

“国家不让你胖”，也没让你瘦啊

——体重管理两周年观察之一

新华社记者

编者按：

6月，由国家卫生健康委等16部门启动的“体重管理年”活动迎来两周年。体重管理并非单纯减肥，其根本指向是慢病预防和全民身体素质的提升。近年来，从“被动治病”到“主动健康”，从盲目节食到科学运动，国家层面持续强化政策引导，社会关注也不断升温，健康与健身理念正经历深刻转型。

当“体重管理”成为公共责任与个人自觉的交汇点，健康生活方式的脚步正日益完善。新华社记者在地调研采访的基础上，试图剖析相关热点话题，即日起推出“体重管理两周年观察”一组三篇稿件，每天播发一篇。

“五月不减肥，六月徒伤悲。”气温回升，社交媒体上的“比瘦”风潮如约而至。“碳水险”“躺瘦神针”等话题轮番登上热搜，一条条“7天瘦10斤”的对比图，牵动着“以瘦为美”的心。

2024年6月，国家卫生健康委等16部门联合启动“体重管理年”三年行动，“国家不让你胖”“国家喊你来减肥”成为热搜。两年以来，“体重管理年”行动成效显著，但仍有不少人将体重管理简单等同为“减肥”，折射出当下一些健康误区。

体重管理路上，你踩过几个坑？

目前，全国多地公立综合医院已提供健康体重管理门诊服务。多位专家在接诊中发现，很多患者对减重存在认知误区。

——戒碳水瘦脸？

“断碳一周，脸肉眼可见地紧致了”……近期，不少网民声称告别主食就能换来“上镜小脸”，一度引发大量效仿。

但沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟说，所谓“碳水险”通常是面部脂肪堆积、水分滞留和肌肉松弛的综合表现，单纯靠戒碳水来瘦脸并不科学。

网上流行的做法，大多走向生酮、液断饮食等极端模式。刘伟表示，生酮饮食的原理是通过极低碳水化合物摄入，让身体转向燃烧脂肪来供能，但长期坚持会导致营养缺乏、电解质紊乱，加重肝肾负担。液断饮食则是一种短期限制性饮食，通过摄入液体或流质食物代替固体食物，本质上是一种过度节食，且减掉的多数是水分和肌肉，易导致基础代谢率受损，引起脱发、月经紊乱等问题。此外，长期节食会使身体进入“节能模式”，后续易反弹，变成“易胖体质”。

——打针能“躺瘦”？

司美格鲁肽，自2024年成为我国首款获批的长效制剂注射减重药品以来，便被不少人奉为“躺瘦神针”。

公开临床数据显示，持续使用约68周后，受试者平均体重下降约17%，腰围平均减少15.8厘米。不少人认为打了“神针”便能一劳永逸，却忽视了药物的使用边界与健康风险。

刘伟说，这类药物原理是模拟人体自身的饱腹激素，通过延缓胃排空、抑制食欲来达到减重效果，在规范使用前提下有一定减重作用，但只适用于肥胖或轻度肥胖、且体内激素水平无明显异常的人群。贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严芝强表示，“神针”的平均减重幅度有限，对中、重度肥胖人群来说治标不治本，难以纠正体内紊乱的激素和代谢水平。

多位专家说，司美格鲁肽是处方药，必须在医生评估下使用，并有胰腺炎病史者、18岁以下青少年等明确禁用人群。刘伟提醒，常见副作用包括恶心、腹胀、便秘等，“应将其视为医生评估下的治疗工具，不是普通人的常规选择”。

——瘦就是好？

将体重秤上的数字视为衡量减肥成效的唯一标准，是较为普遍的认知误区。江苏省人民医院营养科主任蒋琳注意到，不少减重者一味追求体重的下降，却很少分辨减去的究竟是水分、肌肉，还是真正需要减少的多余内脏脂肪。

“健康的减重应该是减脂增肌。”刘伟说，采取过度节食等方式快速减重，其不良后果也不容忽视。她回忆，一个年轻女孩长期节食并服用减重药物，半年内体重骤降40斤，但随之而来的是脱发、闭经、焦虑。检查发现，她的基础代谢率非常低，脂代谢紊乱，还伴随代谢相关性肝损伤。

专家表示，健康是“体重管理”的根本目的，如因减重致病，则背道而驰、得不偿失。

国家不让你瘦，国家喊你“存肌肉”

