荣昌“降减强” 带你“燃烧”卡路里

习近平总书记强调，没有全民健康，就没有全面小康。

在刚刚过去的十四届全国人大三次会议民生主题记者会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，实施“体重管理年”3年行动，普及健康生活方式。此前，国家卫生健康委员会发布的《成人肥胖食养指南（2024年版）》，更是手把手教民众科学减肥。

国家出手，荣昌行动。

事实上，荣昌在去年就在积极探索“降减强”全民健身行动改革，力求通过非医疗手段促进健康干预，走出了一条独具特色的健康之路。

去年9月，区委书记高洪波一声令下：开展“降减强”全民健身行动，在全区范围内实施中老年降指标、中青年减体重、青少年强身体的全民健身行动。

号令既出，“降减强”全民健身行动全面铺开。

全区上下迅速响应，区领导多次召开碰头会、筹备会，精心谋划行动方案；制发《荣昌区探索开展2024年职业人群运动控压减重活动实施方案》，明确入组标准、运动方式、监测指标等，为行动提供了科学指引；成立科学运动指导组、营养健康指导组、高血压健康管理指导组、健康指标采集检测组、数据分析及效果评估组5个工作小组，协同推进这项工作。

去年9月20日，荣昌区”降减强”全民健身行动控压减重活动正式启动，150名患有高血压或体重超重的人员成为首批参与者。

活动开始前，医务人员为他们进行了身高、体重、血压、腰围、血脂、血糖、尿酸等全面检测并记录在册，为后续的健康管理提供基础数据。

活动启动后，区卫生健康委会同区文化旅游委在区体育场组织集中锻炼。每周分A、B两组，分别在不同时间进行锻炼，由专业教练现场指导，医护人员全程保障，为参与者提供安全、科学的运动环境。同时，区卫生健康委还为高血压人群提供膳食指导方案和健康食谱，实现运动与营养的双管齐下。

坚持锻炼仅一个多月时间，不少参与者就欣喜地看到了变化——

参与者李廷明说：“跑步40多天后，血压就变正常了、体重也开始下降了。”

参与者唐学芬介绍道：“身体感觉比以前轻松了，睡眠也好点了，同事们都觉得我精气神好了很多。”

……

这些反馈，不仅是个人健康的改善，更是“降减强”全民健身行动成效的生动体现。

自“降减强”全民健身行动启动以来，我区坚持关口前移、预防为主，全面推进体医融合、医防融合、体教融合，成效显著。全区经常参加体育锻炼人群从18万人增加到35万人，占比达50.3%；居民健康素养水平提高到35.63%；参加“降减强”全民健身行动的人群血压控制稳定率达92.1%，血糖控制稳定率达88.9%，血脂正常率达51%，体重减轻率达81.4%；国民体质合格率达93.27%。这些数据的背后，是荣昌从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变的成功实践。

如今的荣昌，健康生活的理念深入人心，全民健身的热潮涌动，全民健身的画卷正徐徐展开。无论是清晨的公园，还是夜晚的体育场，都能看到人们运动的身影。“降减强”全民健身行动不仅让居民的身体更健康，也让城市更具活力。

下一步，我区将继续推进“降减强”全民健身行动，深化“体医融合”，加快建设具有荣昌辨识度的慢性病非医疗干预健康模式，为居民的健康生活保驾护航，为健康中国建设贡献荣昌力量。

融媒体中心 记者 郑光慧

全区经常参加体育锻炼人群从18万人增加到35万人，占比达50.3%；居民健康素养水平提高到35.63%；参加降减强全民健身行动的人群血压控制稳定率达92.1%，血糖控制稳定率达88.9%，血脂正常率达51%，体重减轻率达81.4%；国民体质合格率达93.27%。

胖不胖，测一测就知道

2024年，国家卫生健康委员会发布的《体重管理指导原则》显示，BMI（体质指数）是衡量人体胖瘦程度的标准。中国健康成年人的BMI正常范围在18.5至24之间，达到或超过28就是肥胖。

BMI计算公式：BMI=体重（kg）/身高（m）的平方。例如，如果您的体重是68公斤，身高是1.75米，那么您的BMI将是：BMI=68/(1.75*1.75)=22.29。

体重管理门诊来了 快去“吓一吓”脂肪

为响应国家号召，近日，区人民医院、区中医院、区妇幼保健院纷纷开设体重管理门诊，为不同人群提供专业的体重管理服务。

区人民医院
精准评估 个性化减重

区人民医院体重管理门诊重点提供精准评估。医生会通过详细询问病史、生活与饮食习惯，借助人体成分分析仪，结合血糖、血脂、血压、甲状腺功能等检测结果，全方位剖析肥胖原因，精准把握身体状况，为后续制定个性化减重方案筑牢根基。

