

“国家喊你来减肥” 体重管理火了

■新重庆-重庆日报记者 李珩
实习生 陈思竹

随着我国“体重管理年”行动持续推进，全社会正在重视体重管理，逐步养成健康饮食、积极参与运动锻炼等良好生活方式和习惯。

在国家政策引导与大众健康意识提升的双重驱动下，体重管理火了：我市各医院纷纷设立减重门诊，接诊量连连攀升；临床营养科“一号难求”，专家教体重超标者如何“吃瘦”；运动场馆到店人数明显增多，不少健身房开始延长营业时间，推出24小时营业服务，还推出普拉提、瑜伽、燃脂热舞等团课，以满足多样化的健身需求；低脂肪、高纤维的轻食也很受青睐，无论是堂食还是外卖，销量都大增。

不久前，本报联合重庆市妇幼保健院共同发起30天“吃瘦”大作战公益活动圆满结束，5名体验官交出满意“答卷”：共减重63斤，其中，减脂50斤，内脏脂肪面积下降96.3平方厘米，平均下降2个等级。此次公益活动全网关注度超过5000万。

“体重管理，倡导的是一种健康生活方式，培养大家良好的生活习惯，让健康管理融入日常生活。”我市一位营养专家这样说。

▲3月20日，渝北区玉峰山镇塑减减肥训练营，学员正在进行力量训练。



▲陆军军医大学西南医院，医生正在检测肥胖患者心肺储备功能和运动耐力。



▲陆军军医大学西南医院，医务人员正在肥胖患者脚上安装定位器，通过动作捕捉技术，分析患者关节功能情况。



▲重庆市人民医院中西医结合诊疗中心肥胖专病门诊。
(本版图片除署名外均由首席记者龙帆摄)



▲学员正在塑减减肥训练营食堂就餐。



▲减肥训练营学员们正在晨跑。



▲重庆市妇幼保健院，医生为参加30天“吃瘦”大作战公益活动的5名体验官准备了营养代餐粉、气血饮等饮品。
记者 何赛格 摄/视觉重庆



俭以养德 杜绝穷奢



大地馈赠 拒绝浪费

中宣部宣教局 中国文明网