

我们为什么开展“30天吃瘦大作战”

● 今年全国两会期间，国家卫健委提出推进“体重管理年”三年行动，“国家喊你来减肥”相关话题迅速登上热搜

● 在“国家喊你来减肥”的号召下，不少人都积极行动起来，但减肥方面的误区太多了

● 减重除“迈开腿”外，“管住嘴”也很重要

重庆

30天吃瘦大作战

公益活动火爆开启

征集5位体验官+送

体成分测定3次

7天减重餐免费送上门

量身定制3周个性化食谱

二维码

重庆4个路段入选全国美丽公路

5月6日，中国公路学会旅游交通工作委员会公布2025年度美丽公路项目名单，我市G318梁平段、垫江县天香路、沙坪坝区远山青途、綦江区横山浸新公路入选。

图为G318重庆梁平区蟠龙镇段，盘山公路在大山中蜿蜒，美丽壮观。

特约摄影 刘辉/视觉重庆

■ 新重庆-重庆日报记者 李珩

你想瘦吗？为什么已经吃得很少了，却瘦不下来？

5月6日，重庆日报联合三甲医院重庆市妇幼保健院推出“30天吃瘦大作战”公益活动，公开征集5名体验官，并于5月7日正式开通报名通道。

活动一经发布，迅速引发广泛关注，截至8日下午5点，全网传播量破百万，不少网友直呼：“支持，我可太需要了！”

与此同时，有网友提出：“为啥党报要搞这样的活动呢？”

要回答这个问题，还得从两个月前说起。

体重异常容易导致高血压、糖尿病等疾病

今年全国两会期间，国家卫生健康委主任雷海潮表示，将持续推进“体重管理年”三年行动，在全社会形成重视体重、管好体重、健康饮食、积极参与运动锻炼等良好生活方式和习惯。

他提到，我们在生活条件改善的同时，也出现了摄入能量更高、运动相对缺乏等问题，导致一些人出现体重异常，甚至引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝等。此外，一部分癌症也和体重异常有一定的关联。

“国家喊你来减肥”相关话题迅速登上热搜。

事实上，体重异常带来的危害显而易见。国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》显示，超重和肥胖症会对健康造成严重影响，并引发一系列疾病。比如，肥胖程度越高，发生糖尿病前期和2型糖尿病的风险越大。在肥胖症人群中，糖尿病前期和2型糖尿病的患病率分别为43.1%和23%。肥胖症患者易合并多种心血管疾病，心血管意外风险显著增加。成年人中，肥胖使房颤发生风险增加49%，BMI每增加

1，房颤风险增加4%—5%。

在国家卫生健康委发布的《成人肥胖食养指南（2024年版）》提到一组数据：我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别达到34.3%、16.4%。这无疑给家庭和社会带来沉重的负担。

为此，去年，国家卫生健康委联合民政部、教育部等15个部门，启动实施了“体重管理年”行动，引导医疗卫生机构设立体重门诊，为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台，在个人努力和专业机构人员的帮助下，更好地管好体重，健康生活。

因此，减重不仅是对健康生活方式的科学推广与引导，也是给未来人口质量上保险。响应党的号召，这是党报义不容辞的责任。这也是本报联合市妇幼保健院开展“30天吃瘦大作战”公益活动的出发点。

权威营养专家教你吃掉卡路里

在“国家喊你来减肥”的号召下，不少人积极行动起来。但是，很多人都产生这样的困惑——怎么减才减得下来？如何健康减重？

这方面的误区太多了。

“‘吃’是最大的误区之一。”市妇幼保健院临床营养科主任、重庆医科大学硕士生导师孙海岚说。孙海岚从事临床营养工作19年，近5年主持国家级、省部级等相关课题6项，在权威医学期刊发表论文14篇。他带领团队先后为无数胖友解决了肥胖难题，还曾帮助一位年轻女士成功“甩脂”近百斤。

孙海岚举例称，有人顿顿只吃水煮菜，饿得头晕眼花，摄入的热量低到连身体基础代谢都不够（比如一天吃不到1100卡路里），身体会觉得“完了！要闹饥荒了”，于是自动开启“省电”模式：降低消耗能量的速度，甚至开始拆掉肌肉当燃料。结果就是“越饿越难瘦，喝凉水都长肉”。