在个性化减重方案制定过程中，医生会根据患者的具体情况，结合现代医学和营养学的最新研究成果，制定科学合理的饮食计划和运动方案。

>>>就诊指南——

地址：体重管理门诊（门诊大楼9楼营养科）

电话：023-46331693

开诊时间：周一至周五上午

区中医院
中医特色 标本兼治

区中医院体重管理门诊主打中医特色。医生将运用传统中医理论，通过望、闻、问、切辩证论治，为患者精心定制专属药膳食谱。同时，还会通过穴位埋线、耳穴压豆等特色疗法，助力减重。

中医认为，肥胖多与脾胃功能失调、痰湿内蕴有关。因此，区中医院体重管理门诊不仅注重减重效果，更注重调理患者的整体健康状况，通过中医特色疗法，帮助患者改善体质，从根本上解决肥胖问题。

>>>就诊指南——

地址：新院区住院楼1楼治未病科

电话：13640534993

开诊时间：周一、周二、周三、周五、周六

区妇幼保健院
关注全生命周期体重管理

区妇幼保健院体重管理门诊致力于全生命周期体重管理，涵盖成人体重管理、儿童体重管理以及孕产妇体重管理。

针对成人体质的多样性，该门诊将采用汤药搭配个体化的治疗方案，量身定制中药汤剂。同时，通过穴位埋线、拔罐、推拿、艾灸等方式产生持续刺激，帮助市民有效减肥。

在儿童体重管理方面，针对不同年龄段儿童特点，通过调整日常饮食结构结合运动等方式提供全面服务。

在孕产妇体重管理领域，根据孕妇个体情况制定饮食计划，控制孕期体重合理增长，有效规避体重过度增长带来的妊娠期糖尿病、高血压等并发症风险。产后妈妈也能在此获得专业的身体恢复指导，通过产后康复训练及饮食调整建议，助力妈妈们尽快恢复身体状态。

>>>就诊指南——

成人体重管理门诊：2号楼1楼中医科门诊部，电话：19937161725

儿童体重管理门诊：2号楼1楼儿科门诊，电话：13983397518

孕妇体重管理门诊：1号楼2楼产科门诊，电话：13896095692

开诊时间：周一至周五

融媒体中心记者 廖国颖

体重管理：一场需要全社会接力的『健康长跑』

前段时间，国家卫生健康委员会主任雷海潮提到，将持续推进“体重管理年”行动，设立体重门诊，为民众提供专业咨询。消息一出，网友直呼：“国家都催我减肥了，这次得动真格了。”

官方为何喊话管理体重？因为体重已经不仅仅是“私人的事”，更是“国家的事”。

国家卫生健康委员会发布的《体重管理指导原则（2024年版）》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我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%。

这组数据已不再是简单的健康警示，而是一面照见现代文明隐忧的镜子。如今，外卖骑手穿梭的街道、写字楼里久坐的身影、校园中“小胖墩”的比例攀升，共同勾勒出一个“富起来却重下去”的社会图景。

如何破解？在荣昌，或许能找到一些实践范本。

近日，荣昌再次启动健康中国荣昌区“降减强”（中老年降指标、中青年减体重、青少年强体质）全民健身行动。与过去“管住嘴迈开腿”的朴素倡议不同，该行动的创新性在于用实际行动激发全区群众的运动热情，为全区群众提供良好的健身平台和健康保障。

作为全国第一批全民运动健身模范区，近年来，荣昌积极探索“体育+旅游”“体育+产业”“体育+文化”，常态化开展社区健身跑、乡村健身跑等“八个跑”活动，每年开展大型区级群众体育赛事100次以上，各类单项赛事活动300次以上，形成“天天有健身、周周有活动、月月有赛事”的浓厚健身氛围，各种“健身群”“运动群”成为市民最时尚的社交圈。

种种举措下，效果良好。跟踪监测的400名样本人群经“降减强”干预，血压控制率92.1%，血糖控制率88.9%，体重减轻率81.4%。全区居民健康素养水平提升3.96%，居全市前列。

但是要管理好国民的体重，还有多重现实问题需要破解——在“996”工作制盛行的职场，如何让员工从容实践“工间健身指南”？在外卖平台算法精准推送高油盐食品时，怎样平衡商业利益与公共健康？当短视频占据儿童课余时间，家庭和学校又该怎样夺回“运动主权”？

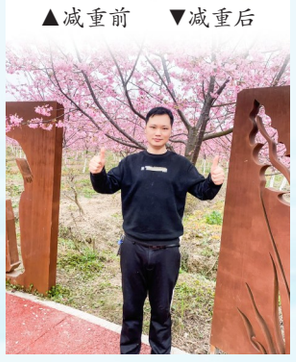
也许，当超市货架的低糖食品与奶茶店的“半糖选项”成为常态，当城市绿道与共享健身仓比便利店更密集时，当全民意识到“管理体重不是与脂肪为敌，而是与文明同行”，中国社会才能跑赢这场与时代病博弈的马拉松。毕竟，一个民族的强健，从来不在于秤上的数字，而在于整个社会对生命质量的集体敬畏。

