

“国家喊你减肥啦”——

“解码”肥胖危机 重构健康防线

■ 本报记者 宁美红



此图由AI制作

近日，国家卫健委联合16个部门启动“体重管理年”三年行动，“国家喊你减肥”这一话题迅速登上各大热搜平台。肥胖背后隐藏了什么危机？如何健康减脂、做好自身健康管理第一责任人？让我们听听专家们的见解。

肥胖危害远不止外貌焦虑

“胖到自己都嫌弃自己了”“怎么办？下个月面试，如何瘦到110斤”“虽然已经无法长高，但是每天还在长胖”……

社交平台上，不少人或是感慨或是调侃，直指肥胖背后的外貌焦虑。然而，肥胖的危害绝不仅仅关乎个人外在形象。

据悉，肥胖被世界卫生组织定义为“慢性代谢性疾病”，它与2型糖尿病、高血压、冠心病、脂肪肝、睡眠呼吸暂停等200余种疾病相关，还会增加13种癌症的发病率。归根结底，肥胖问题是一种健康问题。

在前不久召开的十四届全国人大三次会议记者会上，国家卫健委主任雷海潮宣布将持续推进“体重管理年”3年行动，呼吁全社会共同参与体重管理。

听到这个消息后，沧州市人民医院肿瘤医院内分泌科主任刘建凤非常兴奋。她介绍说，沧州市人民医院肿瘤医院内分泌科下设的代谢减重门诊成立于2018年，最开始一周的门诊量只有五六个人，现在

每天的门诊量达到了过去一周的门诊量。“这些患者中，大多因为体检报告异常前来就诊，越来越多的人开始重视肥胖背后的健康隐患。现在，由国家层面提出体重管理，对于人们来说无疑是个好消息。”

那么，如何界定超重人群呢？刘建凤说，体质指数（BMI）和腰围是衡量是否超重的重要指标。BMI通过体重（千克）除以身高（米）的平方得出。当BMI大于24时，即为超重；大于等于28时，则为肥胖。此外，腰围指标同样重要。有些人看似不胖，但腰围超标，同样属于需要减肥的重点人群。内脏脂肪，尤其是腹部脂肪，是健康的“隐形杀手”，它通过影响胰岛素敏感性、引发炎症等方式，对身体各个器官造成损害。对于成人而言，男性腰围大于等于90厘米，女性腰围大于等于85厘米，即被视为肥胖。

减脂勿着急，方法很关键

“大夫，不知道为什么，自从减重成功后，我就开始腰疼、腿疼、胳膊疼。”近日，在代谢减重门诊诊室，一位患者发出这样的疑问。

原来，他在3个月内体重由125公斤减到了75公斤，也就是说，仅仅3个月，他减重50公斤！“我的减肥方案参照了网上的饮食搭配，多吃蔬菜、水果，多摄入

蛋白质，蛋白质多是鸡肉、牛肉这些优质蛋白，烹饪过程也少油少盐。”这名患者说。刘建凤问道：“主食的摄入量有多少？是不是没有摄入主食？”患者听后，点了点头。

刘建凤告诉这名患者，他的疼痛很可能因长期不吃主食引起。长期不吃主食、缺乏谷物摄入，会导致B族维生素缺乏，轻则疲劳乏力，重则损伤神经系统，减肥不能急于求成，更不能忽视健康。

科学减脂需兼顾饮食与运动。减脂的本质是形成能量缺口，当摄入能量少于消耗能量时，体重才会下降。在这个过程中，饮食比运动更重要。“减肥七分靠吃，三分靠练，是有一定道理的。”刘建凤说，减肥期间一定要保证营养均衡，保持碳水化合物、蛋白质、维生素等营养物质的合理摄入。

那么，减肥就不需要运动了吗？“仅靠饮食减肥而不运动，体重反弹是次要的，更重要的是会造成免疫力下降。”刘建凤介绍，虽然运动制造能量缺口的速度不如饮食快，但能够增强心肺功能、增加肌肉含量，从而提高基础代谢率，“基础代谢率提高后，减肥会更轻松。”

