

“国家喊咱减肥了”管理体重如何做？



新华社北京3月13日电(记者 李恒 董瑞丰 黄筱)腰围大了,体重超了,慢性病找上门了……今年全国两会期间,“体重管理”“体重管理门诊”冲上热搜。

以体重管理“小切口”,推动应对慢性病防控的“大工程”。自去年6月开始,国家卫生健康委已会同多部门启动“体重管理年”活动。为什么要重视体重管理?当前医疗机构的体重管理门诊开设情况如何?记者就此进行了采访。

超重肥胖:慢性病的隐形推手

今年35岁的小正(化名),不料到自己会因为肥胖患上阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,睡觉时由于通气不足被憋醒,每晚起夜七八次。年纪轻轻的他,已患上高血压、糖尿病……体重最重时飙升至近380斤,“胖墩墩”的人生让小正苦不堪言。

肥胖症,一种由遗传、内分泌和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。随着经济社会发展和生活水平提高,我国居民生活方式、饮食结构等发生较大变化,超重、肥胖已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

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。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则(2024年版)》也指出,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%。

肥胖不仅影响个人形象,更是多种慢性病的隐形推手。体重异常,特别是超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。

医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低,引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。专家提醒,体重管理不仅仅是减肥,更是通过科学的方式维持健康体重,预防慢性病发生。同时,体重过轻或营养不良者也要管起来。

国家卫生健康委有关负责人表示,将引导医疗卫生机构设立体重管理门诊,为受体重问题困扰的居民,提供一个良好的专业咨询环境和平台,帮助居民在自己的努力和专业机构人员的帮助下,能更好地管好体重,健康生活。

体重管理年:从治已病到治未病

记者在走访中发现,越来越多的医疗机构开设体重管理门诊,为患者提供个性化的体重管理服务。

在杭州市拱墅区文晖街道社区卫生服务中心,就诊人会先在体脂机上进行身体数据测量,得到一张体脂率表;随后医生会让就诊人填写一张生活习惯调查表,包括是否吃早饭,肉类、蔬菜、水果的每日食用量等。

“这两张表是每一位来到体重管理门诊就诊者的基本信息。”文晖街道社区卫生服务中心副主任朱秋静说,体重管理门诊以生活方式医学为理论基础,组建了一支含全科医师、中医师、营养指导员、健身教练员、运动康复师、心理咨询师的多学科团队,通过“多对一”在线监督管理方

式,帮助管理对象逐渐养成“科学合理膳食、规律适当运动”的健康生活方式,达到减轻体重、降低体脂、控制慢性病的发生发展、提高居民健康生活水平的目标。

在南京市迈皋桥社区卫生服务中心,体重管理门诊,健康管理师在详细询问就诊人情况后,为就诊人建立电子健康档案,并签约运动干预服务包。运动处方师、营养师和康复师对就诊人的健康状况进行全面评估,制定个性化的运动处方和营养食谱。

中医也成为不少体重管理门诊的法宝。42岁的季女士体重曾一度达到80公斤、腰围113厘米。去年10月她来到杭州市东新街道社区卫生服务中心体重管理门诊就诊后,被诊断为肥胖型多囊卵巢综合征。

“不同于一般的肥胖患者,她是多囊卵巢综合征导致的身体内分泌紊乱而出现的肥胖。”医师李航根据季女士的脉象、舌苔情况,中医辨证为脾肾阳虚兼痰、湿、寒饮夹瘀血证,开具中药汤剂调节内分泌平衡。口服中药一个月加适当运动和饮食管理,季女士体重下降了8公斤,腰围减少了19厘米,体重指数从30下降到26.8。

专家表示,体重管理门诊主要是从营养、运动、心理支持等角度为自身控制体重无效、反复减重失败或重度肥胖的人群提供科学、系统、个性化的减重方案。可以通过试点推广的方式,逐步在全国范围内普及。同时,加强基层医疗机构的体重管理能力,让更多群众受益。

动起来:让体重管理成生活方式

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人介绍,控制体重的关键在于大家都参与进来,都关注体重、了解体重,从体重管理中获得健康收益,全社会的超重肥胖率上升趋势才能得到有效遏制。

自“体重管理年”活动启动以来,各地各部门高度重视,积极响应——

南昌市出台《南昌市“体重管理年”活动方案》,明确提出“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品等”;北京市顺义区开展健康促进学校和星级示范学校创建工作,不断改善学校健康环境,健康促进学校建成率达100%……

