

“体重管理”成热词 “体医融合”亟待升温

中青报·中青网记者 梁 璇

今年全国两会期间,国家卫生健康委员会主任雷海潮在记者会上用7分钟谈“体重管理”、体重、腰围、慢性病……每个关键词都精准戳中老百姓从外在形貌到生命健康的关切点,因此,“体重管理”“体重门诊”等话题热度至今仍持续走高。

政策利好加上全民关注,被中华预防医学会体育运动与健康分会主任委员郭建军视为“春天来了”。过去十余年,他致力于推动“体医融合”,但足以消融两者间壁垒的沸点始终没有达到,最近“国家喊你减肥”话题刷屏,正是以体重管理“小切口”推动体医融合“大工程”的契机。

“今年不仅有对‘大健康’理念的倡导和呼吁,还有持续推进‘体重管理年’行动、引导医疗卫生机构设立体重门诊等具体举措,这都将推进‘体医融合’进一步落到实处。”但郭建军也担心,在尚未形成体医融合共识、推行统一标准的前提下,各地涌现五花八门的“体重门诊”,反而容易错误引导急功近利的患者,“我们要明确‘减重’只是短期目标,‘普及健康生活方式’才是最终目的”。

减肥不是减数字

“体重管理”从个人担忧上升到全民话题,背后是严峻的数据。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,并呈逐年递增趋势。国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

“肥胖不仅是慢性疾病的诱因,更是心脏病、糖尿病、癌症等其他疾病的驱动因素,改善超重和肥胖问题,推动慢性病防治关口前移,刻不容缓。”郭建军向中青报·中青网记者强调,肥胖不仅是形象问题,更是健康问题,“国家关心你的体重,关心的是健康,而不是好不好看”。他警告,不健康的减肥方法可能导致更严重的健康问题。



3月15日,中国足协女超联赛第3轮,武汉车谷江大0:0与上海农商银行战平。图为武汉球员王霜(中)与上海球员唐佳丽(右)拼抢。

中青报·中青网记者 郭 剑

3月春来,中国足球在刚刚过去的这个周末进入一年当中最为繁忙的赛季阶段:远在迪拜拉练的国足转场沙特,备战世界杯亚洲区预选赛18强赛新一轮小组赛;中国足协杯赛、中甲联赛都进行了首轮比赛;全运会U16年龄组资格赛则在武汉、重庆、上海、漳州4个赛区继续,至3月17日下午最后一轮比赛结束,晋级的12支球队全部产生;全运会U18年龄组女足资格赛同样于本周开赛,5个小组18支球队在3个赛区争夺全运会门票——集中女足U18后各人才的“全运阅兵”对女超联赛不会产生任何影响,为保全运竞赛,各地早已单设相应年龄组球队备战,因此本周末结

中青报·中青网记者 慈 鑫

时隔20年,作为短道速滑世界最高水平赛事的世界锦标赛再次在北京首都体育馆举行。20年的时间,首都体育馆已荣升为双奥场馆;短道速滑在中国也从一个相对冷门的项目转变为绝对热门项目。从中国短道队来说,20多年前,正是由这支队伍为中国实现冬奥金牌零的突破(2002年盐湖城冬奥会),当时的中国短道队正处于从杨扬时代向王濛时代过渡的新老交替期,其实2005年世锦赛的1金2银4铜并不算突出,更像是中国短道队两次黄金时代之间的衔接期。

20年后,首都体育馆见证了中国短道队的又一次蛰伏——这支中国冰雪军团的旗帜队伍正在绝境中等待重生。

在1个多月的时间里,中国短道队两次主场作战,两次的战绩都不理想。1个多月前的哈尔滨亚冬会,被寄予厚望的中国短道队仅获两枚金牌,创造了参加亚冬会以来的历史最差战绩。

3月14日,中国短道队在北京主场开启了他们在2025短道速滑世界锦标赛的征程。但在男女2000米混合接力四分之一决赛上,中国运动员再次在领先且无人干扰的情况下意外摔倒,错失晋级机会。失去了男女2000米混合接力这一中国短道队最具实力的夺金点之后,全队面临的压力剧增。