“国家是不让你胖，但也没让你瘦啊。”刘伟表示，体重管理管的不只是“胖”，同样也包括不健康的“瘦”和肌肉衰减带来的风险。

体重管理，管的是啥？国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则（2024年版）》提到，成人BMI控制在18.5至24之间，高龄老人适当放宽到22至26.9。

对于肌肉发达人群，BMI超标不能简单算作肥胖，体脂率更为关键。刘伟说，男性体脂率健康范围为10%至20%，女性为15%至25%，男性大于25%、女性大于30%才视为肥胖。

相比于全身性肥胖，中心性肥胖与代谢紊乱、心血管疾病的相关性更强，危险程度更高。刘伟提醒，成年男性腰围一般控制在90厘米以内，女性一般控制在85厘米以内。腰臀比方面，男性0.85至0.9、女性0.75至0.8一般为正常范围。

可见，体重管理需要综合评估各项指标。

贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍，在接诊的患者中，真正达到肥胖标准的患者只占不到三分之一，超重患者约占六成，另外有近一成的患者体重正常，但仍要求减重，甚至希望通过药物强行降低体重。“这类患者，我们会明确拒绝。”

在“国家喊你减肥了”引起热议之后，“国家喊你存肌肉”近日又刷屏全网。4月，国家卫生健康委发布的2026年版《成人肌少症诊疗指南》提到，人体肌肉量30岁左右达到峰值，之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此，要尽早“储蓄”肌肉。

专家提醒，“老来瘦”不能“老来寿”，“有肌肉”才能“老来寿”。当老年人肌肉“余额不足”，出现肌少症、跌倒、骨折乃至失能的风险都会大大增加。只有增加肌肉量，才能安全、持久地提高基础代谢率，让身体更有活力。

“管理体重不是追求瘦身，而是科学养身。”刘伟说，这要因因人而异、精准施策。

管住这四样：饮食、运动、睡眠、心态

体重管理怎么管？陈琪认为，关键是管住这四样——“管住嘴，迈开腿，睡好觉，好心态”，尤其要避免只节食不运动。刘伟也表示，除控制饮食，“运动、睡眠和压力管理同样重要”。

多名专家表示，科学管理体重的核心，是建立可持续的健康生活方式。体重管理需分类施策，但运动在其中贯穿全程，适配所有人群。

对于超重肥胖群体，蒋琳建议，在调整饮食结构的基础上，必须坚持每周至少150分钟中高强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。严芝强表示，这类人群还可以搭配抗阻训练减脂塑形。过瘦人群则不应“谈碳水、脂肪色变”。蒋琳认为，这类人群恰恰要选择富含蛋白质、碳水化合物和健康脂肪的食物，并进行适量运动特别是力量训练，提高身体代谢能力和力量水平。陈琪补充道：“不一定非要去健身房，也可在家借助哑铃、弹力带开展低重量、多次数练习。”

针对备受关注的“一老一少”，老年人应坚持不跑不跳、少负重、多力量原则，开展靠墙静蹲、坐姿抬腿、太极等温和运动，实现强骨减重两不误；对于青少年中的“小胖墩”“小豆芽”，刘伟建议，要“保证每天足够的体育锻炼时间，引导孩子找到自己喜欢的运动方式”。

“体重管理不是个人小事，而是关乎民族未来、国家竞争力的‘国之大者’。”今年两会上，全国人大代表、南昌师范学院体育学院副院长程丽芬说，体重管理的核心在“管理”，最重要的是“对健康体魄的长期维护”。

“这是一场健康生活方式的积极修行，需要耐心和专业支持，更需要持之以恒的行动”。刘伟说。

（新华社北京6月2日电）



6月1日，“红喇叭”小讲解员在中共一大会址前合影。

6月1日，在位于上海的中共一大会址前，“红喇叭”小讲解员用快板、方言、英语等多种形式生动讲述党史故事，共庆儿童节。

成立于2006年的上海市黄浦区卢湾一中心小学“红喇叭”小讲解员社团，是全国首支专门服务于中共一大纪念馆的小学生少先队志愿讲解社团。20年来，平均年龄10岁的“红喇叭”们开展讲解超千场，服务听众数万人次，被人们亲切地唤作“传承路上的小不点”。

