

国家版减肥指南来了！

“体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管、脂肪肝，甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。”

“有些人腰围太大，体重超重，甚至患上了慢性病……这就需要专业医生和专业医疗机构的帮助。”

3月9日，十四届全国人大三次会议举行记者会，国家卫生健康委主任雷海潮表示，将持续推进体重管理年行动，普及健康生活方式。

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。

什么样的胖才是真的超重肥胖？

超重和肥胖受多种因素的影响。其中包括了遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境的改变等。

体质指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的标准。

$BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$

我国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间。

BMI在24至28之间被定义为超重。

达到或超过28就是肥胖。其中，又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。

健康减肥该怎么吃？

此前，国家卫健委发布《成人肥胖食指南(2024年版)》，手把手教你科学减肥！

值得注意的是，这份食谱细化到了全国不同地区的食谱示例，并备注了食谱的“总能量”。

例如，东北地区的春季食谱有“铁锅炖鱼”“菜包饭”，西北地区的食谱里有“臊子面”“油泼面”。

这些食物优先选：

鼓励主食以全谷物为主，适当增加粗粮并减少精白米面摄入；保障足量的新鲜蔬果摄入，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入；

优先选择脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等；

优先选择低脂或脱脂奶类。

这些食物要少吃：

减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物(高能量食物通常是指提供400kcal/100g以上能量的食物)。

减重期间饮食要清淡，每天食盐摄入量不超过5g，烹调油不超过20~25g，添加糖的摄入量最好控制在25g以下。

减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量，远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

每天具体吃多少？

控制总能量摄入和保持合理膳食是体重管理的关键。控制总能量摄入，可基于不同人群每天的能量需要量，推荐每日能量摄入平均降低30%~50%或降低500~1000kcal，或推荐每日能量摄入男性1200~1500kcal、女性1000~1200kcal的限能量平衡膳食。

可根据不同个体基础代谢率和身体活动相应的实际能量需要量，分别给予超重和肥胖个体85%和80%的摄入标准，以达到能量负平衡，同时能满足能量摄入高于人体基础代谢率的基本需求，帮助减重、减少脂肪。

可根据身高(cm)减去105计算出理想体重(kg)，再乘以能量系数15~35kcal/kg(一般卧床者15kcal/kg、轻身体活动者20~25kcal/kg、中身体活动者30kcal/kg、重身体活动者35kcal/kg)，计算成人个体化的一日能量。

科学减肥，这4件事要记牢

《成人肥胖食指南(2024年版)》建议，三大宏量营养素的供能比分别为：脂肪20%~30%、蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~60%，推荐早中晚三餐供能比为3:4:3。

定时定量规律进餐

要做到重视早餐，不漏餐，晚餐勿过晚进食，建议在17:00~19:00进食晚餐，晚餐后不宜再进食任何食物，但可以饮水。

少吃零食，少喝饮料

不论在家还是在外出就餐，都应力求做到饮食有节制、科学搭配，不暴饮暴食，控制随意进食零食、喝饮料，避免夜宵。

进餐宜细嚼慢咽

摄入同样的食物，细嚼慢咽有利于减少总食量，减缓进餐速度，可以增加饱腹感，降低饥饿感。

适当改变进餐顺序

按照“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐，有助于减少高能量食物的摄入量。

除了吃，减肥还有这些小窍门

睡觉

经常熬夜、睡眠不足、作息无规律，可引起内分泌紊乱，脂肪代谢异常，导致“过劳肥”，肥胖患者应按昼夜生物节律，保证每日7小时左右的睡眠时间。

运动

身体活动不足或缺乏以及久坐的静态生活方式是肥胖发生的重要原因，肥胖患者减重的运动原则是中低强度有氧运动为主，抗阻运动为辅，每周进行150~300分钟，中等强度的有氧运动每周5~7天，至少隔天运动1次，抗阻运动每周2~3天，隔天1次，每次10~20分钟，每周通过运动消耗能量2000kcal或以上。

