

热点

广东每6个成人 就有一人肥胖

2025年广东省“体重管理年”现场活动在广州举行

3月23日上午,在粤港澳三地共同举办的第十五届全国运动会即将来临之际,以“科学控体重 活力迎全运”为主题的2025年广东省“体重管理年”现场活动在广州花城广场举行。

“管住嘴,迈开腿”是赶走肥胖、找回健康体型的要诀。活动现场,仪器体验、体重管理科普知识宣教、体重管理相关名专家与市民群众面对面交流,不断传递体重管理的正确打开方式。

据广东省卫健委介绍,管理体重,共迎健康是人人受益之举,值得全民参与,今年将大力营建“体重管理”支持性环境,包括2025年底广东体重管理门诊设置率要达到50%,体重管理纳入家庭医生签约服务等。

■采写:新快报记者 李斯璐

■摄影:新快报记者 观显锋

广东每3个成人中 就有一人超重

近年来,广东省居民肥胖和超重问题日益突出,已成为重大的公共卫生问题。2023年调查数据显示,广东省每3个成人中就有一人超重,每6个成人中就有一人肥胖。

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,犹如健康的隐形杀手。

为应对超重肥胖带来的严峻挑战,广东省贯彻落实国家有关部署,广东省卫生健康委等16部门出台《“体重管理年”活动实施方案》。

持续推动医疗机构 设置体重管理门诊

广东省卫生健康委党组书记、主任刘利群在活动中表示,全省卫生健康系统已将“体重管理年”活动列入

2025年卫生健康系统十大便民惠民举措。“有效管理体重,要点在于‘管住嘴,迈开腿’,接下来,将坚持共建共享,大力营建‘体重管理支持性环境’。”

记者了解到,体重管理支持性环境包括:打造健康主题公园、健康小屋等,推动构建覆盖家庭、单位、社区多层次的健康生活圈。同时,加强科普宣教,持续开展社会体育指导员等“四员”队伍建设,推动“八进”活动,不断提高公众“体重管理”主动意识。

在深化医防融合方面,推动医疗机构设置体重管理门诊,推广中医药适宜技术,力争到2025年底二级及以上综合医疗机构体重管理服务覆盖率达50%,2026年底达80%,为群众提供专业化的健康服务。

此外,聚焦重点人群,广东将加强基层医疗机构体重管理技能培训,将体重管理纳入家庭医生签约服务,

提供精准化健康指导,加快形成全民参与、人人受益的良好局面。

倡议成年人每周至少5天 中等强度活动

活动现场,2012年伦敦奥运会跳水男子双人三米板冠军罗玉通和广州中医药大学副校长、广东省中医院院长、全国名中医张忠德分别作为运动员代表和医生代表宣读健康体重管理倡议书,开启健康体重新篇章。

他们呼吁公众从现在做起,从自己做起,践行健康生活理念,争做健康体重的践行者、传播者和推动者,为建设健康广东贡献积极力量。罗玉通说:“作为运动员代表,呼吁大家坚持规律运动,选择适合的运动方式,成年人每周至少5天中等强度活动,累计150分钟以上。同时保证充足睡眠,培养积极乐观心态,减轻压力和焦虑。”

“太忙没时间运动是最大的谎言”

全国名中医张忠德现场示范碎片化运动

主动体验向往健康、搜罗健康资讯为己所用……周末的花城广场游人如织,但得知活动传递“广东喊你减肥”信号,往来过路的广州市民都主动上前参与活动。现场各大医院减重专科带去多种模型、仪器支起义诊区,13个医疗机构的义诊帐篷前排起长龙。

客家版膳食册子很快被抢完

坐着就能减肥?广东省第二人民医院一款“全身声波垂直振动椅”前排起长队,路过市民都想体验“坐着减肥”的神器。“据说功效是助力减脂、激活骨骼、改善睡眠,要是能这样坐着减肥,那是太好了。”排队等候参与体验的钟先生说。

另一边,中山三院中医科的经络按摩仪也是群众积极参与体验的仪器之一。中山三院中医科副主任针灸专科主任张昆表示:“不少市民都来问如何祛湿减肥,还有人问有没有穴道可以控制食欲。”不问不知道,答案是:“有的。”张医生进而解释,通过贴相关穴位改善人体脾胃功能,比如在前臂前区,腕掌侧远端的“内关穴”,食欲旺盛的人在饭前按压一分钟,胃口就会明显“收敛”:“胃火旺盛的朋友进食总是吃到撑,按压穴位后,吃到五六分饱就达到比较合适的果腹量。”

声音

80后蔡先生,原BMI指数为26,超过标准值。他说:“开始接触减脂餐,加上无氧运动撸铁搭配有氧运动,一周之后感觉原来松松垮垮的大肚腩变‘紧致’,初步见效的减肥效果就是坚持的动力。现在的体重是87公斤,今年体重目标想降到80公斤内。这次活动传达的体重管理‘干



■医生带领市民做起健身操。

此外,广东省疾控中心还为广府地区、潮汕地区、客家地区制作了膳食平衡建议册子。“客家版的膳食册子很快被拿完了。可见广州市民比较热衷在减重和饮食之间找平衡。”一位工作人员介绍。

医生现场教用弹力带放松肩颈

临近中午,中山三院减重心康复医师林海妹手执一条弹力带现场做操,旁观的市民也跟着动起来。这弹力带是康复科办公室常见的小工具。林医生介绍,用身边唾手可得的道具,就可以做“YW字练习,每组十

分钟,就能达到背部中下斜方肌的锻炼放松,燃烧卡路里效果,适合日常肩颈不适的上班族。”

据了解,体重管理的核心就是“管住嘴,迈开腿”,也就是“吃动平衡”。不少市民都说“工作太忙了,没时间运动”。广东省中医院院长、全国名中医张忠德听后却说:“说工作太忙没时间运动,是最大的谎言。在家、在办公室,坐久了起来蹲坐、半蹲、举哑铃,甚至练气(即深呼吸然后大口哈一口气)等,都是运动。”他还即场“教两招”,亲自示范,鼓励群众:“只要碎片化地动起来,都是锻炼。”

减肥成功的市民这样说

“货”很实用,我会持之以恒坚持。”

00后女孩小优,工作3年,曾经BMI正常却有轻微脂肪肝。她说:“我BMI值和身材正常,却被发现有轻微脂肪肝,于是我开始控制体重。我的‘减重宝典’是动起来。虽然不喜欢运动,但发现‘快走’这个运动方式很适合‘懒人’。于是我每天坚持快走。从

公司走到附近小公园,在公司内爬楼梯,一个流程走十来分钟,第二年体检脂肪肝就消失了。还有‘管住嘴’,我的小招数,就是‘延迟满足’。当想吃炸鸡和宵夜的时候,就告诉自己:第二天再吃吧。其实第二天就把这件事忘了,或者已经没胃口了。也是可以控制不良饮食习惯的。”

■市民正在测量体重。