

这些医院今年6月底前体重管理门诊有望全覆盖

# “体重管理”引领中国健康新风尚



近日,在中国农业大学东校区,学生在减脂课上进行力量训练。

新华社发

一场关乎亿万人健康的“体重革命”悄然吹响号角。超重与肥胖早已不是简单的审美问题，而是关乎全民健康素质的公共卫生课题。

记者10日从国家卫生健康委了解到，国家卫生健康委、国家中医药局近日联合印发《关于做好体重管理门诊设置与管理工作的通知》(以下简称《通知》)，鼓励有条件的三级综合医院、儿童医院、中医医院(含中西医结合医院、少数民族医医院)设置体重管理门诊。国家卫生健康委、国家中医药局属(管)、省(区、市)属综合医院、儿童医院、中医医院要在2025年6月底前基本实现体重管理门诊设置全覆盖。

## 【要点】

### 针对不同人群特点 提供个性化体重管理服务

一是完善预约诊疗、预检分诊和转诊转介机制，引导有需求的体重异常群众到体重管理门诊就诊。

二是坚持分类服务管理，针对不同人群特点提供个性化体重管理服务。

三是强化多学科综合干预，围绕群众体重管理和诊疗服务需求配置相关专业力量，为患者提供联合门诊、多学科会诊等服务。

四是围绕体重管理构建诊疗协作网络，设置体重管理门诊的基层医疗卫生机构提供宣教、随访、健康管理等服务，优化上下转诊流程，推动构建全流程服务体系。

五是加强体重管理人才队伍建设，合理配置专业人员，明确岗位职责并加大培训力度，提升专业化水平。

六是制定完善体重管理门诊管理制度和工作规程，指导医务人员提供适宜的生活方式干预和治疗措施。

七是完善内部管理制度，充分调动医务人员从事体重管理

相关诊疗服务的积极性。

八是加大科普宣传工作力度，提高公众科学管理体重的健康素养，为体重管理工作营造良好氛围。

九是坚持数字赋能，有条件的医院可通过互联网技术、人工智能、可穿戴设备等开展随访、监测、健康指导等服务。

## 【解读】

### 不能盲目追求数值下降 体重管理并不等同于减重

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，6岁至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%，并呈逐年递增趋势。国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出，有研究预测，若该趋势得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

近日，由中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光牵头的国家标准化代谢性疾病管理中心(MMC)全域模式“落子”上海宝山区。

宁光表示，肥胖和代谢性疾

病之间存在着紧密且复杂的关联，二者相互作用，对人体健康构成极大威胁。将体重管理简单等同于减重，甚至将减重等同于健康管理，必然导致医疗重心的偏移。若减重门诊仅聚焦体重数值的降低，忽视肌肉流失、代谢紊乱等潜在风险，可能适得其反。

健康管理的本质是维持能量代谢的“稳态”，而非单纯追求短期干预目标。体重管理的第一步，是科学认知体重的组成——骨骼、肌肉、脂肪和水分等，所谓减重应特指“减少不适当增加的脂肪”。脂肪作为人体最重要的能量来源之一，广泛分布于肌肉、肝脏等实体器官，过剩能量往往以脂肪形式储存，逐渐从腰围超标、体重过载，演化为各类慢性疾病的催化剂。

值得注意的是，体重管理不能盲目追求数值下降。例如，水分减少常对早期减重产生显著影响，但不适当的水分丢失可能造成肌体损伤。同时，体重管理必须注重营养平衡。其目标应是合理体重的终身维持，关注重点应是体重与营养的双向平衡。“只有管理好代谢，才能管理好体重。”宁光强调。

健康体重管理行动等3个行动

被纳入健康中国行动

全国爱卫会4月14日发布《全国爱卫会关于将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动的通知》称

2019年，国务院印发关于实施健康中国行动的意见

启动实施健康中国行动15个专项行动

结合健康中国建设工作实际和健康中国行动推进情况，决定将

健康体重管理行动

健康乡村建设行动

中医药健康促进行动



纳入健康中国行动

## 【相关】

### 健康体重管理行动等3个行动被纳入健康中国行动

全国爱卫会14日发布通知称，2019年，国务院印发关于实施健康中国行动的意见，启动实施健康中国行动15个专项行动。结合健康中国建设工作实际和健康中国行动推进情况，决定将健康体重管理行动、健康乡村建设行动和中医药健康促进行动纳入健康中国行动。这份《全国爱卫会关于将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动的通知》指出，研究表明，体重异常特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素，已经成为威胁我国居民健康的重大公共卫生问题。

根据通知，到2030年，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面基本形成，人群超重肥胖上升趋势初步减缓，部分人群体重异常状况得以改善。

根据通知，到2030年，城乡居民健康素养和健康水平差距明显缩小。农村地区居民健康素养水平提升，健康生活方式日益普及。乡村医生中具备执业(助理)医师资格的人员比例逐年提升，乡村医疗卫生服务全覆盖，居民能够更加便捷获得优质的医疗卫生服务和公共卫生服务。

综合新华社、央视、国家卫生健康委官网