2025 年全国两会聚焦“体重管理”，科学减重升级为国家战略

在刚刚过去的 2025 年全国两会期间，“体重管理”成为了热议话题。国家卫健委启动了为期三年的「体重管理年」行动，明确要求到 2026 年实现全民体重管理意识和技能显著提升，肥胖率年均增幅下降 10%。这意味着，科学减重已从个人健康升级为国家战略，全民减重时代正式开启。



一、政策引领，全民减重时代来临

国家行动：「体重管理年」计划

国家卫健委的「体重管理年」行动是一项具有里程碑意义的举措。这一计划不仅强调了体重管理的重要性，还明确了具体的目标和实施路径。通过提升全民的体重管理意识和技能，计划旨在从根本上改变我国日益严重的肥胖问题。这一行动的实施，将有助于减少因肥胖引发的慢性疾病，如心血管疾病、糖尿病等，从而提高国民整体健康水平。

目标明确：肥胖率年均增幅下降 10%

到 2026 年，肥胖率年均增幅下降 10%的目标，为全民减重提供了明确的方向。这一目标的实现，需要全社会的共同努力，包括政府、医疗机构、社区和每一个个体。政府将通过政策引导、健康教育和资源支持，推动全民参与体重管理。医疗机构将提供专业的减重服务和科学指导，帮助人们实现健康减重。社区将组织各类健康活动，鼓励居民积极参与。而每一个个体，则需要从自身做起，学习科学的减重方法，养成健康的生活方式。

二、警惕减重雷区，避免盲目跟风

盲目节食：健康风险大

在减重过程中，许多人会选择盲目节食，希望通过减少食物摄入来快速减轻体重。然而，这种做法不仅难以持久，还可能对身体造成严重伤害。长期节食会导致营养不良，影响身体的正常功能，甚至引发一系列健康问题，如免疫力下降、脱发、月经不调等。此外，节食后的反弹现象也较为常见，往往会导致体重比减重前更高。

过度运动：适得其反

过度运动是另一个常见的减重误区。许多人认为，只要增加运动量，就能快速减重。然而，过度运动不仅会导致身体疲劳，还可能引发运动损伤，如关节炎、肌肉拉伤等。此外，过度运动还会增加身体的应激反应，导致激素失衡，反而不利于减重。因此，在减重过程中，运动量应适中，避免过度运动。



依赖减肥产品：风险与收益并存

市场上各种减肥产品琳琅满目，许多声称能在短时间内快速减重。然而，这些产品的效果往往因人而异，且存在一定的健康风险。一些减肥产品可能含有激素或化学成分，长期使用可能对身体造成损害。因此，在选择减肥产品时，应谨慎对待，最好在专业医生的指导下使用。

三、科学运动，健康减重的正确姿势

合理饮食：减重的基础

科学减重的第一步是合理饮食。减少高热量、高脂肪、高糖的食物摄入，增加蔬菜、水果和全谷物的摄入，是减重的关键。同时，控制饮食量，避免暴饮暴食，

也是保持健康体重的重要措施。例如，每天摄入的热量应控制在合理范围内，男性一般为 1500-1800 千卡，女性为 1200-1500 千卡。通过合理饮食，不仅可以减少热量摄入，还能提供身体所需的营养，保持身体健康。

有氧运动：减脂的利器

有氧运动如快走、慢跑、游泳等，能显著提升心肺功能，加速脂肪燃烧，是减重的关键。锦播 CRS 心肺评估训练系统，以医疗级精度和智能科技，引领科学减重。系统内置六分钟步行试验模块，遵循美国胸科学会（ATS）标准，精准评估心肺功能，为个性化减重提供科学依据。系统基于 6MWT 结果，智能生成运动处方，实时监测生理参数，助力医护人员调整训练强度，确保安全有效。所有设备无线互联，数据实时传输，提升效率。大数据技术整合多设备数据，全面评估优化训练方案。超高精度传感器精确控制运动量，确保最佳减重效果。训练后生成的详尽报告，帮助医护人员分析调整，确保科学性与持续性。医疗级传感器保障数据准确与训练安全，为科学减重保驾护航。为决策提供科学依据，助力科学减重与健康管理。



力量训练：提升基础代谢率

除了有氧运动，力量训练也是减重的重要手段。通过力量训练，可以增加肌肉量，提高基础代谢率，从而在休息时也能消耗更多的热量。建议每周进行 2-3 次力量训练，每次 30-45 分钟。例如，进行哑铃训练、俯卧撑、深蹲等简单的力量训练动作，不仅能增加肌肉量，还能塑造良好的身材线条。

持之以恒：减重的持久战

科学减重是一个长期的过程，需要持之以恒的努力。在减重过程中，应设定合理的目标，避免急于求成。例如，每周减重 0.5-1 公斤是比较健康的目标。同时，保持积极的心态，克服减重过程中的困难和挫折，也是成功减重的关键。通过合理饮食、科学运动和良好的生活习惯，每个人都能实现健康减重的目标。



2025 年全国两会期间，“体重管理”成为热议话题，国家卫健委启动的「体重管理年」行动，标志着科学减重已从个人健康升级为国家战略。在这一政策背景下，我们应警惕减重过程中的雷区，避免盲目跟风和错误做法。通过合理饮食、科学运动和持之以恒的努力，我们不仅能实现健康减重，还能提升整体健康水平，迎接更加美好的健康未来！