“如果长期如此，就像汽车只加汽

油不换机油——短期能跑，长期报废。”孙海岚说，如果人体缺蛋白质会掉肌肉，缺油脂会皮肤干、掉头发，不吃主食还可能头晕手抖。这样一来，身体被折腾得代谢越来越慢，自然瘦不下来。

那么，单纯靠运动，能瘦吗？“减重是需要保证摄入量小于消耗量，如果单靠运动而不控制饮食，如同往漏水的桶里加水，效果事倍功半。”孙海岚称，如果是大基数体重的人群，过量运动还可能加大踝膝关节磨损受伤的风险。因此，除“迈开腿”外，“管住嘴”也很重要。

如何“管住嘴”，做到科学减重？当孙海岚得知我们准备发起“30天吃瘦大作战”时，十分感兴趣，双方一拍即合。

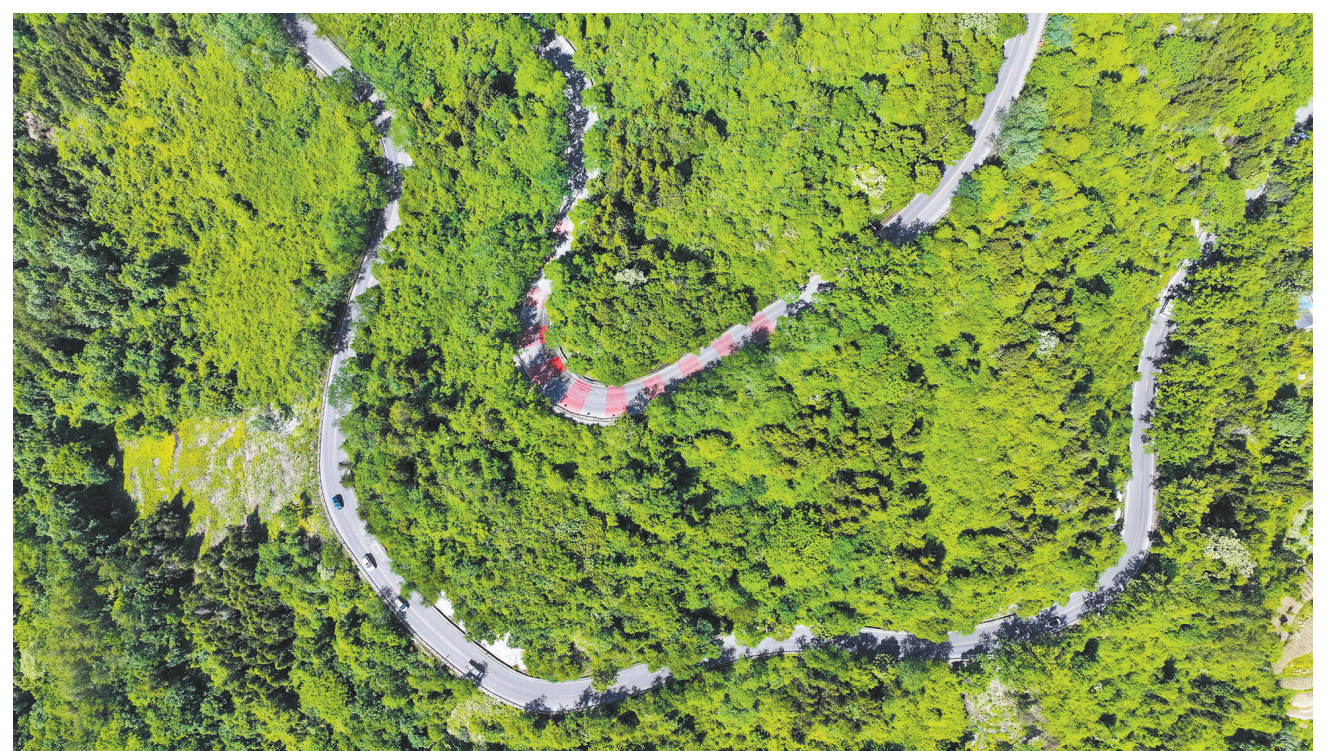
体重管理的效果因人而异

在为期1个月的“30天吃瘦大作战”公益活动中，5名参与体验者将享受3项免费福利：一是体成分测定3次，搞清楚自己该减哪里、减对没有；二是7天减重餐免费送上门，由孙海岚团队烹饪后即刻配送；三是量身定制3周个性化食谱，吃瘦、吃健康——总之，目的是让你不吃，而是科学地吃，不吃到雷区。