久坐

每天静坐和被动视屏时间要控制在2到4个小时以内，长期静坐或伏案工作者，每小时要起来活动3到5分钟。

温馨提醒

减肥要循序渐进，较为理想的减重目标应该是6个月内，减少当前体重的5%~10%

合理的减重速度为每月减2~4公斤。

(来源：央视新闻微信公众号综合)

如何运用中医进行体重管理

安康市人民医院 张丽

肥胖已成为困扰许多人的健康问题。它不仅影响个人的外貌和自信心，还可能引发一系列慢性疾病，如2型糖尿病、心血管病、高血压和中风等。中医体重管理方法，为正在进行体重管理的人士提供了新的选择。

怎样判断自己是否超重？

除了按照国际常用体质指数(BMI)评估人体胖瘦程度，还可以通过检测皮下脂肪厚度、脂肪肝、血脂、腹横肌厚度等多项指标来评估。

针灸减肥

针灸减肥通过刺激人体的特定穴位，调节经络，达到减肥的目的。它适用于年龄在18—55岁之间的人群，包括单纯性肥胖、腹型肥胖、产后肥胖和男性的“啤酒肚”等。

针灸减肥的疗程大致分为三期，患者体重通常会经历快速下降、平台期和继续稳定下降的过程。

穴位埋线

穴位埋线是中医体重管理中的一种有效方法。它利用可被人体吸收的手术羊肠线，埋入穴位内，通过刺

激穴位调整体内的内分泌、神经系统及新陈代谢，达到减肥目的。

穴位埋线的优势在于刺激量更大、刺激时间更长，且治疗效果可以持续1—2周甚至1个月，减少了患者频繁治疗的麻烦。

内科慢性病及某些顽固病是穴位埋线疗法的优势病种。如单纯性肥胖、高血脂症；慢性萎缩性胃炎、功能性消化不良、便秘、腹泻；原发性的失眠、焦虑、抑郁症；围绝经期综合征。

通常穴位埋线减肥1疗程3—5次，共3个疗程左右，10—15天进行1次埋线。

口服中药

口服中药也是中医体重管理的重要组成部分。根据肥胖的不同证型，如脾虚湿阻、胃热湿蕴、气虚血瘀等，医生会对症下药，改善脏腑的运化代谢功能，排出瘀浊，从而实现减肥效果。

注意事项

中医体重管理并非一蹴而就，而是需要患者长期坚持。同时，中医体重管理需要根据患者体质类别去辨证论治，选择适合的健康减肥模式。

安康高新区：让孩子在家门口“上好学”

通讯员 邹万理 柯艳

“幼儿园就在家门口，接送真方便。”

“是啊，老师也很好，孩子每天闹着要到幼儿园。”

在安康高新幼儿园门口，家长们接孩子时的聊天，生动地展现出安康高新区学前教育的显著变化。

近年来，安康高新区把补齐学前教育短板当作推动教育发展的关键工程、促进社会公平的民心工程，全力攻克“入园难”“入园贵”“质量不均衡”等社会关注的热点难题，努力满足民众对“幼有优育”的美好期望。

多管齐下增加学位，让孩子“有园可入”

为合理配置学前教育资源，缩小区域差距，安康高新区依照“统筹规划、公益普惠、优质发展”的原则，充分结合城镇化进程、人口变化趋势以及普惠性学前教育资源短缺的实际情况，精心规划幼教资源布点。在学位供给方面，通过几年的艰苦努力，采用“投资新建、开发商配建、老园改建”的方式，新建了19所小区配套园，改造了7所村组园，新增学位9000余个，成功实现了适龄幼儿就近入园的目标。

在新建小区审批环节，严格遵循安康市人民政府相关通知要求，对于规划建设1000户以上居民住宅区的，要求必须配建小区配套园。从源头上保障了学前教育资源的合理配置，让更多孩子在家门口就能走进幼儿园。

多元举措夯实基础，实现“幼有优育”

在《教育强国建设规划纲要(2024—2035)》发布之前，安康高新区就已经先行一步，积极探索3岁以下托育服务改革，并取得了显著成效。辖区内19所小区配套园都具备托育功能，能够容纳2000余名幼儿入托。截至2024年底，已有9所幼儿园取得托育资质，实际提供了1000余个学位，基本满足了家庭的人托需求，为优生优育营造了良好的环境。

