

体重管理背后的“国之大者”

新华社记者 许仕豪 季嘉东 黄浩然

2026年全国两会期间，体重管理再度成为热点话题。从2024年16个部门联合发起“体重管理年”，到2025年全国两会“国家喊咱减肥了”引发热议，这项专项行动已经步入第三个年头。

体重管理成效如何？有何难点堵点？为何要从国家层面布局？代表委员分享了他们的观察与思考。

体重管理，成效几何

“大家的身体指标在变好，观念也在转变。”全国人大代表、南昌师范学院体育学院副院长程丽芬用两个“变”字概括了她的观察。

去年1月，江西省南昌市11个部门联合出台《南昌市“体重管理年”活动方案》。当地组织“千人减重计划”和“科学减重180天挑战赛”，通过线上健康管理系统、社群打卡、直播答疑及线下中医减重课程等形式提供指导。最终，参与活动的1500多名市民平均减重8%。程丽芬说：“这不仅是数字的变化，更是健康风险的降低。”

“以前大家觉得‘胖点没关系’，现在开始主动关注体重了。”程丽芬介绍，江西省宜春市去年增加基本公共卫生补助资金投入，支持18家医院设立规范化医学减重门诊，接诊患者1200余例，同步开展健康讲座120场，覆盖超过1.6万人次。“这说明老百姓开始把体重当回事了，愿意主动

去咨询、去干预了。”

全国人大代表、海南省白沙黎族自治县医疗集团牙叉社区卫生服务中心副院长韦小丽说，当地对“一老一小”的体重管理变得更加精细、严格。“农村孩子前几年过胖的比较多，这两年好很多了。”

“我们现在会对0-6岁学龄前儿童实行每月体重监测。”韦小丽说，当地还与养老院合作设置了医疗服务点，对老人直接上门服务，制定个性化体重管理方案。

据统计，全国5500多所医疗卫生机构开设了健康体重管理门诊。一年来，不少城市延长了健康步道；一些食堂对食物热量进行了标注；国家卫生健康委还引导几大旅游平台对增加了体重秤配置的宾馆房间进行标注，便于游客出行时选择。

体重管理，不等于“减肥”

“把体重管理等同于减肥，就像把教育等同于考试分数，是典型的观念偏差。”程丽芬说，虽然进展显著，但体重管理仍存在不少难点和堵点。

最典型的是认知误区。韦小丽说，相比老年人，部分年轻人更容易有体重焦虑和误区，“体重管理不光是一个数字的管理，而是对整个体质的管理”。

程丽芬呼吁，体重管理必须建立“健康标准”而非“审美标准”。健康标准一是要符合医学指标，即男性腰围小于90厘米、女性小于85厘米等；二是身体机能指

标，其中包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性等。

在科普方面，依然存在“院内治疗”与“院外管理”的脱节。不少代表委员表示，患者在体重管理门诊拿到方案后，回到家中缺乏持续的专业指导和同伴支持，容易半途而废。如何把专业指导“送出院墙”，如何确保体重管理不是“一阵风”，也是亟需破解的课题。

在不同人群中，青少年和年轻上班族的体重问题更为突出、紧迫。

数据显示，江西省6-17岁孩子中超重和肥胖患病率接近19%，6岁以下孩子中也有9%左右。为此，当地明确“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品”。

在韦小丽看来，年轻上班族“运动少，爱看手机，对着电脑久坐不动”，是各类群体中最难干预的。全国人大代表、心血管内科专家汪道文也表示，不健康的生活方式，在年轻人中非常普遍。

体重管理，体育能做什么

“十四亿多人的健康，是国家发展的根基。”程丽芬说。

国家卫生健康委数据显示，我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超50%。若不加以干预，未来高血压、糖尿病等慢性病负担将难以承受。

重视体重管理，是健康中国战略的应

有之义。在这场全民行动中，体育扮演着不可替代的角色。

全国政协委员、国家体育总局运动医学研究所前所长谢敏豪说：“许多研究表明，体育在解决肥胖等问题上，有着积极的作用。”