新华社记者 刘颖摄



5月31日拍摄的洱海风光（无人机照片）。

夏日，云南大理洱海碧波荡漾，美景如画，骑游风光令人沉醉。

新华社记者 彭奕凯摄



5月31日，在鸟梁素海湿地生态系统国家定位观测研究站，工作人员救助的天鹅在池塘中游水。

鸟梁素海位于内蒙古巴彦淖尔市乌拉特前旗，地处黄河“几字弯”顶部，有“塞外明珠”美誉。近年来，当地多措并举改善湖区水质生态，用好黄河补水的同时，严控各类污染源，湖区生态环境逐年向好。

新华社记者 连振摄

教育部等八部门 联合开展“国聘行动”

新华社北京6月2日电（记者 齐琪）记者6月2日从教育部获悉，教育部、人社部、国务院国资委等八部门日前印发通知，于5月至12月联合开展“国聘行动”，全力促进2026届高校毕业生和2024、2025届离校未就业毕业生等重点群体尽早就业。

据介绍，为深入挖掘拓展就业岗位，聚焦就业带动能力强、岗位规模增长较快的制造业、服务业等重点产业领域，开发更多有利于发挥毕业生所学专业优势的就业岗位。鼓励结合“十五五”规划和城市产业发展，组织优质企业开展以“国聘行动+城市产业专场”为主题的招聘活动，带动更多用人单位主体参与促就业。

同时，集中发布就业信息，建立岗位归集发布机制，加大岗位搜集力度，组织动员用人单位依法依规发布用人需求，明确招聘条件和招聘人数，在国家大学生就业服务平台等线上平台设置活动专栏，集中发布岗位信息，持续举办各类行业性、区域性专场招聘活动，为用人单位招聘、毕业生求职提供精准的岗位匹配推送服务。

此外，积极动员高校毕业生参与“国聘行动”推出的线上线下就业指导、技能培训、实习见习等主题活动。鼓励高校毕业生将职业选择融入国家建设发展，主动投身重大战略、扎根产业一线、服务城乡基层，到祖国需要的地方就业创业。

聚焦可玩性食品等

两部门发布案例保护未成年人权益

新华社北京6月2日电（记者 冯家顺）最高人民法院、国家市场监督管理总局6月2日联合发布一批未成年人权益保护典型案例，在其中一起案例中，明确产品缺陷致未成年人遭受损害，生产者应承担侵权责任。

小刘（9岁）购买某食品公司生产的针筒糖食用，并使用针筒往口中注水玩耍，误将针筒封堵件吸入嘴中导致窒息死亡。小刘的父母将某食品公司诉至法院，请求某食品公司赔偿医疗费、死亡赔偿金、丧葬费等。

经审理查明，该针筒糖为凝胶糖果，采用仿注射型塑料容纳管包装（含管道、封堵件、活塞等部件），外包装注明0至3岁禁用及食用方法等，但单支产品标签未标注食用方法。经鉴定，针筒糖属预包装食品，但未按《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》推荐要求标示食用方法；包装物（即针筒）具有可玩性，但其管帽在儿童常见玩耍使用状态下，存在被误吞的可能性。

审理法院认为，案涉针筒糖标注为食品，具有可玩性，应当同时符合儿童玩具标准和食品安全标准。但该针筒糖存在设计缺陷，某食品公司作为生产者，应当对小刘的死亡承担相应赔偿责任。同时，刘某和王某作为小刘的监护人，未尽到教育、管理和保护的监护职责，应自行承担一定责任。综上，审理法院判决某食品公司承担60%的赔偿责任。

本案裁判明确了食品生产者的主体责任，警示相关企业严格落实儿童产品安全标准，完善产品安全设计、食用规范标注及风险警示。同时提示家长履行好监护职责，加强对未成年人的家庭教育和安全引导，防范风险隐患。

宇树科技通过科创板上市审核

新华社上海6月1日电（记者 刘羽佳 潘清）记者从上海证券交易所获悉，6月1日，我国通用机器人公司宇树科技科创板IPO（首次公开发行股票）申请通过上交所上市审核委员会审议。

宇树科技是一家国际领先的高性能通用机器人公司，专注于高性能通用机器人、四足机器人、机器人组件及具身智能模型的研发、生产和销售业务。公司在全球范围率先实现高性能四足机器人的公开销售与行业落地。招股说明书显示，2023年至2025年，宇树科技营业收入分别为1.59亿元、3.93亿元、16.99亿元；净利润分别为-1114.51万元、9547.47万