2020年教育部《县域学前教育普及普惠督导评估办法》出台后，安康高新区迅速对标要求，固强补弱，在全市率先开展县域学前教育普及普惠省级达标评估，以评估促进建设，全力推动学前教育发展。通过制定《安康高新区普惠性民办幼儿园认定及管理办法(试行)》，

逐年对普惠性幼儿园进行评估；印发《普惠幼儿园分类定级工作实施方案》，按照“民办园可接受、财政可承受”的原则，采用“举办者自筹+财政奖补”机制，依据专家团队评判结果和在园幼儿数，分五个等级标准给予财政补助。

自2020年以来，累计兑付幼儿园专项奖补资金9744.26万元。2024年3月，安康高新区被省教育厅确立为陕西省完善普惠性学前教育试验区。

创新管理提升质量，打造优质教育品牌

安康高新区构建了“345”管理模式，即“三前置”——规划审批、运营模式、质量评估；“四统一”——管理制度、收费标准、考核体系、发展规划；“五创建”——普惠园、示范园、智慧园、基地园、特色园。通过落实“一园一策一特色”方案，全力塑造优质学前教育品牌。借助闭环管理机制，成功创建市级普惠园23所，省级示范幼儿园1所，市级示范幼儿园8所，打造数字化标杆园7所，同时关闭了办园条件不达标、管理不规范的幼儿园3所，推动全区办园水平迈向新高度。2024年3月，安康高新区第九幼儿园被省教育厅确立为陕西省幼儿园保育质量提升实验园。

在师资队伍建设方面，建立了“四阶四维”师资发展体系，拓宽“新教师—骨干教师—学科带头人—名师”四级成长通道，构建“理论筑基、园本研修、跟岗实践、成果展示”四维融合培养模式，有效解决了教师队伍与学前教育发展不相适应的问题。探索“民办+公办”教师互补机制，按照“强园+弱园”城乡一体化办园模式，通过园本、园际和区级教研活动，全面提升教师整体素质。目前，全区拥有幼教从业人员1280人，其中专任教师618名，持证率达83%；保育员314人，持证率达96%，专业的师资队伍为孩子们成长提供了有力保障。

此外，安康高新区还加速构建“1+N”发展格局，以示范园为引领，以公办园为基础，以市级示范园为片区核心，通过省市骨干教师的示范带动，运用集体研学、专家讲座、互动交流等形式，一体化开展“学、培、研”活动，打造了“课程共建、师资共培、活动共办”的学前教育共同体。

经过多年的系统性改革与创新实践，安康高新区学前教育形成了“广覆盖、有质量、多样化”的发展格局，成功实现从“幼有所有”到“幼有优育”的跨越，为新时代区域学前教育改革提供了宝贵经验。

如何科学管理身材越来越成为公众关注的焦点。盲目节食、过度运动等误区频现，如何结合日常生活实现可持续的健康减脂？我将从科学训练、健康饮食、合理睡眠三大维度，为大家提供一份“接地气”的身材管理方案。

首先我们需要了解脂肪是怎么来的。

脂肪的形成主要与“能量摄入与消耗的平衡”有关。当我们摄入的能量(来自食物)超过身体消耗的能量时，多余的能量就会以脂肪的形式储存起来。当摄入的热量超过身体消耗的热量时，多余的能量会被转化为“甘油三酯”，并以脂肪的形式储存在脂肪细胞中。脂肪细胞就像一个“能量仓库”，可以不断扩张以储存更多脂肪。

其次应学会了解自身特征，掌握规范的运动技术动作，通过科学的训练方法实现脂肪代谢优化与体成分改善目标。

一、科学训练：抗阻+有氧双轨并行，高效燃脂不反弹

减肥不是简单的体重下降，而是减脂增肌的平衡。“国家版减肥指南”强调“每周至少150分钟中等强度有氧运动+2次力量训练”，但许多人因方法不当陷入“无效运动”怪圈。

1. 抗阻训练：守住代谢“生命线”