之后,女子3000米接力半决赛上,中国队因犯规被取消成绩,导致无缘决



首都儿科研究所儿童体医融合中心,儿童青少年参与运动评估。

受访者供图

“不是说你减肥了就能实现健康”,郭建军比喻道,“就像病毒感染后发烧,体温只是一个症状,不代表体温降下来就解决了问题。肥胖也是如此,体重只是一个表象,真正的根源在于不健康的生活方式。”

他反复呼吁“健康体重”,其核心在于全面的健康指标,比如肌肉力量、心肺功能和身体成分等,而不仅仅是体重秤上的数字变化。在郭建军看来,正确的体重管理是要通过科学的运动和营养调节来实现真正的健康,可减肥最常见的误区在于忽视了运动的重要性,“比如有人节食减肥,体重是下来了,但肌肉力量、心肺功能、骨密度也下来了,情绪和免疫力也随之低下,反而更不健康,那减重的目的到底是什么?”

“控制减重风险、评估减重效果、增强体重管理依从性。”郭建军认为,与市面上的减肥机构相比,在医院或医疗机构设立的体重门诊应当引导公众树立“健康体重”的理念,“减重的过程可能存在各种风险”。而体医融合就能由医生负责运动风险监护,运动指导员根据医生建议为患者设计多样化运动方案,医生再对结果进行全方位评估,共同保证患者进行科学、安全、精准的运动,并从中获益。

医疗控风险,体育管运动

“体医融合”并非新鲜事物,在不少医疗理念先进的医院或医疗机构,体育已经开始发挥作用。

2017年,河北省成为全国唯一的“健身与健康融合中心”试点省份,河北医科大学第二医院作为该省医疗系统的领军者,自2021年起积极探索体医融合模式,并于今年年初正式成立了“河北省健身与健康融合示范中心暨运动健康(综合)门诊”。

该院中西医结合内科主任李亮是该门诊负责人,作为心血管领域的资深专家,他主张生活方式干预的重要性和必要性,认为科学运动和营养干预是慢病人群的基石治疗。他向中青报·中青网记者表示,体医融合能够充分发挥医疗机构在体重管理、慢病预防及运动健康干预方面的专业优势,为群众提供更为科学、个性化的健康管理服务。

44岁的温先生是体医融合的受益者之一,就诊时,他体重超过95公斤,患有代谢综合征、呼吸暂停综合征和原发性高血压。李亮为他制定了一套包括膳食调整、运动方案、情绪调整、药物治疗在内的系统治疗方案,经过4个多月的综合干预,温先生成功减重30多公斤,血压、

血糖等各项指标恢复正常,并成功停药。

“运动有益健康,但也存在风险。”李亮强调,尤其要谨慎应对慢病患者“不敢动、不愿动、不会动”等问题,他建议,亚健康人群甚至健康人群在运动前都应该到医疗机构进行风险筛查,遵循“无评估,不运动”的原则,让锻炼更加安全、有效。

体医融合的成果也在积极影响儿童青少年的体质健康。2023年,首都儿科研究所(以下简称“首儿所”)与首都体育学院合作开设了全国第一家儿童运动体能门诊。自开诊以来共接诊近1200名儿童,其中,超重肥胖、脊柱侧弯、体态问题、运动能力较弱、协调障碍等为常见就诊原因。

首儿所儿童保健中心执行主任王琳向中青报·中青网记者坦言,也不乏体育测试前,有家长以孩子肥胖、有慢性病或有心理问题等为由,来为孩子开具免考证明或假条的情况,以避免其参加体育锻炼,“但缺乏科学有效的运动,恰是这些问题出现的原因”。

王琳强调,在少年儿童生长发育阶段,体育锻炼尤其是户外运动对其视力、体格、体质、运动能力、认知能力、心理的发育都至关重要。更重要的是,运动不仅对健康儿童有益,对疾病儿童的恢复也起到了关键作用。她以哮喘儿童为例介绍,维生素D缺乏在儿童哮喘患者中普遍存在,户外运动时,日照可促进维生素D合成,因此,适度的运动有利于增强体质、缓解病情。