刘建凤还提醒，并非所有肥胖人群都能通过饮食和运动减肥，特殊人群还需辅助药物治疗。她建议，出现肥胖问题后最好就医，通过科学检查确认肥胖类型，制订更精准、适配的减肥计划。

将体重管理融入日常生活

丽丽（化名）14岁，身高1.6米，体重却高达90公斤。肥胖带来的自卑心理让她产生了厌学情绪。在父母的带领下，她来到代谢减重门诊。

“她的肥胖主要源于不良生活习惯，缺乏运动、偏爱高糖高油食物，日积月累导致如今的结果。”刘建凤说。

不良生活习惯如同看不见的沙漏，将脂肪悄无声息地注入身体。“并非出现肥胖问题后才需管理体重，人们应将体重管理融入日常生活，防患于未然。”刘建凤建议。

生活化体重管理可从一日三餐开始。做饭时注重营养搭配，选择少油少盐的烹饪方式；吃饭时细嚼慢咽，让饱腹感及时传递至大脑；调整饮食顺序，先喝汤、再吃菜、后吃肉、最后吃主食。

运动也无须刻意为之。通勤时可提前两站下车快走；追剧时尝试站立观看；饭后可到户外散步……这些看似零散的活动，拼凑起来就是每天几十分钟的运动量。刘建凤建议，适当增加抗阻运动，如俯卧撑、深蹲等动作，可以增强肌肉力量。

“将体重管理融入日常生活，久而久之，便能形成健康的生活习惯，与肥胖说再见。”刘建凤说。

让极简生活 抚平“囤积焦虑”

■ 小宁

最近，社交平台上一场特殊的“打假”活动悄然兴起。

有网友晒出家中堆积的过期食品、反复加热的剩菜、塞满杂物的冰箱，调侃“3·15晚会该曝光我妈”。幽默吐槽的背后，揭示了一个特别的社会现象：在物质充裕的时代，人们反而陷入“囤积焦虑”的漩涡。从长辈的腌制食品到年轻人的电影票根，从塞满塑料袋的厨房到堆砌盲盒的卧室，囤积行为正在蚕食现代人的生活空间与心灵自由。

年轻人在调侃自己的父辈时，却不自觉地活成了父母的翻版。有人将外卖纸袋按尺寸套叠成“俄罗斯套娃”，有人把空瓶改造成收纳盒，甚至有人收集猫毛试图制作毛毡玩具。其实，这些看似荒诞的行为，实则是情感与记忆的寄托：一张褪色的电影票承载着初次约会的悸动，一摞旅游门票串联起探索世界的足迹。正如心理学家所言，囤积的本质是“物尽其用”的传统执念与情感依赖的混合物。

然而，这种囤积正在演变为一场无声的危机。老一辈的冰箱里，过期食品滋生着亚硝酸盐和黄曲霉素；年轻人的房间里，塞满杂物的阳台成了火灾隐患的温床。更隐秘的危害藏于精神层面：当物品占据物理空间时，也悄然侵蚀着你的心理带宽。豆瓣“极简生活”小组中，35万成员记录着被杂物支配的恐惧——找不到重要证件、因囤积与家人争执、在整理中耗尽精力。囤积者如同希腊神话中的西西弗斯，永远在搬运、分类、丢弃的循环中消耗生命能量。

值得庆幸的是，越来越多的人开始觉醒。在一项调查中，90%的大学生表示极简生活显著减轻了压力。这种生活方式并非苦行僧式的自我克制，而是对消费主义陷阱的清醒突围。当商家用算法推送“猜你喜欢”、用限时折扣制造焦虑时，极简主义者选择以“一类一品”的原则重建秩序：坚持“一进一出”的购物原则、衣柜里是10套精心搭配的胶囊服饰、书桌上只保留当日待办清单。这种克制的背后，是对自我需求的精准洞察。