“每一个人都应做好自己的健康第一责任人，如果能量的摄入把控不好，没有科学的减重理念和方法，想再多的‘方’都没有用。”孙海岚说。

那一个月瘦多少算健康？“体重管理的效果因人而异，这取决于个人的代谢水平，以及是否处于平台期。”孙海岚提醒，减重是一个需要长期坚持的过程，别盲目相信月瘦20斤的神话，健康的减重速度一般来说是每周瘦0.5—1公斤，这样减的大多是脂肪，且不容易反弹。

“此次活动时间只有1个月，不是‘减重速成班’，我们希望通过这1个月，倡导一种良好的生活方式，培养大家良好的生活习惯，让体重管理融入日常生活中。”孙海岚说。



给电网做体检 这个团队自研出“顺风耳”“火眼金睛”

【新青年建功新重庆④】

青春名片

国网红岩（电科院试验）青年突击队：一群有胆有识的青年，把悬崖峭壁、江湍急流作为他们的“试验场”，在智能电网、数字新基建等领域不断钻研，获得授权专利165项，以青春之笔书写时代答卷。

■ 新重庆-重庆日报记者 崔曜

4月28日，在江北区国网重庆市电力公司电力科学研究院实验室里，国网首席专家、国网红岩（电科院试验）青年突击队队长龙英凯紧盯屏幕上的“彩色声场云图”。这张图由其团队自研的分布式声成像定位系统拍摄而来。

过去几个月，龙英凯团队为疆电入渝工程渝北换流站的GIS（气体绝缘开关设备）进行耐压试验。龙英凯说，特高压设备会通过特殊方式诉说自己的“隐疾”。他们手握的“听诊器”，则是一台能“看见”声音的声学相机。

科研灵感竟来自交警抓违章鸣笛

2024年起，国网红岩（电科院试验）青年突击队承接了一个看似简单却极其艰巨的任务——给特高压GIS设备做耐压试验，确保新安装的供电设备正常运行。



GIS设备长达几百米，一旦试验中发生放电故障，很难准确找到故障点。传统方法是靠耳朵听声辨位。“这好比在嘈杂的菜市场里找一道咳嗽的声音。”龙英凯团队刚接手任务时一筹莫展。

在一次“头脑风暴”上，大家卡在某个技术点上，室外汽车的鸣笛声更是让队员心烦意乱。突然，“啪”的一声，队员谭笑从座位上跳起来说：“交警抓违章鸣笛，不是用声学相机吗？咱们能不能也搞个类似的系统，像‘顺风耳’一样捕捉放电故障？”

之前有人用过单台声学相机做检测。但是特高压设备长度大、面积大，相机怎么弄？“把多台声学相机组网，覆盖整个试验范围，行不行？”有队员大胆说出想法。

说干就干。这帮年轻人白天跑现场，晚上啃资料，连续奋战6个月，终于研发出了全国首套分布式声成像定位系统。

同相耐压试验装置。

彼时，重庆火车北站北场站扩建工程建设如火如荼，它的一条专用供电线路由国网重庆110千伏龙坝变电站输出。“龙坝变电站进行了扩建，为了保障安全的电源供应，我们必须对扩建工程的设备进行耐压试验。”龙英凯说，“这个变电站对很多重要用户供电，即便在深夜做试验，也没办法全站停电，我们研发的试验装置刚好派上了用场。”

