

“管”好体重 一起行动起来

艾才国



图片来源于网络

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。(《安庆晚报》3月25日)

生活节奏的不断加快，使得加班、熬夜、饮食不规律等成为部分人的生活常态，体重不断攀升的同时，也加大了患心脑血管疾病的风险。令人高兴的是，随着国家“喊你来减肥”，体重管理越来越受更多市民关注，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。

毋庸置疑，每个人都是管理自己体重的“第一责任人”。从改变饮食结构“失衡化”、生活方式“静态化”等陋习开始，既“管住嘴”，关注饮食健康和膳食结构，做到均衡饮食；又“迈开腿”，选择好自己感兴趣且适合的体育运动，并持之以恒地坚持，同时养成健康向上的生活方式，把对体重的管理放到对生活质量管理中，把对数字的关心转化为对生

活节奏的把控中，不仅能更好地控制体重，也能让精神面貌焕然一新，开启元气满满新生活。

当然，体重管理，不光是个人小事，也事关国家大事，需要全社会共同行动。从制修订全民健身条例、国民营养计划，到推进健康食堂、健康餐厅建设，从完善食品监管，实施“红绿灯”营养标签，到精心布局社区健身设施“15分钟圈”，各级政府要主动作为；从出台体重管理指导原则、各类人群食养指南，到设立医院减重门诊，从开展体重管理“进社区”“进学校”，到出台体重管理指导原则、各类人群食养指南，从积极推动医保支付向健康管理前移，到全面开展中小学校园“食育课程”，各行业管理部门要同向发力；实行“步行换积分”，教育与引导职工绿色、低碳出行，将BMI(身

体质量指数)纳入绩效考核，鼓励员工做好“体重管理”；引入“健康管家”，为员工提供健康咨询服务，各用人企业可以立足实际，创新方法，积极为职工管理体重加油赋能。

体重管理，不仅是民生考题，更是时代命题。政府、行业、单位和个人落实好四方责任，大家一起行动起来，就在这个春天，让我们为更健康的自己而努力吧。



体重管理 须坚持打好“持久战”

未一平

生活常识告诉我们：一个人的体重是个体健康的一个重要衡量指标。过重的体重不仅影响外在形象，而且还会加重行走困难，易于患冠心病等慢性疾病，是名副其实的健康杀手。

体重过重除了先天性的遗传因素外，最根本的还是不健康的生活习惯与饮食所致。暴饮暴食，长期熬夜，惰性强，疏于运动等，直接带来身体体量地增长，乃至过于肥胖。这些用一句话来概括，就是没有管好自己的一张嘴，懒于迈开自己的双腿。“管好嘴，迈开腿”，当是体重管理的根本要义所在，除此没有什么其他的更好之法。

但“管好嘴，迈开腿”说起来容易，做起来不易。

一方面，它需要有毅力，要有

长期坚持的意志，尤其不能“三天打鱼，两天晒网”，随性随意中，没有一个完整的长期坚持下去的计划。另一方面，由于长期不良生活习性早已成为一个习惯，要一下子改掉它也确乎不易，这时意志稍一动摇，就会半途而废。同时体重管理又不能急于求成，它是个循序渐进的事，过程相对漫长，不可能一下子就能达到预设的目标。如果忽视过程的漫长，只注意结果，一旦付出没有出现预设的效果，往往也易于让人陷于怀疑，甚至会放弃。

因此，体重管理说到底要长期坚持，打好持久战，才能见成效。在体重管理上对“管好嘴，迈开腿”还要有正确的认识，它们是一体的两面，在实践中不能只注重一面，而忽视了另一面。它们

不是孤立的，只注重管好嘴，不动腿，或运动达不到一定的强度，只是象征性地表面形式化地做做运动，不会有好的效果。反之，虽迈开了腿，但管控不好嘴，一如既往地暴饮暴食，改不掉不良生活习性，即便迈开了腿，效果也会差强人意，同样难以达到我们想要的结果。

从现实来看，管理好体重的意义是多方面的，其结果必定多赢。它减掉的不仅是自己的体重负担，消除某些慢性病隐患，带来健康，也由此为家人带来幸福。如此，何不赶紧行动起来，以自我健康第一责任人身份来做好控嘴迈腿，在实践中来挑占自我管控意识，在持之以恒的长期坚持中促成体重管理达成我们预设的目标，让健康、幸福长相伴。

撒下科普种子 提升青少年科学素养

廖远

3月27日，由中国科协科普部主办，宜秀区科协、区教体局、区文明办承办的2025年中国流动科技馆巡展在宜秀区朝阳路小学启动。此次巡展共设有“脑趣丛生”“基因·生命的密码”以及“预防近视·明眸秘钥”三大主题区域，展出近60余件科普展品

(3月28日《安庆晚报》)

加强对青少年的科普教育，增强科学意识和科学素养，是有效提升国家科技竞争力的突破口和着力点。中国流动科技馆巡展，通过丰富的科普资源和生动的科学体验，激发青少年的科学兴趣，启迪科学思维，值得推崇。

这些年，我国在普及科普教育上取得的成绩有目共睹，但也不可否认，短板和弱项依然存在。科技人员近距离走上科普舞台不够、社会力量参与科普投入不足、学校科学课程教学改革有待深化……这些问题的存在，制约着青少年科学素养的提升。全面系统解决这些问题，还需要广泛发动社会力量，活用科普教育资源，构建大科普发展格局。

青少年科普教育须遵循该群体的认知规律和成长规律。人的身心发展具有阶段性和顺序性，科学教育必须贴合青少年的身心特点，循序渐进促进他们的发展，避免陵节而施、揠苗助长，否则将欲速则不达。面向青少年的优秀科普，应该是接地气的、有“孩子气”的，不仅要善于激发他们的好奇心，还能帮助他们培养科学思维、创新思维。这就要求我们进一步做好科学教育“加法”。

一方面，要鼓励和支持有兴趣的孩子们进行科学研究，提供必要的资源和指导；建立科学社交平台，让孩子们与专业科学家交流和合作；为有志于走上科学研究道路的孩子们提供人生规划和职业指导。另一方面，要培养孩子们对事实的敬畏，对真理的追求，让他们明白科学的严谨和诚实的重要性；鼓励孩子们勇于提问，勇于探索，不畏困难，不惧失败，培养他们的探索精神和创新能力；教育孩子们学会坚持，学会耐心等待结果。同时，培养孩子们的合作精神和交流能力，让他们学会共同探索和成长。

青少年是祖国科技发展的未来，也是科学普及的重点人群。习近平总书记指出，好奇心是人的天性，对科学兴趣的引导和培养要从娃娃抓起，使他们更多了解科学知识，掌握科学方法，形成一大批具备科学家潜质的青少年群体。实践证明，科普能激发孩子们的好奇心。

“少年智则国智；少年进步则国进步”。科学的真正力量并不仅仅局限于实验室和学术界，它的种子需要播撒到每一个年轻的心灵中。特别是在这个科技日新月异的时代，科学教育的重要性愈发凸显，充分研究并尊重青少年的认知特点和需求，激发青少年科学探索的热情，将为科技强国建设播撒下更多创新的种子。