

体重管理年来了，连脂肪都在内卷

医院的减重门诊前排长队、企业鼓励员工减肥的奖金越来越多、“越吃越瘦”的商业版图疯狂扩张……“体重管理年”正在让减重变成全民参与的可持续行动。这届网友戏言：“以前拼车拼房，现在拼谁掉秤多——这届中国人，连脂肪都在内卷！”

■ 减肥入门诊：公立医院全面开设体重门诊，将慢性病防治纳入健康管理

随着国家卫生健康委启动“体重管理年”三年行动，肥胖问题正式被提升至国家公共卫生战略层面。全国多家公立医院响应号召，开设“体重管理门诊”，整合内分泌科、营养科、代谢外科等多学科资源，为超重及肥胖患者提供“筛查—评估—干预—随访”全流程服务。

3月17日下午，首都医科大学附属北京中医医院（以下简称北京中医医院）体重管理—肥胖症一体化诊疗中心首日开诊。下午2点，门诊前已有不少等待就诊的患者。李女士不时向接诊室内张望。“我在减肥的路上磕磕绊绊，尝试了很多方法也没有成功。最近从网上经常能刷到‘国家鼓励大家管理体重了’，得知体重管理门诊开诊的消息，我立刻抢了号。”

作为体重管理门诊的负责人，北京中医医院营养科副主任医师佟丽这两天忙得不可开交。“我们门诊今天（17日）下午首日开诊，同事告知我，昨天预约已经挂满了。后续，我们会尽量多开放号源，满足大家的需求。”

减重门诊“一号难求”，各类中医适宜技术已经上线。在北京中医医院的微信预约挂号小程序上，3月17日至23日均显示“已挂满”。

患者来减肥和看其他病不一样。佟丽说：“我们把肥胖症当作慢性疾病，患者来挂号后，我们会集合各个科室，形成‘整体一张方’的中西医结合防治方案。营养科是人口科室，为患者进行筛查、综合评估后，制定中西医结合营养处方及运动指导，给患者预约体重管理（营养）复诊后，再根据其身体状况、肥胖成因等为其分配其他科室。比如说患者血糖异常，饮食、运动等生活方式干预无效，我们就会协同内分泌科共同治疗；比如患者食欲亢进，我们会转诊给针灸科。科室之间互相转诊，非常畅通。在我们的治疗方案中，针灸、拔罐、耳穴、代茶饮等中医适宜技术的应用也是一大亮点。同时，对患者全程的监督和管理也是患者减重成功并维持健康体重的关键。”

针灸科的治疗室内，医师正在为患者埋线。“穴位埋线能持续刺激代谢，也能抑制食欲。”佟丽说。

■ 减肥能领钱：企业发奖金鼓励“带薪减肥”，打工人在边流汗边数钱

“体重管理年”倡议在前，有的企业发起“健康福利”，以现金奖励、团队竞赛等形式，将减重与员工福利深度绑定。

“肉能换钱，减肥发奖金！”有网友在社交媒体平台发文称，公司“瘦1斤奖100元”的活动让同事们互相监督打卡减肥。

经核实，这家公司是营养补充剂品牌万益蓝 WonderLab 的母公司深圳美丽营养科技有限公司。该公司相关负责人表示，今年2月至3月，公司面向所有体重指数（BMI）≥19的正式员工发起“减肥就能赚钱”活动。活动时间内体重减少，且BMI不低于18.5的员工可获得奖励。每瘦1斤按照100元奖励，其中减重10斤及以下，奖励100元/斤；减重10斤以上，超出10斤的部分按照300元/斤奖励。

“带薪减肥”让打工人在一边数钱，一边流汗。据悉，截至目前，该公司有员工最高减重32.8斤，领取奖金7600元。该公司减重成功人数达224人，总减重数量达1494.76斤，发出的奖金数额高达17.1万元。

将健康管理写入KPI、减重达标率与奖金挂钩，有网友调侃：“这下连肚子都有KPI了。”



上班族发胖的风险或更高。2024年中国慢性病前瞻性研究数据显示，中国居民累计静坐时间为8.8小时/天。而连续静坐30分钟后，机体的新陈代谢就会减慢90%。每天久坐超过4小时，超重或肥胖的风险就会增加。

全国各地的“体重管理年”活动实施方案中均提出，鼓励家庭、医疗卫生机构、养老服务机构、学校、机关企事业单位、宾馆等配置体重秤，有条件的配置人体成分分析仪。其中，安徽提出，培养职工健康工作方式，开展健步走、工间操、减重比赛、“职业健康达人”评选等活动。