全国政协委员、扬州大学副校长龚卫娟建议居民每周至少完成150分钟中等强度活动，“让运动成为日常，提升代谢与体能”。

针对不同群体，体育的介入方式各有侧重。

谈及老年人群体，全国政协委员、北京小汤山医院综合内科副主任王一书认为，应坚持不跑不跳、少负重、多力量原则，开展靠墙静蹲、坐姿抬腿、太极等温和运动，“实现强骨减重两不误”。

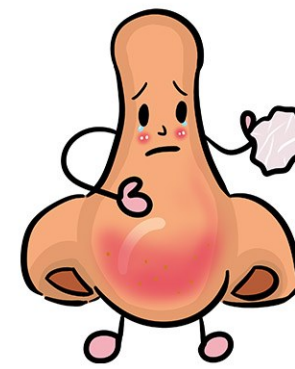
针对儿童青少年群体的“小胖墩”“小豆芽”，程丽芬表示，体育绝对不是“副科”，而是塑造健康身体和健全人格的“基石”，“要让胖的孩子‘动起来’消耗热量，让瘦的孩子‘练起来’增强肌肉”。

龚卫娟表示，在体重管理过程中，要摒弃单纯节食和服用减肥药等危害健康的减重方式，坚持规律运动，激活身体活力。

“一个能轻松跑完两公里、能扛起一袋米上楼的女性，她就是健康的。我们要倡导‘有力气的美’而不是‘骨感的美’。少渲染‘漫画腿’‘A4腰’，多宣传充满活力、体态健康的普通人。”程丽芬说。

健康科普

中国专家提出鼻咽癌治疗“随机应变”新模式



中国研究团队日前在英国《自然》杂志发表论文，提出并验证了一种鼻咽癌“风险适应性治疗”新策略，通过在治疗期间实时监测患者血液中特定生物标志物的变化，“随机应变、因地制宜”地调整后续治疗方案，使患者获得个性化精准治疗，提高生存率。

该研究牵头人、中山大学肿瘤防治中心副主任孙颖说，各种抗肿瘤治疗在缩小肿瘤的同时，也会触发肿瘤细胞自身及其所在微环境不断演进，反过来影响疗效和长期预后。但长期以来，肿瘤治疗方案通常相对固定，难以随治疗的进行而动态调整。这可能导致部分对治疗较敏感的患者被“过度治疗”，同时对治疗不敏感的部分患者则可能因标准治疗强度不足而错失最佳干预时机。

为解决这一临床困境，研究团队针对鼻咽癌治疗提出了一种基于动态液体活检的“风险适应性治疗”新策略。在该策略下，所有局部晚期鼻咽癌患者首先进行3个疗程的标准化疗，化疗期间实时监测患者血液中一种名为“血浆游离EB病毒DNA”的肿瘤标志物情况，从而评估患者的治疗反应和复发风险。

根据监测，患者被分为低风险、中风险和高风险三个层级，分别采用不同的后续治疗方案。其中，对于仅1个疗程化疗后上述肿瘤标志物就清零的患者，继续开展标准治疗，不增加治疗强度；对于2至3个疗程化疗后肿瘤标志物才清零的患者，在标准治疗基础上增加“低剂量、高频次”的节拍化疗进行强化治疗；对于3个疗程化疗后肿瘤标志物仍未清零的患者，后续采取标准治疗联合免疫疗法并长期维持。

研究显示，经超过3年的随访，89.1%接受新治疗策略的中高风险患者在治疗后3年内病情稳定，没有出现肿瘤复发或转移，也没有因任何原因死亡。与未采用新策略的患者相比，这一策略将患者的疾病进展或死亡风险显著降低了59%。

该论文第一作者、中山大学肿瘤防治中心放疗科副主任医师吕佳蔚表示，与标准治疗方案相比，新策略有助于提高鼻咽癌患者的生存率，并兼具卫生经济学效益。（新华社记者 徐弘毅 郭爽）

