

“体重管理” 引领中国健康新风尚



看着超市货架上琳琅满目的零食，市民于先生徘徊许久，最终还是决定放弃。于先生近两年体检出现异常指标，他下决心要坚持自己的体重管理计划——科学地减少摄入、加强运动。

“国家都在号召重视体重管理了。”于先生笑着说。

日前，国家卫生健康委主任雷海潮在记者会上用了7分钟谈减肥问题，“体重管理”很快又一次成为社交平台的热词。而早在去年6月，国家卫健委等16个部门就已联合启动为期三年的“体重管理年”活动。

西安交通大学全球健康研究院院长、国际肥胖与代谢性疾病研究中心主任王友发表示，从“国家喊你减肥”等话题的走红可见，健康生活方式可能成为未来的社会风尚。

近年来，多地各级医院逐步开设体重门诊。对此，王友发指出，体重门诊是科学研究推动、政策落地、公众意识提升与社会氛围改善的综合体现。

记者日前来到吉林大学第一医院肥胖专病门诊的诊区看到，医护人员正在为患者建立减重档案。“过去大家总是孤立看待指标的异常，很少来挂肥胖专病门诊。现在随着对肥胖认识的转变，我们门诊时常一号难求。”主任医师刚晓坤说。

刚晓坤所在的科室是全国较早开设肥胖专病门诊区的医院科室，已持续多年就体重管理问题对公众进行科普。查看科普推文后台数据，她发现公众对体重管理相关推文的关注度明显呈上升趋势。

国家卫健委的报告显示，如果得不到有效遏制，2030年中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%。

医学上已证明，超重与肥胖是心血管疾病、糖尿病等许多慢性病的关键诱因，肥胖还可能关联人的自卑、抑郁等负面情绪，继而影响生活和工作。

去年，国家卫健委发布《成人肥胖食养指南》，为不同地区、不同人群的科学饮食提供

详细参考。

翻开食养指南，里面提供的食谱细化到全国不同地区，并备注了食谱的总能量。如华中地区一则春季晚餐推荐食谱为：藜麦小米饭、蒸鲈鱼、香菇炒菜心、炒油麦菜。

“食养指南提供了具有操作性的膳食参考，以满足老百姓在体重管理过程中的核心需求，让餐食既好吃、又健康。”中国营养学会肥胖防控分会副主任委员何更生说。

《2024餐饮外卖营养健康化发展趋势研究报告》显示，近年来消费者外卖购买粗粮食品消费快速增长，水果消费占比明显提升，近七成茶饮消费者选择低糖度……全民追求营养健康的饮食大趋势凸显。

“管住嘴”的同时，越来越多人也“迈开腿”“科学运动”的理念更加普及。

2024年发布的《第三次全国时间利用调查公报》显示，当年中国居民运动健身活动的参与率为49.6%，比2018年提高18.7个百分点。

不少家庭更加重视对自身和青少年体育习惯的培养，会利用更多空闲时间进行体育运动，如户外徒步游、骑行，通过运动消解“营养过剩”。

在内蒙古呼和浩特市土默特中学旁，一家名为“跳跃的猫”的健身馆内，一名“圆滚滚”的学生和一名“瘦如竹”的学生正在教练韩阔引导下进行训练。韩阔说：“过胖或者过瘦其实都不太好，看到小朋友们身形一天天更匀称感到很高兴。”

北京体育大学运动医学与康复学院教授黄鹏说：“如今，代谢率、体脂率等身体指标正逐渐替代传统的体重数据，成为大家衡量身体健康程度的新标准。”

医学杂志《柳叶刀》刊文指出，全球超重和肥胖人数已从1990年的9.29亿增至2021年的26亿，成年男性和女性的肥胖率均增加一倍多。肥胖问题已成为全球一个重要的公共卫生问题。