“体重管理年”行动倡议发出后，在工作日的午休时间，很多上班族也涌入舞蹈教室、健身房等场所。利用午休时间来上舞蹈课的张女士笑道：“刷到好几个‘国家不允许我胖’的短视频，以后我会更加关注自己的健康。”

■ 减肥有商机：千亿级市场催生新业态，健康经济遍地开花

国家卫生健康委面向公众发布的《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%。

不少消费者发出疑问，减肥只能靠饿吗？在“体重管理年”中，企业纷纷抢占“健康经济”赛道，“管住嘴”首先成为新商机。

“很多人会以为减肥就是单纯的减体重，要靠忌口、要靠饿。”从事营养食疗研究的长轻营养食疗CEO夏金声坦言，“实际上代谢失衡才是肥胖核心的问题，所以我们说科学的减重，不是‘单纯的忌口，严控能量’，而是通过食物来提升代谢功能，修复细胞对营养的感知能力。”

国家卫生健康委发布的《成人肥胖营养指南（2024年版）》提出推动地域化健康食谱研发。《“体重管理年”活动实施方案》也提出，要倡导健康消费新理念，充分利用体重管理新技术、新成果，引导健康企业研发体重管理新产品。加快食品加工营养化转型，合理降低加工食品中油盐糖的含量。

夏金声表示：“‘体重管理年’无疑为我们带来了新商机。国家层面对于体重管理的重视，不仅体现在政策层面的引导和扶持上，更在于加深了全社会对于健康生活方式和体重管理的认知。在这一背景下，人们对于营养食疗、健康饮食的需求日益增强，为我们的服务提供了广阔的市场空间。我们坚信，‘体重管理年’这一倡议不仅可以给我们带来客户量的增长，更能够为行业的长期发展提供坚实的市场基础和广阔的发展空间。”

在“全民减肥”的风潮下，不少企业也瞄准了健康食品赛道。正大食品推出了叶黄素鲜鸡蛋、低脂黑麦鸡肉饼、青稞魔芋鸡肉蒸饺等产品；低卡博士等新锐健康食品品牌的产品（如零糖、零油、零脂肪、零添加的牛肉酱）在线上购物平台复购率

超过40%。

低卡博士创始人徐思源坦言：“如果我们定位于大健康赛道，这将是一个千亿级别的市场。新锐品牌和已初具规模的头部食品品牌将对不同品类做健康化改造，共同做大蛋糕。”

减肥小贴士

想要减肥的人看过来，首先要明白，什么样的人需要减肥？

根据《体重管理指导原则（2024年版）》，体重指数（BMI），BMI=体重（kg）/身高（m）的平方，正常范围在18.5至24之间。体重指数超过24的为超重，超过28的就是肥胖了。

肥胖症，是一种由遗传、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。医生提醒，对于需要减重的人来说，最重要的是改变生活方式。

北京中医医院营养科副主任医师佟丽提醒，所有针对肥胖人群、超重人群，以及与防治体重增长相关的指南，首先推荐的是改变生活方式，包括调整饮食、运动方式以及调节心理。在减重人群的治疗上，医院也是首选改变患者的生活方式，同时运用一些中医特色手段对患者进行体重干预。如果患者采取这种改变生活方式的治疗方法3个月以上还无效的（BMI大于28或超重且伴有至少一种体重相关合并症），医生才考虑用西药进行干预。在西药的应用上，医生目前是非常谨慎的。

吃好也是大家科学减重的重要环节。长轻营养食疗CEO夏金声提出，不忌口也能合理减重，一个很简单的方法就是尊享“567原则”。比如，每一餐先吃高纤维大体积的蔬菜，烹饪要清淡少油，先吃到五成饱，然后再吃鱼肉蛋豆这些优质蛋白质食物吃到六成饱，最后再吃主食（用富含膳食纤维、B族维生素的燕麦、糙米替换部分大米共同煮成米饭）吃到七成饱（即吃饱了，但到下一餐刚好有点饿的量）。这样，既增强了饱腹感，不饿肚子，还能补充细胞修复和代谢过程中需要的营养素。