这项技术一经问世就引起很大关注，不仅获得重庆市技术发明二等奖等5项省部级荣誉，目前还推广到全国18个省份，累计减少停电损失数十亿元。

以专业知识巧妙识破劣质变压器

与队员们相比，李永福年龄稍大，但始终保持着年轻人的冲劲。

“前些年市场上冒出了一批劣质变压器，带来严重安全隐患。”对此，李永福内心非常着急。

每次做完试验，李永福和其他队员连夜查找相关的论文。这时，关于塞贝克效应（第一热电效应）的文献逐渐进入他的视野。

“不同材质的热电势有差异，铝的热电势要高些，我们凭借这个，不用拆开外壳就能识别铜铝材质。”李永福和队员夜以继日泡在实验室两个月，终于捕捉到变压器运行时铜铝接点微弱的热电势差，研发出了全国首台变压器材质无损检测仪。

近年来，国网红岩（电科院试验）青年突击队共获授权专利165项、省部级以上奖励24项，6项成果实现转化。

沉浸展览打造城市名片 文创产品成流量密码 重庆博物馆“保温”新探索



■ 新重庆-重庆日报记者 李晟

今年“五一”假期，重庆各大博物馆交出了一份亮眼成绩单：全市126家博物馆（纪念馆）开放，推出60个专题展览、76项社教体验活动，接待观众140.46万人次，同比增长9.22%。

这些数据背后，离不开重庆文博人近年来在展览策划、文创开发、教育活动等领域的持续探索。然而，面对“博物馆热”的阶段性高峰，如何让文化热度从“现象级”转为“常态化”？

5月7日，记者就此走进我市多家大中小型博物馆进行了探访。

优质展览成为引流重要支撑

“五一”假期，重庆博物馆展览中的流量担当，当属三峡博物馆推出的“壮丽三峡”展览。该展览通过沉浸式场景与数字化交互设计，用一件件三峡出土精品文物，带领观众走进三峡的历史长河。

为了看到这个展览，从成都来重庆旅游的张月林早在4月27日就预约了门票，“幸亏我们预约得早，要是放假再来约，就要与三峡博物馆失之交臂了。”张月林的感叹不无道理，5月1日当天，三峡博物馆的预约系统显示，5月1日至4日的门票一票难求。

约满的背后，离不开博物馆优质展览的支撑。重庆市文物局博物馆处相关负责人表示，重庆各大博物馆的展览正经历一场“静水流深”的变革，展览已不再局限于文物静态展示，而是通过空间叙事、科技赋能和情感共鸣，构建观众与历史的对话桥梁，吸引力与日俱增。

不过，对比北京、上海等地，重庆仍有提升空间。北京故宫通过“数字文物库”实现藏品全维度公开，上海博物馆则引入第三方策展团队打造“博物馆+艺术”跨界展览，都给重庆的博物馆指明了发展方向——核心在于将地域文化转化为独特体验，进一步挖掘巴渝文化，推出更多精品展览，打造城市文化的“动态名片”。

文创产品成热门伴手礼

大足石刻打造以宝顶山卧佛造像盒为原型的文创手办盲盒，引领了“五一”假期旅游市场的热潮；在重庆中国三峡博物馆的文创馆，热门款“小粉炉”牢牢占据了文创C位；白鹤梁水下博物馆里的“涪鱼宝宝”站在大厅里迎客，深受游客喜爱。

“五一”假期，重庆多家博物馆的文创产品成为不少游客热捧的伴手礼。

重庆市文化旅游委博物馆处相关负责人表示，不少博物馆的文创产品已成为流量密码。2024年，重庆中国三峡博物馆文创销售额同比增长超60%，爆款产品如“乌形尊玩偶”“清粉彩龙纹熏炉冰箱贴”供不应求；沙坪坝博物馆以非遗嵌瓷DIY文创包为载体，将活动搬进京东超级体验店，实现“文化出圈”与商业效益双赢。这些实践表明，文创产品已从旅游纪念品升级为连接传统与当代生

20个入选 “文化艺术点亮乡村”最佳实践成果发布

本报讯（新重庆-重庆日报记者 刘冲）5月8日，记者从市农业农村委获悉，在市农业农村委面向全市开展的“文化艺术点亮乡村”最佳实践案例征集活动中，共有20个案例分获“典型案例、典型村庄、典型人物、精品路线”最佳实践成果。

