

动起来！做自己健康的第一责任人

全国锻炼率分布地图首发

肥胖是超高的体重？或者发福的身材？不！外观体型的展现，或者一串具体的数字，都只是肥胖的表现。过去的20年间，我国超重率、肥胖率，以及相关慢性病的患病率迅速攀升。数据显示，我国成人超重肥胖率已达50.7%，青少年肥胖率15年增长12倍，每年因肥胖导致的直接医疗费用超2400亿元。这些惊人的数字告诉我们，国家级减重行动刻不容缓。

9月是“全民健康生活方式月”，中国天气网联合中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心，共同推出全国锻炼率分布地图，一起聊聊运动与减重这件事。



未来一周全国天气差异明显，请大家根据所在地区天气情况合理安排运动。



全国锻炼率大PK 最爱运动的省份是哪里

人们常说生命在于运动，减重需要迈开腿行动！

包括运动在内的各种身体活动，不仅可以消耗能量利于控制体重，而且可以产生一系列代谢有益分子，对抑制进食和增强人体能量消耗有额外益处。同时，身体活动还能增加肌肉力量和肌肉含量，减少脂肪堆积。

不过各地民众锻炼活动情况，目前不尽相同。

通常每周至少一天业余参与中等强度或以上锻炼，且当天锻炼持续至少10分钟的人在人群中所占的比例称为锻炼率。把锻炼率按照由低到高排序分为5等份，每1等份作为1个等级，等级越高，该地锻炼人群所占比率就越高。从全国锻炼率分布地图的统计中可以看出，京津地区和东部到南部沿海地区锻炼率比较高，而对于其他地区来说，在保持运动这个好习惯面前，潜力十足，需要加油了。找一个运动搭子，一起动起来吧！

对于锻炼率不足以及肥胖率

相对较高地区的朋友，我们根据未来一周降水、高温、大风、雾霾等气象因素，制定了运动天气日历。

未来这一周，全国天气差异明显，请大家根据所在地区天气情况，合理安排运动，保持健康生活。其中，华北地区天气较好，北京、河北等地适宜户外运动，白天气温偏高，建议运动时及时补充水分。昼夜温差加大，早晚外出运动注意添衣保暖。

东北地区、内蒙古中东部及华北南部地区本周周中可能受降水天气影响，外出注意避雨防滑，建议在室内进行运动。沈阳、呼和浩特等地周末天气逐渐转好，适宜户外散步、慢跑等，运动时注意避风防晒。四川东北部、重庆北部、陕西南部、湖北西部和东北部、河南中北部、安徽中北部、江苏大部等地部分地区有分散性大雨，局地暴雨。10日至11日，西藏南部、西北地区东部、黄淮西部、西南地区东部和南部、江南北部和东部、广西西南部等地部分地区有中到大雨，辽东半岛等地的部分地区有4~5级风。建议降水和大风天气时转为室内运

动，大家可以借助健身器械保持锻炼，运动过程中请及时补充水分，维持身体水分平衡。

华南中南部、云南大部、贵州自东向西先后有大到暴雨。华南及南海海域受台风“塔巴”影响，将有强降雨和大风天气。台风天气请尽量减少户外活动，密切关注天气预警信息，确保自身安全。

一尺一称一日历 做自己健康的第一责任人

肥胖绝不仅仅是发福的身材，肥胖是多种慢性病的重要危险因素，它与高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病等密切相关，会对身体几乎所有的器官系统造成严重的危害。世界卫生组织已明确将肥胖定义为全球最大的慢性健康问题之一。这也就是为什么我们需要重视肥胖的重要原因。

好在，随着国家的支持，“体重管理年”活动的推进，全民健康生活方式月的开展，已经有越来越多的人意识到减重的重要性，以及它的复杂性。减重的路上你并不孤单！

减重迈开腿，管住嘴！此前，国家卫健委就发布《成人肥胖膳食指南(2024年版)》。这份国家制定的食谱，细化到了全国不同地区的食谱示例，备注了食谱的“总能量”。可以说，这是手把手教你科学减重。九月的“全民健康生活方式

月”开展，“减油、减盐、减糖”的理念不断在推广。酒店、餐馆、学校和单位食堂等餐饮单位和场所也在推行营养标签制度，提高公众对食物热量的认知和科学选择。

在很多地方，医院已经开设了减重门诊。在我们身边，无论是城市还是农村，骑行道、步行友好道路在设计，越来越多的运动场所和运动设施在普及。无论是撸铁还是有氧运动，无论是晨练或者是夜跑，无论在健身房还是在公园，健身的氛围愈发浓厚……

而对于我们来说，自己是健康的第一责任人。一个体重秤、一把能测腰围的尺，一本记录体重的日历打卡本，就能帮助我们了解自己的体重状况。咱们可以把“管好体重”当成个人和家里的生活新习惯，做好“三知一管”，也就是清楚什么样的体重算健康，留意自己体重有没有变化，知道怎么科学调整体重，照着这些方法好好管理自己的体重。

道阻且长，行则将至；行而不辍，未来可期。减重是一种健康的生活习惯，需要你一直保持。运动不是一件简单的事情，它需要你的毅力和耐力。但相信有政府、医院、社区到个人的联动发力，肥胖的局面就会改变。

减重，你不是一个人在战斗！减重，我们一起努力！

综合中国天气网、中国疾控中心官网报道

声明公告 13164692093
拟申请注销登记公告
武汉市农产品检验检测中心拟向武汉市事业单位登记管理局申请注销登记。现已成立清算组。请债权人自首次公告之日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。
遗失声明 武汉领悦汽车服务有限公司以下车辆运输遗失:鄂AD F7171、鄂ADG7853、鄂ADF5391、鄂ADF0109、鄂ADF6215、鄂ADF1927、鄂ADF3006、鄂ADF0318,声明作废。

遗失声明 本人:王振西遗失购买泛海国际竹海园地下室负一层A008号车位的纸质版发票(办证联),发票号:01159023,金额210000元整。声明作废。
遗失声明 武汉市汉阳区成琪快餐店遗失营业执照正、副本,统一社会信用代码:92420105MA4HX0A62E,声明作废。
遗失声明 武汉乐家家具有限公司遗失公章、财务章、法人章各一枚,声明作废。
遗失声明 武汉安陆新楚源贸易有限公司遗失公章、财务专用章、法人章,声明作废。

遗失声明 武汉光耀传媒有限公司(91420102MA49Q9CPXC)遗失公章、财务章、法人章、合同章,声明作废。
遗失声明 武汉锦上添花供应链有限公司(91420106MACTW67G1J)遗失备案:公章、合同章、发票章、财务章、法人章,声明作废。
遗失声明 夏国明于2025年9月3日遗失伤残军人证(伤残证号:鄂军A044419),声明作废。
遗失声明 湖北未世供应链管理服务有限公司遗失合同专用章,印章编号:4201120186859,声明作废。