需要注意，胖不是“一口吃成的”，减肥也不可操之过急。

“体重管理年”设定了首期三年的“KPI”行动。国家卫生健康委员会主任雷海潮明确表示，体重管理不是一两年就能够见到成效的，而是需要持续推进。

北京世纪坛医院副院长张能维提醒，减肥有很多方法，长期坚持都会有效，千万不要心血来潮。人体内有一个体重调定点，也叫体重生物钟，这个调定点的记忆最好保持两三年以上，比如从150斤减到100斤。维持三年后，从此体内记忆就是100斤，保持体重就不难了。但是如果不能长期坚持，心血来潮减一段时间，无法形成体重生物钟，体重会反弹到甚至比之前更重，反而还不如不减。

本报综合消息

金价一路狂飙，背后是什么逻辑？

黄金，又大涨！COMEX期货黄金首次涨穿3000美元/盎司、现货黄金价格创下3000美元/盎司的历史新高、国内黄金饰品价格首超900元/克……近期，黄金价格一路狂飙，不少网友直呼见证历史。

截至3月19日10时，现货黄金为3028美元/盎司，近一年涨幅超40%；国内现货黄金AU9999为703.7元/克，近一年涨幅近40%。在黄金实物价格方面，周大福、周生生、六福珠宝等金饰品牌的金价均超每克900元。其中，周大福、周生生金价已达到916元/克。

大涨背后是什么逻辑

业内人士认为，本轮金价飙升，与美国关税政策不确定性上升、美联储货币政策放宽以及市场资金避险需求上升三大因素相关。

3月12日，美国对所有进口的钢铁和铝征收25%关税的政策按计划生效。当日，欧盟和加拿大相继宣布对美国商品实施反制关税，“关税大战”一触即发。

有观点认为，关税政策威胁是此次金价突然飙升的驱动因素之一。美国动荡不定的贸易政策使黄金成为投资者在地缘政治和经济动荡中青睐的资产。

南华期货贵金属新能源研究组负责人夏莹莹表示，受特朗普关税政策影响，以及美国债务上限和高利率对财政支出的约束，亚特兰大联储的GDP Now模型预测将美国2025年第一季度实际GDP增长预期大幅下调至衰退水平。此外，如消费者信心指数、美国非农就业数据以及近期公布的美国CPI数据预期等，进一步显示出美国经济走软的迹象，从而推升了黄金估值。

贵金属交易投资百利好方面认为，本轮金价大涨不仅反映出市场避险情绪升温，也显示出美元全球主导地位动摇迹象。

不仅如此，市场对美联储货币政策的预期也在推动黄金价格上涨。投资者普遍预期，面对经济衰退风险，美联储可能会采取降息或其他宽松措施来刺激经济。这种预期使得美元相对走弱，黄金则因美元的贬值而受益。

此外，持续的央行购买被认为是金价的一大“推手”。世界黄金协会2月5日发布的数据显示，2024年，全球央行加快购金步伐，购金总量达1045吨，连续第三年超过1000吨。“预计2025年全球央行的购金需求仍将占据主导地位。”世界黄金协会分析师路易丝·斯特里特说。

以我国为例，中国人民银行官网披露的最新版官方储备资产数据显示，截至2025年2月末，央行黄金储备报7361万盎司，较此前一个月增加16万盎司。这也是自2024年11月以来，央行连续第四个月增持黄金储备。

“全球央行增持黄金的行为能够进一步提升黄金作为避险资产的地位，从而推动金价上涨。”中国城市专家网智库委员会常务副秘书长林先平在接受记者采访时表示。

金价或继续波动向上

当前金价，尤其是黄金饰品价格较高，如想要投资黄金，应注意哪些问题？

对此，专家表示，除了购买黄金饰品、投资黄金外，还有基金、实物金条、金矿股票等不同的方式，每种方式各有利弊，要根据自己的情况综合考虑。

“对于投资者而言，在金价上涨的背景下应谨慎操作，避免盲目跟风。应密切关注全球经济形势、货币政策变化以及地缘政治风险等因素，制定合理的投资策略。”林先平说。

展望未来，金价还会继续上行吗？金融机构麦格理集团（Macquarie Group）预测，金价将在2025年第三季度触及3500美元/盎司。高盛此前发布的研报称，2025年年底金价预期为3100美元/盎司，并有可能进一步飙升至3300美元/盎司。瑞银集团也预计，未来四个季度黄金价格将达3200美元/盎司，较此前目标价上调200美元。

中国银行研究院高级研究员王有鑫认为，从中长期看，随着全球经济不确定性加大和贸易摩擦持续，新兴市场央行、机构投资者和私人投资者对黄金的需求或将持续上升，金价大概率维持波动向上趋势。

本报综合消息