典型案例聚焦突破传统路径的跨界融合实践，涵盖数字艺术振兴、社区美育工程方向。以入选的北碚区柳荫镇东升村为例，近年来，东升村与西南大学、四川美术学院等合作，将文化艺术与乡村生产生活相融合，明确“又见柳荫·奇彩东升”定位，提出“农+旅+艺+学”发展思路，探索出一条“艺术乡村化，乡村艺术化”的发展新路径。

典型村庄聚焦艺术与乡土文明的共生共荣，主要评估在地性文化IP开发、村民深度参与机制及文旅融合实效。入选的三河村位于沙坪坝区丰文街道，过去面临土地闲置率高、产业结构单一、集体经济薄弱等发展困境。近年来，三河村沿着“艺术唤醒乡土”的发展思路，联动高校资源，陆续建设艺术家工作室、培育“三河艺术节”等文旅IP，成为当地艺术赋能乡村振兴的典型样本。

典型人物聚焦发掘艺术乡建典型人物，重点评估带动引领重塑村庄

活方式的热门载体。

但相较于故宫“国潮”IP的成熟运作，重庆多家博物馆的文创产品仍显碎片化。

如何破圈？重庆大足石刻研究院院长蒋思维建议，文创产品开发需要结合博物馆的展览，受众不仅能够珍藏一段在博物馆内欣赏藏品的经历，还能在看到这件文创产品时，记起这件藏品的文化内涵和背后承载的故事。

“选择一款文物素材进行文创转化，我会更看重文物背后的文化表达。”蒋思维说，博物馆文创产品就是要把文物本身的美学、历史、科研或美好寓意等多重价值，用物化形式传递出去。

一个爆款的生产，能够反哺具体文物甚至整个博物馆。大足石刻推出的卧佛盲盒，成了“五一”假期景区的焦点，不少游客都捧着盲盒和卧佛合影打卡。

让观众“进得来看得顺留得住”

面对“五一”假期140多万人次的庞大客流，重庆各大博物馆的服务体系迎来“压力测试”。如何在保障文物安全的前提下，让观众“进得来、看得顺、留得住”？重庆通过精准分流、暖心细节、生态共建三大举措，交出了一份兼具效率与温度的服务答卷。

面对激增的客流量，重庆中国三峡博物馆、重庆自然博物馆、大足石刻景区等热门博物馆纷纷通过增设遮阳棚、灵活调整入口通道等措施缓解排队压力。

同时，重庆各大博物馆在基础服务设施上的改进尤为突出。多家场馆增设无障碍通道、母婴室、免费饮水点等设施，并在入口处提供多语种参观指南。在重庆自然博物馆为例，其针对亲子家庭推出了“儿童友好型”服务，包括婴儿车租赁、互动式讲解器（内容适配6-12岁儿童认知水平），并在展厅设置休息长椅与急救药箱。

针对特殊群体，重庆不少博物馆还推出了定制化服务。渝中区博物馆联盟联合志愿者团队，为视障游客开发“可触摸复制品+语音解说”服务；重庆巴蜀古代建筑博物馆则为听障群体配备手语讲解员。

如何让优质的博物馆服务覆盖到更大范围之中？重庆自然博物馆馆长高碧春说，值得期待的是跨界生态的拓展。

北京“博物馆之城”建设通过将文博服务嵌入社区、学校、商圈，打破了场馆的物理边界；苏州博物馆以“夜宿+消费券”串联平江路历史文化街区，展现出文化资源与城市经济共生的可能性。

对重庆而言，立体交通网络与密集文旅资源恰是独特优势：未来或可依托轨道交通站点打造“博物馆微展厅”，在洪崖洞、长江索道等地标中植入文物数字展陈，让文化服务渗透至城市的毛细血管。

重庆市文化旅游委博物馆处相关负责人表示，当“打卡式参观”退潮后，唯有那些真正满足公众需求、呼应时代命题的博物馆，才能沉淀为城市的“文化芯片”。由此可见，博物馆的“保温”从来不在于流量本身，而在于如何将文化资源转化为可持续的公共价值。

入选名单

扫一扫

就看到