针对体重管理的重点领域和重点人群,相关部门出台系列技术文件,如2024年版体重管理指导原则、2024年版居民体重管理核心知识、中小学生超重肥胖防控“十要义”、高血压等慢性病营养和运动指导原则等,为医疗卫生专业人员提供了技术支撑,也为不同人群的体重管理提供了分类指导……

为调动全民参与积极性,第九届“万步有约”健走激励大赛吸引来自全国各地近19万人参加了健康体重大赛;健康中国行动知行大赛家庭专场,有3万多组家庭“组队”参与打卡互动,体重管理知识得到进一步普及……

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示,将持续推进“体重管理年”活动,加强慢性病防治工作,推动政府、行业、单位和个人落实好四方责任,持续做好有关慢性病防治和体重管理方面的知识宣传,并注重防治结合,提供个性化服务。

在线“诊断”心理问题,靠谱吗?

新华社北京3月13日电(记者 陈一帆 侯克 黄凯莹)“NPD有六大特征,遇到了赶紧跑”“有的孩子看着正常,其实是ADHD,快来测一测”……近期,以在线“诊断”NPD(自恋型人格障碍)、ADHD(注意缺陷多动障碍)等为标题的视频在网络上大量传播,不少人“被确诊”。这样的在线“诊断”是否靠谱、可信?记者进行了调查。

►“对号入座”即可识人查病?

“NPD善于处理人际关系,缺乏同情心,利用他人达到自己的目的,且不会反思自己的错误”……一段时间以来,短视频平台出现大量关于NPD的分析视频,一些热门视频的点赞、评论、转发量多达数十万人次;不少网友留言觉得自己符合相关特征,自行“确诊”后感到迷茫焦虑。

除了看视频给自己“对号入座”查病,还有一些网友将相关特征套用到家人、同事或朋友等身上,进而影响现实社交。28岁的江小敏刷完关于NPD的视频后,发现一位同事完全能“对上号”,“现在我和其他人都会互相提醒,尽量避免和他接触”。

那么,只要符合视频里的描述,就是NPD吗?

北京安定医院临床心理中心副主任医师李颖说,NPD的诊断非常复杂,需要考虑一些特质是否持续存在并导致明显的社会后果等,不能仅凭某个行为就下结论。

记者了解到,由于精神障碍等存在多种表现形式,准确识别和诊断较为困难,美国精神医学学会编著的《精神障碍诊断与统计手册》对NPD诊断标准多次作出修订。

同样,备受家长关注的ADHD“诊断”视频也不能作为“确诊”依据。

“家长特别容易受到这类视频影响。”广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任医师雷灵说,孩子成绩不好、孩子性格不够“完美”、孩子有多动症……之前就有家长根据视频“诊断”孩子的行为,甚至轻信一些机构或个人推荐的“疗法”、保健品或药品。

国家心理健康和精神卫生防治中心副主任黄长群说,相关心理疾病须由具有执业资格的专业人员根据诊断标准进行判断,医生要综合考虑症状的严重程度、持续时间、既往史、刺激因素等,还要与其他疾病进行辨别,这既要求专业知识,也需要临床经验。

受访心理专家认为,这类视频将医学诊疗过程娱乐化、绝对化,容易引发网友出现自我否定、焦虑恐惧等情绪,产生不必要的心理负担;草率地给某类人群贴上标签,可能导致本身存在精神心理问题的人加重病耻感,放弃或推迟寻求专业帮助,影响心理健康。

►从在线“诊断”到带货变现

记者调查发现,不少在线“诊断”心理的视频,先以NPD、ADHD、抑郁、焦虑等为热门话题吸引关注,通过话题激起需求后,再推销课程、保健品、一对一咨询辅导等收费项目,已经形成较为完整的链条。

在一些社交平台上,有不少打造心理博主的教程帖,包括起号、引流到变现全套流程,小到文案、字体、配图,大到账号定位、策划内容、受众分析,一应俱全。

记者发现,在多个短视频平台的直播间,

一些主播自称心理咨询师、家庭教育师等,宣称可以“解决青少年心理问题”。“你的孩子是不是有厌学、逆反、焦虑、沉迷手机等表现”“家里孩子有这样问题的都来加老师,不然找‘白大褂’可能得休学影响孩子”……有家长信以为真,纷纷留言或连线主播求解。

这时,主播就会开始推销课程、保健品、一对一咨询辅导等收费项目。直播间里会有非常明显的“加微信或群聊”等标识,主播也不断重复“先点关注,加上互助群”“看屏幕提示添加老师的‘微’,领取免费试听课程”……为规避平台禁用词,主播还用“白大褂”指代医生、用“吃片片”指代吃药、用“YY”指代抑郁。