“但运动不代表可以瞎动。”王琳指出,比如对肥胖儿童而言,不适宜的运动就容易造成关节损伤,因此,面对不同情况的孩子“选择什么运动”“动多久”“如何保证运动安全、有效”等问题,就得靠“体医融合”给出答案。

经过近两年的探索,首儿所儿童运动体能门诊已围绕儿童肥胖、脊柱侧弯、多动症及不同慢病的运动需求,形成50余处方处方。王琳表示,体医融合实现了从“被动治疗”到“主动健康”的转变,不仅提升了个体健康水平,还有效降低了医疗成本、优化了资源配置。目前,首儿所的体医融合成果已被写入北京市2025年妇幼工作要点,并计划在全国范围内推广。

今年年初,首儿所还升级成立了儿童体医融合中心,配置各类运动能力评估、运动训练和能量代谢监测设备,以进行更精准的运动评估和干预。此外,首儿所还计划增设儿童医学体重管理中心,用体医融合针对性地解决儿童肥胖问题。

管理体重是重点,生活方式是终点

在首儿所儿童运动体能门诊,众多“小胖墩”通过专业指导成功瘦身。然而,运动指导师发现,家长在孩子运动习惯养成中扮演的角色至关重要。一些家长,尤其是老人,往往舍不得让孩子运动,孩子刚动不久,就用美食作为补偿或奖励。

此外,家长对运动认知的不足也制约了孩子健康运动习惯的养成。许多孩子连走、跑、跳、单脚支撑等基本动作都做不正确,家长也未意识到这些基本运动功能的重要性,导致孩子在运动中感觉能力不足,逐渐失去对运动的兴趣。

针对这些现象,王琳呼吁,家长应从小培养孩子的运动习惯,让孩子在运动中感受到乐趣和成长,“运动不仅是增强体质的手段,更是预防疾病、促进心理健康的重要途径”。她认为,体医融合不仅为了提升治疗效果,更是倡导一种健康的生活方式,“很多孩子未能在学校 and 生活中养成运动习惯,导致儿童健康亮起红灯,体医融合起到亡羊补牢的作用,希望能在帮助儿童恢复健康的同时,也能给家长和孩子树立正确、科学、安全的锻炼意识”。

个体观念的转变还依托于体、医两家更广泛、深入的融合。但从当前全国涌现的体重门诊来看,郭建军不无担忧,“许多门诊过于依赖用针灸、熏蒸等辅助手段减肥,忽视了营养和运动在减肥中的核心作用”。他强调,健康体重的维持应以科学的运动和合理的营养为基础,辅助手段只能作为补充,“减肥只是生命中一小阶段,全生命周期的健康管理必须建立在养成良好的生活方式之上”。

但在李亮看来,随着健康治理从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变,体医融合正成为国家大健康战略的具体实践,“上医治未病,医院需要率先转变思想,接纳运动专业人才加入团队”,但他表示,这不意味着患者必须到医院来锻炼,“患者在医院获得运动处方后,可在附近的健身机构或社区医疗服务机构接受有效指导和干预”,因此,医院、社区、健身机构未来都应当成为“体医融合”的践行者,“每个人都是自身健康的第一责任人,但健康生活方式的普及需要全社会发力”。

本报北京3月17日电

女超联赛在“全运年”加速升级

束的第三轮女超精彩程度未打折扣,竞争走向仍然悬念丛生。

曾经的女超联赛霸主武汉江大女足本轮迎战上海农商银行女足,两队当中多名国脚相熟,比赛斗智斗勇意味颇浓。本赛季回归武汉的前锋王霜第60分钟替补出场,这是她时隔4年再次在国内女超联赛亮相。尽管双方平局收场,武汉女足3轮不胜,但王霜的状态正在逐渐恢复,下周女足亚冠1/4决赛,武汉对阵日本浦和红钻,王霜还有表现机会。

