运动一起来

春分已至，万物萌新。城区各大公园绿地景区，“体育热”持续升温。图为昨日的太白湖景区，草木蔓发，市民在春日的美景里跑步。（济宁晚报全媒体记者 王仰浩）

在轻盈的脚步中 遇见更有活力的自己

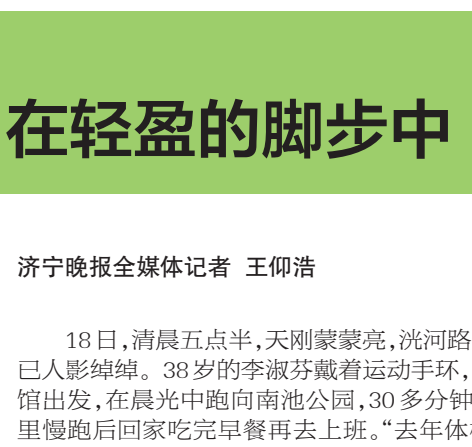
济宁晚报全媒体记者 王仰浩

18日，清晨五点半，天刚蒙蒙亮，洸河路的步道上已人影绰绰。38岁的李淑芬戴着运动手环，从市体育馆出发，在晨光中跑向南池公园，30多分钟完成5公里慢跑后回家吃完早餐再去上班。“去年体检查出脂肪肝，医生建议减重。我现在每周运动五次，早晨跑步，晚上跳操，坚持了几个月之后，不仅体重减了下来，身体状态也明显改善。”她擦着汗笑道。

晚上七点钟，春风轻拂，在人民公园里，健步走的市民身着统一服装，挥舞着队旗，高喊着“我运动我健康”的口号。不远处的文化广场上，人们正跟着音乐节奏尽情摇摆。在这个春日的傍晚里，全民健身的热情在渐渐升腾。

今年全国两会期间，“体重管理”成为全民关注的热点。体重管理不仅是减肥那么简单，很多都跟慢病管理有关。体重减下来，慢病才更容易控制。“我们都知道体重管理要管住嘴、迈开腿，但是随着生活节奏的加快，加班、熬夜、饮食不规律越来越普遍。下班回到家之后就想吃点高热量的食物，然后躺在沙发上玩手机。”在城区某公司上班的张鹏告诉记者。在他看来，想要做好体重管理，坚持是关键，但是生活环境调整也很重要，“我身高175厘米，刚参加工作的时候体重65公斤，工作后应酬比较多，体重飙升，如今已经接近100公斤了”。张鹏说，今年他打算向公司申请调整一下工作岗位，将更多的时间放到体重管理上来。

《哪吒2》的导演饺子说：“出来混最重要的是什么？首先是出来。”其实，对于我们每个人来说，想要做好体重管理，最重要的就是走出第一步。当运动健身取代酒桌应酬，当减脂轻食挤走油腻外卖，当微信步数变成“健康勋章”，当健身从自律走向自在，我们会在轻盈的脚步中遇见更有活力的自己。



18日，济宁市霍家街小学在课间运动的孩子们。

在小公园里跳绳的小朋友。

19日下午，在全民健身广场打网球的小朋友。

新闻1+1

超重肥胖：慢性病的隐形推手

肥胖症，一种由遗传、内分泌和环境等多种因素共同作用而导致的慢性代谢性疾病。随着经济社会发展和生活水平提高，我国居民生活方式、饮食结构等发生较大变化，超重、肥胖已成为危害群众健康的重大公共卫生问题。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》，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。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则（2024年版）》也指出，有研究预测，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%。

肥胖不仅影响个人形象，更是多种慢性病的隐形推手。体重异常，特别是超重和肥胖是高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病以及部分癌症等多种慢性病的重要危险因素。

医疗费用增加、工作效率下降、生活质量降低，引发自卑、抑郁等一系列心理问题……这些问题都因肥胖而变得更加突出。专家提醒，体重管理不仅仅是减肥，更是通过科学的方式维持健康体重，预防慢性病发生。同时，体重过轻或营养不良者也要管起来。

国家卫生健康委有关负责人表示，将引导医疗卫生机构设立体重管理门诊，为受体重问题困扰的居民，提供一个良好的专业咨询环境和平台，帮助居民在自己的努力和专业机构人员的帮助下，能更好地管好体重，健康生活。

（来源：新华社）