屈 婷

身边人的蜕变之路

李国科（体重200斤→170斤）
跑步半年，甩掉“重度脂肪肝”

▲减重前 ▼减重后



早上6点不到，天刚微亮。李国科便往区体育场走去，开启了晨练计划。

一到运动场地，李国科便开始进行跑前准备。别看他现在身材匀称、跳得轻松，而在几个月前，他的体重还是200斤。

李国科是昌州卫生院临床执业医师，虽然有着“医生”头衔，但由于职业原因，久坐、运动量少等原因，还是让他的身体亮起了“红灯”。

“去年检查出重度脂肪肝，肝功能异常。”李国科叹息道，“那时候我还有高血压，一上楼就累，膝盖也痛，吃饭都不敢多吃。”

由于指标异常，加上吃降压药效果不明显。去年9月20日，李国科加入我区“降减强”全民健身行动中，开始健身跑步。

“才开始跑步时，一两公里都费劲，心率达到160多，感觉气都喘不过来了！”李国科回忆道。

根据训练计划，每周分两组，每周一、三、五早上6:30-7:30，或者每周二、四、六早上6:30-7:30。李国科自加强度，每天都跑，每次跑40分钟左右。

可计划赶不上变化，跑了一段时间，李国科就因为“太累”产生了放弃的念头。

“主要是你的跑量不够，当你累计跑量达到500公里时，你的心率自然就降下来了、就不会觉得那么累了。”当他求助教练时，教练指出了症结所在。

咬着牙，李国科坚持了下来。

“现在，我跑步时的心率降到了130多，就像走路一样轻松。”李国科终于尝到了跑步的甜头，“走路上楼不累了，膝盖也不痛了，精神状态更加饱满了。”

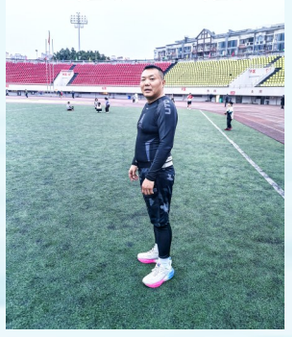
经过半年的努力，李国科不仅甩掉了“水桶腰”，重度脂肪肝也变为了轻度脂肪肝；体重从200斤降到了170多斤；血压和血糖等指标也得到了有效控制……

今年1月，李国科被评为荣昌区“降减强”全民健身行动“减重达人”。李国科说，希望更多的人加入到“降减强”全民健身行动中来，享受运动带来的健康和乐趣。

融媒体中心记者 郑光慧

唐强（血压160→130）
中年大叔，“药罐子”成“运动达人”

▲减重前 ▼减重后



同样面临肥胖困扰的，还有家住东城花园的市民唐强。

唐强今年50岁，体重曾一度达到170多斤，患有高血压，不得不服用两种降压药，这一吃就是九年。

“这几年，荣昌的运动氛围很浓厚，我就想试试，看能不能把血压降下来，改善自己的健康状况。”抱着试一试的心态，唐强加入到“降减强”全民健身队伍中。

和大多数人一样，起初，唐强的跑步之路也是充满艰辛。

“心肺功能还没打开，没跑几步就大喘气。才开始跑那段时间，常常有支撑不下去的时候。”可唐强转念一想，区委、区政府这么关心支持大家的健康，不仅给大家配备了专业教练，还有医生和救护车全程保障，自己哪有放弃的道理。

“放心大胆地跑就是！”此后，他根据工作安排，每周跑五六次或者两三次，有时清晨，有时夜晚，体育场和高铁站都留下了他奔跑的身影。

“运动期间我的血压一直控制得很好，但有段时间，天气特别冷，我因为鼻炎发作停跑了几天，血压一下就反弹了，吃药都降不下去。”回想起那次经历，让唐强更加坚定了“坚持”二字的重要性。

从最开始跑几百米都恼火，慢慢的2公里、3公里、5公里，最长还跑过12公里……坚持跑步三四个月后，唐强的努力开始有了回报。

“上周称重，已经从170多斤降到了154斤。更令人高兴的是，曾经160的高压已稳定在了130，药量也顺利减半，头不晕了，睡眠质量也有大幅提升。”

今年，唐强给自己定下了新目标：再减10斤，摆脱对降压药的依赖，让血压持续稳定在正常范围。

受唐强影响，同样50岁的妻子也加入了跑步行列。原本骑车上班的她，现在每天跑2公里去上班。

未来，唐强希望能和家人一起在运动的道路上继续前行，拥抱更健康的生活。

融媒体中心记者 郑光慧