

# 体重管理就要“斤斤计较”

## ——来自第二届中国肥胖防控大会的观察

新华社记者 李恒 顾天成



中华预防医学会主办的第二届中国肥胖防控大会在广东佛山举行开幕式。

发布体重管理核心知识和体重管理技术指南、标准；推广体重管理中医适宜技术，提供中医药保健指导服务……

健康生活方式是超重肥胖公共卫生综合防控的重要手段。在体重管理上就要“斤斤计较”，方能做好自身健康的第一责任人。

2017年，我国发布《全民健康生活方式行动方案（2017—2025年）》，以合理

膳食、适量运动为切入点，倡导和传播健康生活方式理念，推广技术指南和支持性工具，深入推进肥胖与慢性病的综合防控。

“通过体重管理的‘小切口’，逐步破解慢性病防控的‘大问题’。”国家卫生健康委医疗应急司公共卫生医疗管理处副处长孙树学介绍，目前我国累计已有2896个县（市、区）启动了全民健康生活方式行动，覆盖率超98.0%。

同时，各地结合实际积极探索，全面提升体重管理意识和技能：浙江省卫生健康委以体重管理为突破口，通过部门联动、医防协同、体卫融合等模式推进慢性病多病共管；四川省发布健康体重管理资源地图小程序；广东省卫生健康委等部门联合制定当地“体重管理年”活动实施方案，并开展“科学控体重”亮灯活动、体重管理门诊建设研讨会等特色行动……

“通过医防融合，推动健康关口前移。”广东省预防医学会会长吴圣明介绍，下一步学会将发挥学术团体专业优势，鼓励医护人员和公共卫生工作者开展科普宣传，让科普服务惠及千家万户。

与会嘉宾一致认为，肥胖防控是一项系统工程，需要政府、社会、家庭和个人共同努力。政府应加强政策引导和支持，加大资金投入，完善防控体系；社会各界应积极参与，营造健康的社会环境，提供多样化的健康服务；家庭和个人要树立正确的健康观念，养成良好的生活习惯，积极参与体重管理。

孙树学表示，相关部门将持续做好有关慢性病防控和健康体重知识宣传，积极营造健康体重支持性环境。同时，鼓励医疗机构开展体重专业指导，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良好的专业咨询环境和平台。重点发挥国家慢性病综合防控示范区典型带动效应，持续推动各地高质量开展体重管理工作。



### 丹顶鹤“添丁进口”

近日，黑龙江扎龙国家级自然保护区人工散养丹顶鹤迎来了繁育季，这里人工散养的丹顶鹤“夫妻”们“添丁进口”。位于黑龙江省西部的扎龙国家级自然保护区面积2100平方千米，是世界上面积最大的野生丹顶鹤繁殖栖息地和最大的丹顶鹤人工繁育种群再野化基地，被称为中国的“丹顶鹤故乡”。

新华社发（王勇刚 摄）

### ◆健康科普

## 国家疾控局：踏青游玩 警惕蜱虫叮咬



初夏时节，草木葱茏，一些公众利用闲暇时光到户外踏青露营。然而，潜伏在草丛中的蜱虫，是威胁公众健康的重要隐患。国家疾控局日前发布健康提示，提醒蜱虫叮咬可传播多种致命疾病，需提高防范意识，掌握科学应对方法。

每年4至9月是蜱虫相对活动频繁期。当宿主经过时，蜱虫会以“搭便车”方式附着人体，偏好于皮肤薄弱处如头皮、耳后等部位寄生。

健康提示指出，蜱虫作为重要病媒，可传播细菌、病毒、寄生虫等40余种病原体。除局部皮肤炎症外，可引发莱姆病、森林脑炎、发热伴血小板减少综合征等疾病，给人类健康和畜牧业发展带来危害。

蜱虫长什么样？蜱虫一般呈红灰褐色，长卵圆形，背腹扁平，不吸血时体积只有芝麻到米粒大小，吸血后的蜱虫如黄豆粒大。蜱虫的活动范围不大，一般为数十米。

户外活动和露营时如何科学防范蜱虫？中国疾控中心有关专家建议，露营应避免开灌木草丛，选择干燥开阔区域，帐篷周边需彻底清理，铺设防潮垫形成物理隔离；穿着浅色光滑面料长袖衣裤，扎紧领口袖口，佩戴帽子及全包式鞋履，最大限度减少皮肤暴露；使用含避蚊胺、羟哌酯的驱虫剂喷洒衣物装备（婴幼儿慎用），帐篷外圈需重点处理形成防护带；每2小时检查身体隐蔽部位，宠物毛发需重点排查，回家后立即沐浴并高温清洗衣物。

