

“体重管理年”掀起全民健身热潮

健康生活方式成宜城新风尚



□ 全媒体记者 程呈
通讯员 龙皖江 文/图

随着国家“体重管理年”行动的持续推进,越来越多人开始关注自己的体重和身体健康。无论是社交媒体上的健身打卡,还是朋友圈里的减脂餐分享,“体重管理”成为人们茶余饭后的热门话题。从年轻人到中老年群体,从健身房到医院减重门诊,一场关于减重的全民行动正悄然展开。

体重管理受更多市民关注

“每天起床后第一件事就是称体重,争取在夏天到来前,回归标准体重。”家住迎江区的李女士感慨道。今年33岁的她,因为长期爱吃零食、喝奶茶,热衷于摄入一些高热量食物,导致体重超过标准身高体重30斤,身材也显得非常臃肿。

李女士称,现在国家都在提倡健康减重,她从今年春节后也开始尝试控制饮食,并坚持每天适当活动。虽然体重掉得慢,但能明显感到身体变得轻松,人也自信不少。

近年来,随着人们健康意识的不断提高,像李女士这样开始关注体重管理的人不在少数,越来越多的人意识到体重与健康之间的密切联系。

“现在去超市购物,先看价格,再看热量表。”健身爱好者小周手机里装着好几款健康运动软件,有记录饮食、计算摄入食物热量的,还有记录着每日饮水量和运动步数的,都能帮助他更好管理体重。

近年来,运动健身风靡各大社交媒体,如“刘畊宏女孩”“帕梅拉打卡”等持续刷屏网络,体重管理已成为公共卫生领域的热点。更多人通过科学的方式维持健康体重,预防超重引发的疾病。

医院药房紧跟“潮流”

随着国家开始针对体重管理部署顶层设计,各大医院和药房也紧跟国家政策,开设减重门诊、宣传体重管理健康知识、推销减重药品等。

记者走访发现,如安庆一一六医院、安庆市第一人民医院等多所



▲ 药房新增的“瘦身”药品货架。



◀ 医院的减重门诊科室。

三级医院均早已开设了减重门诊。如安庆一一六医院医学减重联合门诊于去年10月开诊,通过全面的身体检查和评估,为病患制定综合性的减重方案,从疾病、饮食、运动、心理等多个方面入手,改善慢性病指标,健康科学减脂。

在安庆市中医院,脾胃减重门诊近期正式“上线”,将中医药疗法和现代医学手段相结合,融入多学科协作,改善消化功能、促进新陈代谢,实现科学、健康减重的目标。特别是中医穴位埋线的特色疗法受到公众关注,目前已为200余人次提供了减重服务,年龄覆盖青少年和中老年。

与此同时,各药房也抓住这波商机,向顾客推销减肥产品。在湖心南路一家药房窗户玻璃上,一款奥利司他减肥产品海报格外醒目,宣称能排油减脂、减肥减重,适用于体重指数超过24的肥胖或体重超重患者。在另一家药房里,同样也专设“瘦身养颜”药品货架,方便顾客选购。

记者在走访过程中,还有药房工作人员热情推销一款荷叶减肥茶,称对身体无副作用,有利于减轻水肿,加速身体代谢,从而达到减重效果。

科学生活习惯是基础

减重方法五花八门,减肥产品也让人眼花缭乱,面对减重热潮的兴起,如何科学减重正成为人们关注的焦点。

“无论是中医埋线,还是借助减肥产品,这些都只是减重的辅助手段。要想科学减重,健康的生活方式永远是基础。”安庆市立医院肥胖减重门诊医生吴方来说,要想减重,简而言之就是要“管住嘴、迈开腿”。科学的饮食管理需保证营养均衡,减少高热量、高脂肪食物的摄入,增加蔬菜、水果和粗粮的比例。此外要积极参与运动锻炼,选择适合自己的安全、健康的运动方式,从而达到管理体重的效果。

“体重管理并非一朝一夕的事,不要盲目追求掉秤速度,每周体重降低1至2斤是科学正常的减重速度。体重管理需要科学的方法和长期的坚持,才能真正实现健康体重的目标,享受高质量的生活。”吴方来说。

国家“体重管理年”行动落地,从“瘦身焦虑”到科学减重,全民健康意识正在觉醒。每个人都是参与者,更是受益者,也揭示了体重管理的深层意义,它不仅是体重秤上数字的变化,更是良好科学生活方式的普及。一年之计在于春,户外踏青正当时。迈开大步,拥抱阳光,快来尽情“燃烧卡路里”吧。

新闻+

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民生主题记者会上表示,将持续推进体重管理年行动。当前危害中国老百姓健康的首个主要危险因素和疾病,来自慢性的非传染性疾病,而慢性非传染性疾病当中的很多致病因素跟每个人的行为生活方式、饮食和体育锻炼都密切相关,比如体重异常的问题。

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。每一个人做好自己的健康第一责任人是非常关键的。

“春如四季”剧情上演

30℃高温后将迎
“断崖式”降温

本报讯(见习记者 唐秀婷)昨天一大早,太阳公公就迫不及待地“露脸”迎接全新的一周,温柔的偏南风裹挟着暖意吹遍了全城。气象监测数据显示,午间12时许,全市95个站点实时气温超过27℃,其中太湖新仓、岳西姚河、潜山水贵、潜山双峰4个站点的气温更是率先跃过30℃大关,大有“一键入夏”的架势。

今明两天暖热浪潮持续,气温冲刺着本轮暖热的巅峰时刻,明天我市大部分地区最高气温将达到30℃左右,最低温度也能维持在18℃。晴暖干燥天气下,花粉浓度也和气温同步直线飙升,敏感人群最好避开10时至17时这一花粉浓度较高时段进行户外活动,外出时要佩戴好口罩,在室内可以关闭门窗减少空气流动,并使用空气净化器降低室内花粉浓度。

“春天孩儿面”,春姑娘爱折腾的脾性大家也都了解,这边气温还在飙升,那边的冷空气也已经“发货”了。中央气象部门表示,今天开始,一股势力比较强劲的全能型冷空气将自西向东影响我国大部分地区,大风降温降水“三件套”是一个不落,降温10℃也只是基本配置。

市气象台发布的最新预报显示,26日夜里起,随着冷空气大军压境,我市将迎来一次明显的降温、降水和大风天气过程,偏北阵风可达8级,气温更是“垂直俯冲”——最高气温从31℃大幅回落至12℃左右。相比前半周,全市平均气温将普遍下降10~12℃,最高气温更是“跳水”近20℃,堪称“春如四季”的剧情。

气象专家提醒,近期的大回暖为降温创造了充足条件,这次的冷暖空气的激烈交锋会带来非常剧烈的气温变化,公众要关注预报和预警信息,及时调整着装,做好人体健康防护,避免引发呼吸道疾病。



近日安庆天气情况:

今日,晴天,15~29℃;明日,晴转多云、夜里雷阵雨,18~31℃。