在一个直播间的商品链接里,记者看到多个以“训练营”“体验营”“成长营”等为名的课程产品,价格从十几元至几十元不等。主播声称这些课程可以用几天时间或几个步骤战胜某个心理问题,销量多的达几百单。

这样的直播间在短视频平台不在少数。有的直播间售卖课程标榜“名师”,价格从299元到599元不等,销量不低;还有价值1980元的“某某老师粉丝见面会”,现场听所谓的“心理大咖”讲课,学习心理知识,面对面解惑。

一名主播透露,视频是促成与“潜在客户”点对点联系,进而变现的关键一步。“直播间里卖的课相对便宜,私聊后会推价格更高、时间更长的课程。”

多位曾买过此类课程的家长说,课程内容参差不齐,有些所谓的家庭教育专家甚至引导家长强行砸掉孩子手机,来阻止其沉迷“二次元”;结果不但孩子问题没解决,和家人的关系反而更僵了,严重时还会导致极端事件的发生。

雷灵曾接诊过相关病例,家长看了视频后觉得孩子本身“有问题”,轻信所谓的“专家”乱干预。“这样的‘乱投医’行为潜藏风险,轻者治疗后未见改善,严重者可能加重孩子焦虑,甚至导致心理疾病向更深程度发展。”

►健全心理服务体系 对网络信息保持理性

受访专家表示,在线“诊断”心理问题视频的火爆,反映出心理健康问题越来越受到大众关注,公众的心理健康素养有所提升。但一些“诊断”类视频专业性不够,不能起到科普作用,反而会产生误导,甚至造成心理伤害。

广西桂林市临桂区疾病预防控制中心精防办主任莫丽华认为,互联网平台应加强对此类视频的监管,对内容离谱的视频采取下架、封号等处理;相关部门加大对互联网心理诊断与治疗违规惩戒,并针对群众实际需求推出内容形式更为丰富的公益性科普视频,给予一定流量倾斜,避免出现“劣币驱逐良币”的情况。

多位一线医务工作者表示,如今精神心理服务样式更加多元,除了心理沙龙、团体咨询辅导,还有以科普为主的冬令营、夏令营等活动。但旺盛的需求之下,专业人才短缺、获取渠道缺失等情况依然存在。

广西壮族自治区江滨医院临床心理科主任医师戴剑建议,进一步健全社会心理服务体系,扩大心理健康服务供给,探索从社区、学校、网络等多渠道搭建专业科普平台,同时加大对心理、精神卫生等专业人才的培养和培训力度。

青海绿算云重磅发布 为中国数字经济贡献青海力量!

本报讯(记者 王静怡)3月13日,青海绿算云产品发布会在青海联通大厦成功举行。作为全国首个基于云计算调度的全国产业化大规模绿色算力服务产品,青海绿算云产品的发布是青海联通践行青海省委省政府和中国联通战略合作要求,推动数字青海高质量发展的有效实践;同时标志着青海联通在践行国家“东数西算”与“双碳”战略中迈出关键一步,为全国人工智能大模型训练、智能体应用开发建设提供绿色动能。

此次发布的青海绿算云产品,深度融合了DeepSeek等国产大模型生态,面向全国客户提供多型号DeepSeek私有化部署及云部署的绿色算力服务,实现“即接即用、弹性扩容”的效果。一是产品架构高可靠,青海绿算云产品基于国产化算力底座与全域智能调度技术,打造“一体机+私有化+云端”的多维模式敏捷部署能力,构

建“高效集约、场景预置、内生安全”的一体化AI平台,覆盖政务、工业、文旅、教育、智能制造等多领域,为青海数字经济注入新动能。二是产品训练推理效率高,青海绿算云一体机是一款旨在满足国内大模型训练和推理的市场需求的产品,整机算力性能不少于1.9P@FP16,整机显存不少于1.5TB,机间支持1.6T通信带宽,单机可流畅运行DeepSeek-R1(671B)BF16满血版,在训练效率方面相当于N卡A800的110%,在推理性价比方面相当于N卡H20的170%-200%。

接下来,青海联通将持续秉承央企担当,深度融入国家算力网络布局,积极践行省委省政府提出的“绿电价值倍增计划”,通过“绿电+绿算”双轮驱动,以绿算云为起点,加速构建“电-算-数-网”一体化产业生态,与各界伙伴携手,为千行百业注入绿色动能,为国家“东数西算”战略贡献青海力量!