专家强调，发现蜱虫叮咬切勿硬拔，应先用酒精麻痹虫体，再用消毒镊垂直拔出头部，若残留口器需及时就医处理。如果被叮咬后出现发热、乏力等症状，也要及时就医并告知医生相关蜱虫叮咬史。畜牧部门提示，定期为宠物、家畜驱虫可降低人畜共患病风险。

（新华社记者 顾天成）

## 新型合成小分子可“精准杀伤”癌细胞

法国国家科学研究中心日前在官网介绍，该中心参与的一项研究成功设计并合成了一种新型小分子“磷脂降解剂”，能够诱导那些导致肿瘤复发并对标准治疗耐药的癌细胞死亡。该研究结果有望成为当前癌症化疗之外的有效补充疗法。

据悉，当前的抗癌治疗主要针对对快速增殖的原发肿瘤细胞，但对于那些具有转移潜能、能够适应现有治疗的癌细胞，却难以有效清除，而癌症患者中有70%的死亡正是由病灶转移引起。

来自法国居里研究所、国家科学研究中心等机构的研究人员，聚焦一种具有高度转移潜能的“持久性癌细胞”。这类细胞表面高表达一种名为CD44的蛋白质，可增强对铁的摄取能力，使其侵袭性更强，并更易适应常规治疗。这也使其对铁催化的细胞死亡（即铁死亡）更加敏感。铁死亡会引发细胞膜脂质的氧化与降解，导致细胞最终死亡。

在此基础上，研究团队成功设计并合成了一类可激活铁死亡的小分子，即“磷脂降解剂”。该分子一端可靶向细胞膜并进入细胞的消化器官溶酶体，另一端能增强癌细胞溶酶体中富集铁的反应性，从而触发铁死亡。

研究人员将这类分子中的一种设计为具备荧光特性，可通过荧光显微镜追踪其在细胞中的定位，并确认其确实聚集在溶酶体中。在给实验动物注射这种分子后，研究人员在转移性乳腺癌的临床前模型中观察到肿瘤生长明显减缓；此外，在患者的胰腺癌及肉瘤活检样本中，也发现了显著的细胞毒性反应。这些结果确认了该治疗方案在临床前阶段对常规化疗疗效有限的癌种具有显著效果。相关研究论文已于日前发表在英国《自然》杂志上。

（新华社记者 罗敏）

# 体卫合力,国民体质监测守护民众“大健康”

新华社记者 张武岳

记者在山东省济南市全民健身中心国民体质监测点见到39岁的市民宋岩时，他正开心地分享着近年来的减重经历。“这是我5年前的照片，当时体重超过100公斤，还有‘三高’（高血压、高血糖、高血脂），人也没精神。”

如今的宋岩健康爽朗、中气十足，照片中的消沉神情已消失不见。

“我成了这里的‘减重明星’，现在体重控制在80公斤左右，BMI（身体质量指数）在24左右，生活和工作都更有劲头了。”他说。

宋岩的转变，得益于济南市全民健身中心在国民体质监测工作中的持续探索。这里除了为市民提供丰富多样的体育锻炼设施和场地之外，还配备了骨密度测试仪、体成分测试仪等设备，常态化开展国民体质监测工作，每年超过8000人参与测试。

“我们还设置了健康义诊专门区域，邀请医疗专家团队坐诊，将健身指导与健康义诊有机结合，现场提供‘体+医’一站式健康服务，做到体质有评估、锻炼有指导、慢病有预防。”济南市全民健身中心副主任王娟说。

国民体质监测是国家为了全面、系

统掌握国民体质状况，在全国范围内以抽样调查方式，按照统一指标和测试方法进行的全国性体质调查。山东省第六次国民体质监测工作日前正式启动，记者走访发现，各地在工作开展过程中积极推动健康关口前移，探索部门协同、全社会共同参与的新模式，亮点颇多。