王友发表示，整合治理、全生命周期干预、发挥传统医学作用、推进跨学科合作研究的中国体重管理实践，为全球肥胖治理提供了四大范式创新，将为中国和世界提供重要科学研究数据和实践经验。

新华社

全国人均体育场地 面积“破3”

2024年全国体育场地统计调查数据日前公布。全国共有体育场地484.17万个，体育场地面积42.3亿平方米，全国人均体育场地面积3.0平方米，三个数值较2023年均有所增加，我国体育场地设施在普及和均等化方面取得重要进展。

国家体育总局根据国家统计局批准的《全国体育场地统计调查制度》，以2024年12月31日为标准时点，组织开展体育场地统计调查工作。

据统计，在基础大项场地方面，全国田径场地达20.93万个，其中设有400米环形跑道的田径场地3.38万个，其他田径场地17.55万个。全国共有3.97万个游泳场地，其中室外游泳池2.06万个，室内游泳馆1.82万个，天然游泳场940个。

球类运动方面，全国共有场地303.62万个，其中足、篮球“三大球”场地150.42万个，占49.54%；乒乓球和羽毛球场地139.54万个，占45.96%；其他球类运动场地13.66万个，占4.50%。

此外，全国有冰雪运动场地2678个，其中滑冰场地1764个，滑雪场地914个。体育健身场地方面，全国全民健身路径有110.0万个；健身房15.2万个；健身步道17.18万个，长度40.76万公里。

新华社



中国女排公开聘任新主帅

为加强中国女排国家队建设，完成2028年洛杉矶奥运会周期各项赛事的备战参赛任务，国家体育总局排球运动管理中心18日发布公告，组织选聘新一届国家女排主教练。

公告表示，新任主教练任职时间为2025年4月至2028年洛杉矶奥运会结束。在此期间，主教练应发扬新时代女排精神，选拔国家队集训和参赛运动员，制定和执行训练比赛计划，打造国家女排技战术体系和精神风貌，严格落实赛风赛纪、反兴奋剂等方面的制度规定，带领队伍在世界锦标赛、亚洲锦标赛、亚运会等赛事中取得良好成绩，完成洛杉矶奥运会任务。

根据公告提出的选聘标准，候选人应政治素质过硬、业务能力强、管理能力优秀、执教经验丰富且能够继承和弘扬新时代女排精神。其中在执教经验方面，候选人需担任过省市成年队主教练并获得过全国前三名，或担任过国家级青少年队主教练并获得过世界或亚洲正式比赛前三名。

排球运动管理中心接受组织推荐和个人推荐，会在经过一系列流程后公布人选。报名人员应于3月25日前提交报名表，整个选聘工作接受社会监督。

在去年的巴黎奥运会上，中国女排在主教练蔡斌的带领下进入八强。蔡斌于2022年年初接手球队，在执教期间，曾率队获得2023年世界女排联赛亚军和杭州亚运会冠军。

新华社



健身不能“一心多用”

健身房里，有人一边深蹲一边刷短视频，有人边跑步边回工作消息……这种“一心多用”的健身方式，正悄然削弱无数人的运动成效。

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波指出，现代人把“多线程工作模式”带入健身房，却不知道这种分心状态正在让汗水白流，甚至埋下健康隐患。健身是一场大脑与肌肉的精密“对话”，当人进行力量训练时，大脑运动皮层通过脊髓向目标肌群发送电信号，而专注力决定了信号传递的精准度。有研究表明，将注意力集中在特定肌肉收缩上，会刺激、增强大脑皮质神经信号传导，募集和激活更多肌肉纤维，从而提升力量 and 促进肌肉生长。一些跑步爱好者常有这样的心得：当进行中等强度跑步且保持心率稳定时，前10分钟往往难熬，但只要集中注意力在跑步上，30分钟左右时可能会体验到疲惫感消退，甚至会感受到自身与周围环境融为一体的平静和松弛，即“心流状态”。

