



## 科学减重 不负春日不负君



近期,随着“国家喊你来健身”“国家喊你来减肥”等热门话题迅速出圈,人们发现体重管理成为一项严肃的社会健康工程,这一看似俏皮的呼吁,实则饱含着对全民健康的深切关怀。

从数据来看,体重不仅仅是“私人的事”,更是“国家的事”。近年来,中国人肥胖或超重的比例已相当惊人:成年人超重率达34.3%,6~17岁少年儿童超重肥胖率接近20%。

针对这一现象,此前公布的《健康中国行动(2019—2030年)》明确提出“到2022年和2030年,成人肥胖增长率持续减缓”的行动目标,并列出饮食有节、起居有常、动静结合等一系列指导措施。

如今,科学减重成为人们重点关注的问题,是一场日常小事与民生大事的双向奔赴。体重烦恼既是日常生活的小事,也是民生大事,“管住嘴、迈开腿”,双管齐下,为更健康的自己而努力。春回大地,万物焕发着勃勃生机与活力,温润的风裹挟着泥土的芬芳扑面而来,这正是大自然发来的春日邀请,呼唤人们走出家门,舒展身体、投身运动,享受轻松与惬意。从城市公园到写字楼办公室,科学减重、科学健身的热潮正在迅速升温。

4月16日清晨,呼和浩特市的一些公园里早已热闹非凡。步道上跑步的市民身姿矫健,广场舞队伍随着音乐节拍律动,健身器材区挤满了力量训练的中老年人。

“以前总觉得锻炼是年轻人的事,现在国家都提倡体重管理,我们上了年纪的也得跟上。”正在做引体向上的市民王先生对记者说。

除了公园,健身的热情也延伸到办公室。中午12时,在呼和浩特市金桥开发区一栋写字楼里,一些员工走进公司一间小型健身房里。有人在跑步机上快走,有人拿着弹力带做拉伸。“除了午休期间的运动,我们每天下午还有‘办公室小运动’,站起来做5分钟肩颈操,不仅能缓解疲劳,也有助于控制体重。”员工韩先生边运动边对记者说。

记者了解到,随着全民健康意识不断提升,“体重管理年”不仅带来个人身体的改变,更激发了全民参与的积极性。如今,全民健身活动遍地开花,全民健身赛事如火如荼。从排球赛、篮球赛到乒乓球赛,从全民健身展示大会再到全民健步走……丰富多彩的体育健身活动,不仅让群众参与健身的热情日益高涨,也让“全民健身”理念日益深入人心。

为助力国家“体重管理年”行动,2025年,内蒙古自治区爱国卫生运动委员会办公室、内蒙古自治区爱国卫生服务中心与内蒙古新闻网联合开展“体重管理健康行”等科普宣传活动。在这春暖花开的季节,脱去厚重换轻装,锻炼身心正当时,让我们积极响应国家号召,投身于全民健身的热潮中,收获健康的体魄和愉悦的心情。

文·摄影/草原云·北方新报首席记者 牛天甲 记者 段丽萍