科技前沿

新技术可更好揭示蛋白质与核糖核酸相互作用

斯德哥尔摩消息：瑞典卡罗琳医学院近日发布新闻公报说，该院研究人员开发出一种可更好揭示蛋白质与核糖核酸（RNA）相互作用的新技术，这为研究癌症等疾病的发生机制提供了新工具。

据公报介绍，RNA是细胞内传达遗传指令的重要分子，它与蛋白质的相互作用会影响基因表达和相关生理活动。长期以来，分析这种相互作用的技术存在不能全面反映情况等缺点。

卡罗琳医学院研究人员在国际学术期刊《核磁研究》上发表论文说，他们开发出一种名为RAPseq的技术，可全面系统地分析RNA如何与蛋白质结合，包括如何与一些此前了解较少的蛋白质结合并执行相关生理功能。

研究人员表示，这项技术有助于更清晰地观察细胞内遗传信息的传递和利用过程，并帮助理解当这些过程发生异常时，疾病如何形成。此次研究发现，与癌症相关的基因突变会改变某些蛋白质与RNA的结合方式，因此这项技术有望用于研究相关癌症的发生机制。（新华社记者 朱昊晨 徐谦）

遗失声明

▲薛城区邹坞镇北陈郝村小学(统一社会信用代码:12370403F492544734)不慎将事业单位法人证书正、(副本)丢失,声明作废。

▲枣庄市薛城区科学技术局(统一社会信用代码:113704040043176384)不慎将银行基本账户开户许可证遗失,许可证号为:J4540000216503,声明作废。

▲枣庄市市中区新青山酒水经销处不慎将财务专用章(财务专用章编码:92370402MA3DC1PCX7)丢失,声明作废。

欢迎刊登中缝广告

电话:3316016
13706320415



踏青赏花享春光

3月16日，游客在贵州省贵阳市南明区永乐乡万亩桃园内拍照打卡。春风和煦，花红柳绿，人们踏青赏花，享受美好春光。（新华社发 赵松 摄）

星空有约

这场“马拉松”很特别 不靠双腿靠双眼

每年3月中旬到4月初，太阳会运行到缺少“梅西耶天体”的天区。观测者从日落看到日出，在整个夜晚有机会观测到110个“梅西耶天体”，这样的观测活动被称为“梅西耶天体马拉松”。

天文科普专家表示，今年适合开展该项观测活动的日期是3月14日至21日，其中最佳观测日期为没有月光干扰的20日和21日。

“梅西耶天体”之所以成为天文爱好者热衷的观测目标，是因为许多“梅西耶天体”通过双筒望远镜就可以被找到，尤其在晴朗、光污染较小的夜晚。”中国天文学会会员、天津科学技术馆天文科普专家刘仲利说。

“梅西耶天体”在天空中的分布不是很均匀，在春分点附近的天区几乎没有，所以当太阳运行到这个区域时，绝大多数“梅西耶天体”和太阳的角距离都足够大，能够在夜晚的天空中出现。

“现代天文爱好者以一夜内观测全部‘梅西耶天体’为终极挑战目标，因其需兼顾时间、天气和观测技术，被誉为‘星空下的马拉松’。”刘仲利说，“这场‘马拉松’时间紧、任务重，是对观测者体力、判断力、观测能力的一场综合考验。”

这场“马拉松”如何跑出好成绩？刘仲利提出三点建议：一是“梅西耶天体”绝大部分都不能肉眼看到，至少需要一台双筒望远镜，能有小型天文望远镜则更好；二是要远离城市灯光的干扰，最好是到光污染小的郊外或农村，选择视野开阔处进行观测，还要合理安排“梅西耶天体”的观测顺序；三是身边备上一本专业的全天星图，里面有“梅西耶天体”的具体位置，方便寻找，省时又省力。（新华社记者 周润健）

