中国正在营造“减重生态”

体重管理是一场长期的健康实践，其有效防控离不开全社会的整体联动。

记者 | 周　洁



10 月 11 日，辉瑞中国携手健身品牌 24/7 Fitness 在上海西岸梦中心举办“不难瘦才享受”HYROX 运动健康嘉年华。

32岁的秦女士（化名）在半年内把体重减掉 15 公斤，脂肪肝从重度转为轻度。她不是一个人在战斗，体重管理门诊的专家团队为其定制了个性化减重方案，他们通过手机联系，一位营养师每天跟进她的三餐，一位医生定期调整方案，还有健康管家提醒她复诊。

团队的助力和支持，让秦女士的减重之路不再孤单，心里有了底气。

29 岁的林楠（化名）则在今年 6 月，在上海完成了减重手术后的第一次复诊，体重秤上的数字定格在418斤。

八个多月前，他体重 515 斤，从医院门口到治疗室短短一段路，要停下来喘三次气。如今，他累计减重近 100 斤，高血压、胰岛素抵抗、睡眠呼吸暂停、痛风等并发症都在持续好转。“衣服宽松了，走路也变得轻盈了，时常都有错觉，我都能跳起来了，也更喜欢出去和人交流了。”林楠（化名）说。

人人都在谈论减肥、尝试减肥，林楠和秦女士的故事并非孤例。

2024 年，国家卫生健康委等 16 部门联合印发《"体重管理年"活动实施方案》，启动“体重管理年”活动，目前全国已有 5500 多家二级以上医疗机构设置了体重管理门诊；2026 年 7 月，国务院印发《国民健康“十五五”规划》，明确提出“实施合理膳食行动和健康体重管理