本轮最戏剧性的场面,是原本最有希望达成3连胜的江苏女足本轮被杭州女足压哨绝平,但主教练陈婉婷对于这种“都不是最后1分钟丢球,而是最后1秒钟丢球”的遗憾并不陌生。

“其实上个赛季我们经历过很多类似场景,该赢的球平了,该平的球输了,而且不止一次,但所有这些挫败,都是引导我们走向成功的积累。包括这一轮到杭州,我们最后1秒丢球,从3分变1分,我也觉得是对我和队员特别好的一个教育。”陈婉婷说,“我认为队员的注意力是集中的,但是在当时她们可能没有能力作出最冷静和最合理的决定,这是比赛经验的问题”。

“比赛经验的问题”,不是一场两场甚至一年两年能够解决、消化的,这已经是陈婉婷带江苏女足一套相对稳定阵容的第4年,但球队仍然需要不断解决各种各样的问题。

“我到江苏的第一年就明确了目标,就是一个完整的全运会周期,我要带江苏队在今年全运会拿奖牌,这就是我的任务。不仅是全运会,联赛也要拿奖牌,这不是哪位领导或者我定的,这是全体球员为自己定下来的今年目标。”陈婉婷说,“过去几年我们不是很顺,成绩也不是很突出,包括去年比赛有时候替补席也坐不满,但是球队很坚定走下来。我们的战术核心就是坚持打现代足球,强调体能和对抗,当然球员能力有限,比如在上面对困难场景时不具备很强的调整能力,但我们从来不会变来变去。”

去年联赛第5名的球队,能有7名球员入选国家队,可以判断江苏女足战术风格与国家队战术风格的契合程度,按照球队内部的说法,江苏女足的重心从来没有放在外援身上,“外援是补充,本土球员才是基础”,“很多本地的球迷还是喜欢看本地的球员,尤其女足比赛,‘本土’的概念会

更强一些”,陈婉婷说。

女足球迷的增长虽然缓慢,但却实实在在一——江苏女足本赛季首次亮相恰逢“三八节”联赛揭幕战,东道主山东体彩女足坐镇枣庄主场,现场涌入15876名球迷,刷新上赛季河南新乡体育中心现场观众人数纪录。

“枣庄的球场氛围特别好,队员下来以后跟我讲踢得非常开心,将近两万人的气场很强大,我想这对国家队球员也是一种锻炼,我们江苏女足今年换了新主场(江阴体育中心),希望也能有更多球迷来看我们比赛。”陈婉婷说,“足球完全不仅仅是一个踢足球的比赛,而是一种完整的商业活动,很多对于技战术不那么了解的球迷来到球场,他们要感受观看体育比赛带来的激情。我一直在跟队员强调这一点,我们要让每一个来看球的人不失望。”

作为中国女超联赛第一主场,枣庄赛区2024赛季总观众人数累计超过11.2万人,是女足比赛中罕有的“场均过万”球场。“以前的女足比赛观众较少,甚至有时候‘关门办赛’,山东女足来枣庄以后,各方面下了很大功夫‘开门迎客’。”枣庄市体育局副局长赵宇浩说,“去年年底市委市政府出

台《关于促进演艺赛事经济发展的若干意见》,明确规定政府财政资金最高拿出150万元扶持顶级职业联赛市场,推动山东女足融入枣庄城市发展和文化,也让枣庄人民进一步认可球队、关注球员,实现‘双向奔赴’。”

枣庄市的“榴花烈炬”女足球迷会,规模已经超过1000人,越来越多的赛区,女足不再是被遗忘的角落,而“全运年”更给本赛季的女超联赛贴上“加速升级”标签。

“今年有全运会,各队阵容都很整齐,看转会也能看出来,基本都是为全运会锻炼队伍,所以联赛比赛往年更加难打,可能要到9月份才会有相对明显的走势(女超联赛最后3轮比赛在9月进行,收官战为9月28日)。”陈婉婷说,“我们打联赛也好,打全运会也好,说到底都是为国家队提供人才。其实我个人认为中国女足过去几年没有退步,只是我们追赶欧洲强队的速度不可能那么快,这里面更多是软件的问题,欧洲有很先进的足球软件支持女足进步,而我们需要一段时间的积累,才有球员能力的提高、教练能力的提高和裁判能力的提高,才会重新争取亚洲领先的位置。”