赏花指南，春暖花开的气象密码

新华社记者 刘诗平

北京城里的白玉兰和樱花即将进入始花期，江西婺源油菜花已进入盛花期，山东菏泽的牡丹将在4月上旬较往常提前绽放……春花渐入游人眼，气象部门识读花语、预测花期，揭示花开密码，为人们踏青赏花提供参考。

玉兰为何是北京的“报春花”

气温、光照、降水等气象因素影响花开早晚，有效积温（一段时间内有效温度的总和）尤其左右花期。气象专家介绍，物候学上，一般将起算日到实际开花日的有效积温，作为判断花期早晚的衡量指标。通常情况下，有效积温积累越快，开花时间越早。北京城里的玉兰，是积温影响花期的代表性品种。其开花所需的有效积温，远低于其他品种，加上先开花、后长叶的生长特性，因而成为北京早春的一抹亮色，是“报春花”之一。

白玉兰花朵硕大、花形俏丽。北京市气象服务中心对白玉兰花期研判后预测，今年北京城区的白玉兰始花期在3月22日至23

日，盛花期在3月26日左右。行走在北京城区，记者看到一些玉兰树上的花儿已经绽放。

北京市气象服务中心高级工程师张爱英解释，北京的玉兰有多个品种，目前开花的多是望春玉兰、二乔玉兰等早玉兰品种。此外，作为玉兰品种中开花相对较晚的白玉兰，花期受地理环境的影响较大，如一些靠近墙体的白玉兰树，由于温度较高，也可能已经开花。

北京和武汉的樱花何时开

樱花美丽但花期短暂，一棵棵树的花儿从初绽到全谢，常常只有两周时间。如果风雨来袭，樱花更是早早离树。武汉大学的樱花近年来始花期平均稳定在3月上旬。历史观测显示，2004年和2021年因高温持续，樱花在2月便已绽放，而1969年寒冬持续，武大樱花迟至4月4日才开放。

“樱花花期长短，主要受开花期间气温、开花后期降水和大风等因素影响，其中

气温影响最大，气温高则花期较短，气温较低反倒成为“保鲜剂”，利于樱花延长花期。”湖北省气象服务中心高级工程师谭静说，风雨影响主要在其盛花期和落花期。

据介绍，武大樱花的始花期进入21世纪后明显提前，平均稳定在3月上旬。不过，今年武大樱花的初花期截至目前尚未到来。

在北京，玉渊潭公园的樱花和相关的文化活动广为人知。其中，幼叶略带紫红色、初开时花瓣呈绯红色、盛花期褪为白色的杭州早樱，是园内最早绽放的樱花品种之一。北京市气象服务中心对今年北京城区的杭州早樱花花期研判后预测，3月20日至21日进入始花期，较近20年平均始花期（3月24日）有所提前，3月25日前后进入盛花期。

花儿因何提前绽放

气候变暖影响下，很多花儿的始花期都在提前。其中，气象数据记录了江西婺源油菜花海和山东菏泽牡丹花期提前的轨迹。婺源油菜花海是春天里的一道风景，30

年前开花普遍在3月中旬，近些年已呈现不同程度的提前。据婺源县气象局监测，今年油菜花已在2月下旬前期进入始花期，3月上中旬进入最佳观赏时间，江岭、篁岭梯田花海等高海拔地区的油菜花，将延至3月下旬。

婺源县气象局工程师张晓芳介绍，目前全县平原地区的油菜花竞相绽放，已进入盛花期。未来一周油菜赏花花象指数达到1级，适宜观赏。

菏泽牡丹国色天香，近年来花期也在提前。菏泽市气象局的牡丹花期预报显示，今年的牡丹始花期预计在清明节（4月5日）前后，与去年基本一致，但较近10年平均花期明显偏早。

菏泽市气象局高级工程师张翠英说，20世纪90年代以前，菏泽牡丹开花时间主要集中在4月下旬，2010年前后提前至4月中旬，近10年始花期提前到了4月上旬。物候的细微变化，体现在气候的大变化之中。花期预报的气象服务，也在气象人员的努力下不断提高。