肌肉是人体最大的代谢器官，每增加1公斤肌肉，每日基础代谢可提升约50大卡。

家庭训练：可利用水瓶、米袋替代哑铃，进行深蹲、俯卧撑、弓箭步等复合动作；

健身房方案：新手可通过短视频、私教课等方式了解自己的身体状况，从固定器械入门，学习正确的动作技巧，逐步过渡到自由重量训练；高频误区：女性不必担心“练成金刚芭比”，适当力量训练会让线条更紧致，体态更加美观。

2. 有氧运动：打破“平台期”魔咒

长期单一有氧易导致代谢适应。“间歇训练法”：使用跑步机跑步或爬坡时采用“1分钟冲刺+1分钟慢速”循环，20分钟燃脂效果堪比匀速运动40分钟；

日常融合：通勤选择快走、爬楼梯等方式使心率达最大心率的60%—70%，最大心率(次/分钟)=220—年龄，例如一个30岁的人，其最大心率估算为：220—30=190次/分钟。

3. 避坑指南

(1) 空腹运动可能导致低血糖，晨练前可少量食用香蕉或全麦面包；

(2) 局部减脂不存在，需通过全身减脂+局部塑形结合；

(3) 运动后30分钟内补充蛋白质(如鸡蛋、牛奶)，促进肌肉修复。

二、健康饮食：吃饱吃好，拒绝“饥饿减肥”

减肥的关键是营养密度，而非热量克扣。

1. 科学饮食框架

“211”餐盘法则：每餐2拳蔬菜、1拳蛋白质、1拳低GI主食(糙米、红薯等)；

三餐分配法则：早餐30%、午餐40%、晚餐30%，睡前3小时不进食；烹饪原则：清蒸、水煮、凉拌优先，减少油炸与红烧。

2. 实操建议

早餐：燕麦粥+水煮蛋+西兰花；

午餐：杂粮饭+清蒸鱼+菠菜；

晚餐：鸡胸肉沙拉+南瓜；

加餐：坚果(每日10克)、无糖酸奶、低糖水果(蓝莓、苹果)。

3. 常见误区破解

“零脂食品”可能含隐形糖，警惕标签陷阱；

水果每日不超过200克，果糖过量转化为内脏脂肪；

每日饮水≥1.5升，缺水易引发“假性饥饿”。

三、合理睡眠：被忽视的“代谢加速器”

研究显示，连续6天睡眠不足(<6小时)，胰岛素敏感度下降30%，脂肪分解率降低55%。

1. 睡眠优化策略

时间：保证7—9小时，23点前入睡最佳；

环境：使用遮光窗帘，室温控制在22—24℃；

习惯：睡前1小时远离电子设备，可阅读或冥想放松。

2. 运动与睡眠的协同效应

早晨运动有助于调节生物钟，提升夜间睡眠质量；

睡前3小时避免剧烈运动，可进行温和拉伸或瑜伽。

3. 助眠小技巧

晚餐避免高脂、辛辣食物；

午后2点后不摄入咖啡因；

失眠时可尝试“4—7—8呼吸法”(吸气4秒、屏息7秒、呼气8秒)。

健康体重管理是终身课题，“国家版减肥指南”明确提出，BMI(体重指数)并非唯一标准，应结合腰围、体脂率等综合判断。因此，与其追求快速掉秤，不如关注体态改善与精力提升。科学的身材管理，本质是学会与身体对话——它需要的不是苛刻的约束，而是持久的关怀与智慧的选择。

解析科学健身「三要素」助力健康生活

国家高级健身指导员 王维



科技人员在中国农业科学院都市农业研究所智能植物工厂观察农作物生长情况(2024年10月16日摄)。



中国农业科学院都市农业研究所科技人员在相互交流(2025年3月6日摄)。

2023年12月，由中国农业科学院都市农业研究所自主研发设计的超高层垂直智慧植物工厂生产系统投入运行。经过一年多的科研实践，占地100平方米的该生产系统，叶菜年产量可达50吨。以生菜为例，同层种植面积下，这座无人植物工厂可实现一年收15季。

新华社记者 刘坤 摄