反之，健身房里那些“身在曹营心在汉”的分神行为，远不止降低训练效率这么简单。苟波指出，由于注意力分散，训练动作可能不够标准，从而增加扭伤、运动器械砸伤等受伤风险。同时，长期的分心训练还可能影响身体的整体健康状态，如导致肌肉失衡、关节磨损等问题。要打破这种困境，苟波给出以下几个方法。

提前激活特定肌肉 训练前，用手指尖用力按压目标肌肉5秒，即“触觉锚定法”，可激活本体感觉传入通路。同时，配合想象力做任何动作，如深蹲时闭眼想象臀部肌肉如“液压泵”般收缩膨胀，这种意象训练能提升大脑运动皮层的激活范围。职业健美运动员常用此法，研究显示其能增加目标肌群的神经驱动信号，有助肌肉生长。

调动感官参与运动 苟波介绍，调动感官通道充分参与运动，会使运动效率大大提高，有助进入“心流状态”。比如，用视觉专注于器械运动的轨迹、用听觉紧跟动作的节拍或旋律、用触觉感知肌肉张力或压力变化等。练习者通过五官感受、觉察运动时身体的细微变化，可激活大脑神经元，提升空间定位精度，提高锻炼效果。

营造专注锻炼环境 苟波表示，运动前建议将手机放在自己够不到的地方；选择安静、不被打扰的训练位置，减少视觉等感官上的干扰。这也是一些重要赛事前，运动员会在封闭环境中训练的原因。

生命时报

考文垂当选第十任国际奥委会主席

国际奥委会（IOC）第144次全会正在希腊举行，新一任国际奥委会主席于北京时间20日晚产生。津巴布韦籍候选人考文垂最终当选，成为第十任国际奥委会主席。

七位候选人参与竞逐

共七位候选人参与本次国际奥委会主席选举，包括国际奥委会执委费萨尔·侯赛因、国际自行车联盟主席大卫·拉帕尔蒂安、国际滑雪联合会主席约翰·埃利亚施、国际奥委会副主席小萨马兰奇、国际奥委会执委柯丝蒂·考文垂、世界田联主席塞巴斯蒂安·科以及国际体操联合会主席渡边守成。

根据规则，国际奥委会主席人选由国际奥委会委员投票决定。投票采用逐轮淘汰制，若有候选人得票达半数以上则可当选。选举于北京时间20日晚22时开始，投票全程闭门进行。

由于候选人选情胶着，媒体在预测时普遍认为此次选举竞争激烈、结果难料。

最终，41岁的考文垂胜出，成为国际奥委会历史上首位女性主席。运动员时代，考文垂曾连续参加2000年到2016年五届奥运会，获得包括两金在内共七枚游泳项目奖牌。

巴赫当选国际奥委会终身名誉主席

即将离任的国际奥委会主席托马斯·巴赫19日被授予“终身名誉主席”称号。今年6月23日，他将正式结束其12年的国际奥委会主席任期。

巴赫曾是一名击剑运动员，他是蒙特利尔奥运会击剑项目男子花剑团体冠军队成员。不仅如此，巴赫也是国际奥委会运动员委员会的创始成员之一。

1991年，时年38岁的巴赫当选为国际奥委会委员，并于五年后成为国际奥委会执委。2013年，他接替比利时人罗格，成为第九任国际奥委会主席。

在任期间，巴赫先后推出多项举措，例如出台2020奥运议



程、推动奥运申办程序改革，均产生深远影响。在面向2025年的新年贺词中，他呼吁奥林匹克大家庭继续积极践行“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言，共同为奥林匹克运动的美好未来而努力奋斗。

巴赫曾用“真正无与伦比”来形容中国向世界呈现的两届奥运会。他表示，中国有充足理由为这两届奥运会的举办而感到非常自豪，北京也应该为自己是世界上唯一一个既举办过夏季奥运会又举办过冬季奥运会的城市而感到非常自豪。

中新网