消费主义的洪流中，极简生活恰似一叶扁舟。它提醒我们：真正的安全感不是来自塞满的储物柜，而是源于对生活的掌控力；幸福感不必寄托于无限扩张的欲望，而藏在对每一寸时光的珍视中。当我们学会为生活做减法时，也在为心灵做加法——毕竟，一个能从容摆放三枝蜡梅的素净案头，远比堆满过期食品的凌乱冰箱更接近美好生活的本质。

倒着走益处多

清晨和傍晚的公园、广场上，总能看到不少中老年人倒走的身影，有些人会边走边拍双臂舒展筋骨，有些则会走走停停、踢腿拉筋。

人在倒着走路时，不仅步伐变小、速度减慢，身体重心和腿部用力方式也会发生改变。

那么，倒着走的好处在哪里呢？

1.放松肌肉骨骼

人向前走时，重心、骨盆向前倾，颈椎、腰椎、腰肌、脚踝和膝关节都处于紧张状态，时间久了会发生慢性劳损。倒走刚好相反，可使颈部、腰部等处于紧张状态的肌群和骨骼得到放松。

2.提高平衡能力

在临床上，倒走被应用于各种损伤和疾病康复治疗，很多研究证实了倒走训练的康复效果。例如，可以提高下肢平衡能力和肌肉力量，同时锻炼了神经肌肉系统和心血管系统。

3.减轻膝部负担

对于身体健康者和膝关节炎患者来说，倒走在改善向前步态、平衡性、下肢肌肉耐力的同时，还可减轻关节负担。

倒走时关节和肌肉的活动范围与正走时不同，足底筋膜炎等疾病的疼痛感也会相应减轻。

4.缓解腰背酸痛

倒走时，腰部大部分肌肉需要进行大幅收缩和放松，能很好地锻炼到平时很少活动的肌群，对肌肉力量平衡发展起到积极作用。

倒走还能刺激肌肉的感受器，“召集”更多运动分子参与活动，改善肌肉内部协调性，加速局部血液

循环。

5.提高反应能力

作为一种反序运动，倒走的运动难度更大，需要视觉系统的积极参与，主动判断周边环境以便控制运动方向，这对大脑形成新的刺激，从而有助改善反应能力。

湖南中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师张稳表示，倒着走确实能给身体带来诸多健康益处，但如果方法不对，反而会伤身。

1.有的人不适合倒走

倒走步调和频率较慢，运动强度不大，对体力要求不高，比较适合不宜做剧烈运动的人。

但这种运动对平衡性、协调性和反应能力等要求相对高，平衡性差、骨质疏松的人尽量少倒走，以免发生危险。

2.掌握正确姿势

倒走时，不要穿带跟的鞋，尽量选择人少、道路平坦的地段，用余光观察周围是否有人或障碍物，避免摔倒。

要掌握好重心，步幅大小和快慢根据自身条件而定，双手可自然摆动。锻炼时间以15到20分钟为宜，强度以感觉有点累、身体微微出汗和气喘为度。

3.与慢跑或快走交替进行

单纯倒走的锻炼方式过于单一，再加上运动强度不大，健身效果不太理想。建议在慢跑或快走间隙，适当倒走作为调剂，一方面能锻炼平衡性，另一方面也是一种放松。

据《生命时报》

宁雷：滑出“飞”一样的人生

本报记者 宁美红

上课、招生、带领学生参赛……宁雷的日程表，每天都排得满满的。

33岁的宁雷是一名轮滑教练，经营着一家轮滑俱乐部。而在成为轮滑教练前，宁雷是一名民营企业的工人。那时，20岁出头的他，尚未意识到轮滑将会改变自己的生活轨迹。

轮滑初体验，带来惊喜和快乐

第一次去轮滑场，宁雷就感受到了



宁雷和他的学员

自己和轮滑这项运动的高度契合。别人穿上轮滑鞋踉跄不稳、步履维艰，而宁雷却稳稳站住了，甚至还能缓缓前行。“一下子就爱上了！”宁雷说。

仅凭喜爱远远不够，要想练好轮滑，还需付出更多艰辛与努力。“刚开始时，每次练完都浑身酸痛。”即便如此，宁雷依然如痴如醉地投入到轮滑的学习中。有时，在家中他也会不自觉地穿上轮滑鞋，练习基础动作。

