胖相关并发症的人群，建议及时前往正规医院的体重管理门诊，寻求专业医生的帮助，在医生的专业指导下进行系统、科学的体重管理。

多次减重不成功 或许是疾病导致

“一些肥胖者花费了大量时间和精力、自行尝试了多种方法，减重效果依然不理想，来到门诊就诊后才发现是患病导致减重困难。想要科学减重，不仅需要自身努力，更需要医生的指导和合理用药，这也是减重门诊设立的意义之一。”3月11日，市工人医院内分泌科主任

邓婷婷向记者讲述了一个让她印象深刻的病例。

3月初，一名糖尿病患者到医院治疗。邓婷婷对患者进行健康科普，建议患者配合做好体重管理，以便让糖尿病治疗达到更好的效果。交谈中，患者得知医院设有减重门诊，决定让她34岁的女儿小芳(化名)也来看一看。小芳的BMI长期维持在32左右，达到重度肥胖标准。为了减肥，小芳网购过商家宣传有减肥功效的代餐、到美容院做过声称能减重的项目，也尝试过节食减肥，可效果都不理想。久而久之，小芳对减肥失去了信心。

小芳说，听母亲说医院还有专门帮人减肥的门诊，她对此持怀疑态度。

邓婷婷让小芳进行了检查，检查结果让小芳大吃一惊。小芳空腹血糖为9.5、餐后2小时血糖高达18.94，血脂和尿酸指标均超标，同时存在胰岛素抵抗，被诊断患有2型糖尿病。

“疾病的存在，在很大程度上导致您减重失败。”邓婷婷道出了小芳多次减重无果的原因，并为其制定了血糖管理、减轻肥胖导致的肝损害、减重三位一体的综合治疗方案，并为小芳佩戴动态血糖监测仪，实时监测血糖变化情况。

邓婷婷告诉记者，医院还计划成立多学科诊疗的减重中心，结合康复科、营养科、中医科、运动医学科、消化科、心血管科、呼吸科、内分泌科等多学科力量，为肥胖患者提供更加科学的减重指导。

减重小贴士：健康饮食适度运动

医生为减重人群送上了科学实用的减重小贴士。市柳铁中心医院营养科副主任陈俊安说，运动是减重的有力手段，不过肥胖人群在运动时要注意循序渐进，大体人群下肢关节承受的压力较大，此时不建议再进行负重力量训练，可以从拉伸、锻炼上半身和腹部肌肉的动作开始。当体重减轻10%或BMI指数低于30时，再考虑丰富运动种类、增加运动强度，在减重的同时最大限度保护关节。

市人民医院临床营养科副主任黄秋菊提醒，运动是减重的有力手段，不过肥胖人群在运动时要注意循序渐进，大体人群下肢关节承受的压力较大，此时不建议再进行负重力量训练，可以从拉伸、锻炼上半身和腹部肌肉的动作开始。当体重减轻10%或BMI指数低于30时，再考虑丰富运动种类、增加运动强度，在减重的同时最大限度保护关节。

全媒体记者 宋美玲 陈粤 杨好好 庄子莹