中青报·中青网记者
杨 岫

3月16日,南京同曦男篮客场加时不敌四川男篮,虽然没能锁定季后赛的门票,但在常规赛仅剩5轮的情况下,他们的晋级希望非常大——只要目前排名第13位的深圳男篮再输一场,他们就将搭上季后赛的末班车。

其实,在CBA联赛30年的历史上,最后一两张季后赛门票的争夺,从来都是非常紧张的。像本赛季这样,提前数轮基本就可以确定季后赛资格的情况实属少见。

如果说,整个联赛格局的强弱分明,是各个俱乐部整体投入、球队实力、伤病影响等多方面综合作用的结果,那么进入季后赛晋级区的12支球队,竞争如此激烈的一个重要原因,就是外援的频繁更替。从某种程度上说,这种情况就像是流行的“开盲盒”,对球队的化学反应是好事还是坏暂且不论,先签下再说。

北京北汽男篮无疑开到了一个“隐藏款”。联赛第三阶段前,他们签下了纳托尔。从履历上看,纳托尔的职业生涯并不光鲜,但他的特点却完美适配本就本土球员实力强劲的北京男篮,几场比赛下来,他和球队中锋周琦间产生了极好的化学反应,15.8分6.3次助攻的场均表现,不仅帮助北京男篮连续取胜,排名也悄然跻身前列。

和北京男篮“开盲盒”一样成功的,还有广东男篮和同曦男篮。在屡次更换外援后,广东男篮现在阵中的伯克和库克,展现出非常好的适应性和能力。第三阶段虽然广东男篮的战绩有胜有负,但截至3月17日,球队的常规赛即时排名已经回到了第四名。同曦男篮之所以能够守住季后赛“看门人”的位置,新引进的外援肯德里克·戴维斯功不可没,第三阶段的6场比赛,他都是先发出场,场均22分4.8次助攻和7.3个篮板的表现,帮助球队在和新浙江男篮、辽宁男篮的比赛中拿到胜利,助力球队始终保持晋级季后赛的绝对主动权。

事实上,这种“开盲盒”的选外援行为仍在继续着。3月14日,新疆男篮官方宣布成功注册哈雷尔。这位在NBA效力多年的超级外援,已经代表球队进行了两场比赛,其中和广州男篮的比赛中,他得到了25分。但由于对手实力较弱,且哈雷尔身材有些走样,能否真正适配球队和CBA联赛还有待观察。

另外有消息说,曾效力CBA多年的外援伯顿,即将加盟浙江广厦男篮,以弥补因孙铭徽受伤球队后场人员紧张的情况。伯顿曾效力过深圳、天津、四川等多支球队,但近两年职业比赛不多,且已经35岁,广厦男篮这个“救火盲盒”能否开成功,有很大的不确定性。

根据CBA联赛外援注册管理的相关规定,2024—2025赛季外援注册截止日期是联赛常规赛最后一轮,也就是北京时间3月31日上午10点。也就是说,在此之前,各支球队仍然有继续试错的机会。季后赛门票的争夺,已经基本水落石出,但因为所有季后赛球队都想进一步提升球队的实力,未来的10多天内,相信仍然有新外援来到联赛。末来季后赛的较量,依然充满变数。



3月16日,北京,2025短道速滑世锦赛,图为中国队夺得男子5000米接力银牌后,队员们手持国旗向观众致意。

视觉中国供图

短道速滑项目竞争格局的一个风向标,但对于对抗性极强、比赛意外频发的短道项目来说,米兰冬奥会短道速滑项目成绩走向的变数依然很大。

连续在哈尔滨亚冬会和本次世锦赛上经受考验的中国短道队,此时的挫折未必不是好事,正如老将范可新所说,“出现失误会让一名运动员成长得更快,我也是从年轻队员成长起来的,从出现失误到解决问题一路走过来的,每个人都要经历这个过程,我们会认真总结,现在出现问题是了以后不再出现同样的问题。”

本报北京3月17日电