随着技术的日益熟练，宁雷愈发体会到轮滑带来的乐趣。“滑轮滑时，风从耳边呼啸而过，整个人仿佛在低空翱翔。”宁雷如此形容轮滑带给他的感受：有速度带来的刺激与自由，有挑战成功后的满足，还有运动后的身心愉悦，“在滑轮滑时，我常能忘却一切烦恼，感受到只有简单纯粹的快乐。”

创办俱乐部，爱好成主业

在接触轮滑一年半后，宁雷做出了一个大胆的决定——辞去稳定的工作，将轮滑作为自己的事业来发展。

这是宁雷深思熟虑的结果。虽然他深知，工厂的工作稳定且待遇不错，但轮滑更能让他发挥自己的天赋和能力，还能收获满满的快乐与成就感。

2018年，宁雷创办了自己的轮滑俱

乐部。“我接触轮滑太晚了，很难成为一名专业运动员。但我可以通过做教练，培养更多的轮滑爱好者，让更多的孩子体验到轮滑的快乐。”

一位小朋友给宁雷留下了深刻的印象。第一次见面时，这个看似已有小学一、二年级身高的孩子，一直害羞地躲在父母身后。当宁雷拿出轮滑鞋时，小朋友甚至吓得哭了起来。“其实这位小朋友才上幼儿园大班，只是个高，但经常生病而且胆子小。孩子父母送他来学轮滑，一是为了让孩子增强体质，二是为了让他更勇敢。”宁雷解释道。

面对小朋友对轮滑的抗拒，宁雷并不着急。他先是通过玩具和这个孩子交朋友，取得信任后，再引导他接触轮滑。“看，鞋上的轮子转起来了，是不是很有趣？想不想穿上感受一下？”就这样，小朋友穿上了轮滑鞋，并且一练就是6年。“孩子的身体越来越好，性格也变得阳光开朗了许多，现在完全是一副小小男子汉的模样了。”宁雷骄傲地说。

带出全国冠军，见证学生成长

“宁教练，我拿到全国锦标赛的冠军了！”一天，宁雷接到昔日学生李长达的电话，电话那头，李长达兴奋地喊着，电话这头，宁雷也激动得湿了眼眶。

李长达拿到的是全国锦标赛速度轮滑青年组的冠军。“相比少年组，青年组的竞争更为激烈，冠军的含金量也更高。”宁雷说，李长达来他这训练时才13岁，却展示出了与众不同的特质。

在别的小朋友喊苦喊累的时候，李长达一声不吭，还利用休息时间主动向宁雷请教动作、精进技术。宁雷也“投桃报李”，在没有课时，主动给李长达免费加练。比起技术，他更注重向李长达传递意识。“这是宁教练对我帮助最大的地方，他告诉我，在场上不要做运动员，要做一名‘导演’，掌握场上的主动权。赛场上的形势千变万化，一定要把自己的目标定得高一些，这样才能在关键时刻激发出更大能量。”李长达满怀感激地说。

由于是半路出家，最开始时，宁雷并没有科班出身的教练那么有经验。但他积极参加各种培训，并向优秀教练虚心求教。从拿到速度轮滑初级教练证书到中级教练证书再到高级教练证书，宁雷一步一个脚印，踏踏实实。

回首这些年的经历，宁雷感慨万千。他说：“我从未想过，一次偶然的轮滑体验会改变我的人生道路，但我很庆幸自己做出了这个选择。我不仅实现了自己的价值，还收获了无数的快乐和感动。”

健康达人

养生堂