元、2.78亿元。公司预计，2026年1至6月营业收入约为10.52亿元至11.28亿元；扣除非经常性损益后归属于母公司股东的净利润约为2.36亿元至2.83亿元。

宇树科技此次IPO计划募集资金为42.02亿元，募投项目包括智能机器人模型研发项目、机器人本体研发项目、新型智能机器人产品开发项目和智能机器人制造基地建设项目。

2025年6月，证监会推出进一步深化科创板改革的“1+6”政策措施，提出面向优质科技型企业试点IPO预先审阅机制。宇树科技是科创板预先审阅机制实施后的第2家申报企业。

新规落地，外卖市场迎来新变化

新华社记者 柴婷 张璇 吉宁

食材清洗到打包送餐全过程接入监管平台和外卖App，消费者可实时查看后厨情况。

外卖商家徐先生告诉记者，他曾先后在写字楼和沿街店铺里开店，当时20平方米左右的操作间里，灶台、冰箱、食材架挤在一起，几个员工转身都得小心翼翼，生怕碰到旁边的东西。如今，把店迁入聚集区，这里宽敞明亮，配备了2个共享仓库、1个共享粗加工间。

“聚集区的租金比较合理，外卖平台还对聚集区额外提供流量支持，让我们的订单量大幅增加。”徐先生说。

新规落地后，杭州市拱墅区市场监管局将与外卖平台积极沟通，推进平台为大运河品质外卖聚集区设立单独标识，让消费者一眼就能识别。加强监管，让消费者更安心——新规带来的变化，写字楼上班族、高校学生等外卖高频消费群体率先感知。

1日傍晚，陕西西安的上班族李政伦像往常一样，习惯性打开外卖软件准备点餐，页面上带着绿色“堂食店”专属标签的品牌成了他的首选。点开一家面馆后，他点击进入“明厨亮灶”的实时直播。“看着后厨师傅戴着口罩和手套熟练地配菜、下面，这热腾腾的画面不仅让人食欲大增，还觉得踏实安心。”他一边下单，一边感慨，“希望这种看得见、信得过的状态能长期保持下去。”

新规明确，县级以上地方市场监督管理部门应当加强对网络餐饮服务食品安全的监督检查。

在浙江居住的余女士刚接过外卖小哥递来的餐袋，就被包装袋封口处一张崭新的食安封签吸引了。这张小小的封签下方，清晰地标印着当地市场监管局的消费服务二维码和投诉热线。

浙江省杭州市拱墅区市场监管局餐饮科负责人介绍：“我们希望为消费者提供一种更快速、更直接

的反馈渠道。无论是分享消费体验、提出改进建议，还是遇到问题希望投诉，消费者都可以扫描二维码或者拨打热线进入“品质外卖消费服务专线”，直接反映情况。”

为了更好地加强监管，上海市市场监管局推出网络餐饮电子证照核验应用，通过打通监管部门、平台和商户之间的信息链路，对网餐饮服务者证照进行官方核验；福建省市场监管局携手主流网络餐饮平台，在省级层面全面启动联防联控工作，以数字化、智能化手段织密监管网络，精准打击无证经营、后厨乱象等问题。

AI赋能，织密食安防护网——在北京市亦庄龙湖天街的一家饭店，店长杨先生手机上就曾收到一条“违规提醒”。这是美团外卖平台“明厨亮灶”AI巡检系统发来的一条“墙体地面脏污”违规提示。

杨先生查看提示后反应过来：“当时应该是煎盘上的肉渣没有及时清理，被AI检测到了。”随后他和几名员工立刻擦拭操作台、清理地面。

智慧监管迈入AI大模型时代，淘宝网购构建“3+1+AI”食品安全共治体系，自动甄别PS修图、截图传证、AI生成虚假门头证照等作假行为，强制要求新商户提交无剪辑连续实景视频核验，通过智能分析与人工双重把关，核验准确率超99%。

不只平台，一些地方也引入AI，加强对网络餐饮服务食品安全监督管理。如浙江省建立“明厨AI”垂直大模型，自主研发视频诊断、环境评估、鼠迹识别、操作规范四大核心算法，对商家后厨实施“静态+动态”的巡检。

浙江省市场监管局餐饮服务食品安全监督管理处负责人说：“这一举措有助于推动后厨环境评价从‘凭经验’迈向‘可量化’，实现后厨风险精准预警与闭环处置。”

（新华社北京6月1日电）