下午6点左右，济南二机床集团有限公司很多职工并没有着急回家，而是来到厂里的国民体质监测点参加测试。公司总经理卢庆亮介绍，部分职工存在“亚健康”问题，受到颈椎病、肥胖、“三高”等慢性病困扰。“国民体质监测不仅可以对职工健康状况进行量化分析，还可以提供解决方案，帮助企业不断优化健康管理相关举措，提高工作效率，增强团队凝聚力。”卢庆亮说。

记者采访了解到，这家企业高度重视员工健康情况，倡导“快乐工作、健康生活”理念，在厂区内精心建设了足球、篮球、排球运动场地，以及羽毛球场、乒乓球馆、健身房等20多处体育健身场馆，定期组织职工运动会、工间操等形式多样的活动，让职工在参与体育运动的过程中增强体质，也感受积极向上的企业文化。

在烟台市芝罘区世回尧街道社区卫生服务中心二楼的活动室里，国家级社会体育指导员刘晓黎正带领居民练习八段锦，并通过视频号进行直播。人们在这里进行国民体质监测、了解身体状况、参与健身活动之余，还可以通过智能化运动干预平台“健康益伴”，对运动动作进行精准监测打分，确保动作规范安全，最大程度提升运动效果。

“我们中心服务辐射周边9万余名居民，其中很多是老年人及慢性病患者。”中心负责人李岱梅介绍，他们与烟台市体育部门积极对接，设置体质监测设备和科学健身器材，打造科学健身驿站，为慢性病患者、老年人群体提供“体+医”健康服务。目前，中心已为辖区居民开具运动处方200余份，为350多名老年人进行了体卫融合健康评估。

“体卫融合是一项事关全人群、全生命周期的健康事业，是一项长期的、系统的工程。”山东省体育科学研究中心副主任田美丽说，相关部门还将继续总结体卫融合的典型模式，加强制度设计，全方位、全周期保障人民群众健康，为体育强国、健康中国建设贡献“山东力量”。



### ◆视野

## 新发现的始祖鸟标本提供恐龙向鸟类演化的关键证据

始祖鸟是已知最古老的鸟类之一，对它的研究有助于解开鸟类起源和早期演化的奥秘。记者14日从中国科学院古脊椎动物与古人类研究所获悉，中美两国科学家合作发表了一件始祖鸟新标本——芝加哥标本，揭示了始祖鸟的骨骼、软组织及羽毛等细节，为恐龙到鸟类演化关键期的头骨演化和飞行适应等提供了关键证据。

相关研究由中国科学院古脊椎所研究员胡晗和美国菲尔德自然历史博物馆专家共同领导的中美团队完成，研究成果14日发表于国际学术期刊《自然》。该杂志的同行评审专家认为，这是目前保存最为完好的始祖鸟标本（尤其是头骨部分），具有极大的研究价值。这件标本由菲尔德自然历史博物馆于2022年收藏，是目前发现体型最小的始祖鸟标本，只有近鸽子大小。标本极为完整，大部分骨骼保存较为立体，同时保存有罕见的软组织（如皮肤、趾垫）和羽毛等重要信息，为深入理解其形态信息与生态适应提供了重要证据。

基于这件标本的保存状态，胡晗带领研究团队成功对其进行了高精度CT扫描和三维重建。重建结果显示，该标本几乎完整保存了整个头骨，尤其罕见地保存了完整的腭区结构。

“这一结构表明，始祖鸟的头骨形态介于伤齿龙类和其他白垩纪鸟类之间，代表着从非鸟恐龙缺乏灵活性的头骨向鸟类更轻便灵活的头骨过渡的关键阶段。”胡晗说，此次重建的结果不仅为理解始祖鸟自身特征提供了重要线索，也为今后开展化石鸟类头骨的三维功能形态分析奠定了基础。

除了骨骼信息外，研究团队还在标本上发现了多处清晰的软组织痕迹，尤其是足部保存的趾垫形态与现生地栖鸟类相似，说明其可能具备良好的地面行走能力，显示始祖鸟的生活方式较以往的认知更为多样。（新华社记者 温克华）

欢

迎

刊

登

中

缝

广

告

电话:3316016  
13706320415