

## 『国家不让你胖，也没让你瘦啊』

——体重管理两周年观察

“五月不减肥，六月徒伤悲。”气温回升，社交媒体上的“比瘦”风潮如约而至。“碳水脸”“躺瘦神针”等话题轮番登上热搜，一条条“7天瘦10斤”的对比图，牵动着“以瘦为美”的心。

2024年6月，国家卫生健康委等16部门联合启动“体重管理年”三年行动，“国家不让你胖”“国家喊你来减肥”成为热梗。两年以来，“体重管理年”行动成效显著，但仍有不少人将体重管理简单等同为“减肥”，折射出当下一些健康误区。

## 体重管理路上你踩过几个坑？

目前，全国多地公立综合医院已提供健康体检管理门诊服务。多位专家在接诊中发现，很多患者对减重存在认知误区。

## ——戒碳水瘦脸？

“断碳一周，脸肉眼可见地紧致了”……近期，不少网民声称告别主食就能换来“上镜小脸”，一度引发大量效仿。

但沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟说，所谓“碳水脸”通常是面部脂肪堆积、水分滞留和肌肉松弛的综合表现，单纯靠戒碳水来瘦脸并不科学。

网上流行的做法，大多走向生酮、液断饮食等极端模式。刘伟表示，生酮饮食的原理是通过极低碳水化合物摄入，让身体转向燃烧脂肪来供能，但长期坚持会导致营养素缺乏、电解质紊乱，加重肝肾负担。

液断饮食则是一种短期限制性饮食，通过摄入液体或流质食物代替固体食物，本质上是一种过度节食，且减掉的多数是水分和肌肉，易导致基础代谢率受损，引起脱发、月经紊乱等问题。此外，长期节食会使身体进入“节能模式”，后续易反弹，变成“易胖体质”。

## ——打针能“躺瘦”？

司美格鲁肽，自2024年成为我国首款获批的长效周制剂注射减重药品以来，便被不少人奉为“躺瘦神针”。

公开临床数据显示，持续使用约68周后，受试者平均体重下降约17%，腰围平均减少15.8厘米。不少人认为打了“神针”便能一劳永逸，却忽视了药物的使用边界与健康风险。

刘伟说，这类药物原理是模拟人体自身的饱腹激素，通过延缓胃排空、抑制食欲来达到减重效果，在规范使用前提下有一定减重作用，但只适

用于偏胖或轻度肥胖、且体内激素水平无明显异常的人群。

多位专家说，司美格鲁肽是处方药，必须在医生评估下使用，并有胰腺炎病史者、18岁以下青少年等明确禁用人群。

## 国家没让你瘦 国家喊你“存肌肉”

“国家是不让你胖，但也没让你瘦啊。”刘伟表示，体重管理管的不仅是“胖”，同样也包括不健康的“瘦”和肌肉衰减带来的风险。

体重管理，管的是什么？国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则（2024年版）》提到，成人体重指数（BMI）宜控制在18.5至24之间，高龄老人适当放宽到22至26.9。

对于肌肉发达人群，BMI超标不能简单算作肥胖，体脂率更为关键。刘伟说，男性体脂率健康范围为10%至20%，女性为15%至25%，男性大于25%、女性大于30%才视为肥胖。

相比于全身性肥胖，中心性肥胖与代谢紊乱、心血管疾病的相关性更强，危险程度更高。刘伟提醒，成年男性腰围一般控制在90厘米以内，女性一般控制在85厘米以内。腰臀比方面，男性0.85至0.9、女性0.75至0.8一般为正常范围。

可见，体重管理需要综合评估各项指标。

贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍，在接诊的患者中，真正达到肥胖标准的患者只占不到三分之一，超重患者约占六成，另外有近一成的患者体重正常，但仍要求减重，甚至希望通过药物强行降低体重。“这类患者，我们会明确拒绝。”

在“国家喊你减肥了”引起热议之后，“国家喊你存肌肉”近日又刷屏全网。4月，国家卫生健康委发布的2026年版《成人肌少症食养指南》提到，人体肌肉量30岁左右达到峰值，之后随年龄增长肌肉流失逐渐加速。因此，要尽早“储蓄”肌肉。

体重管理怎么管？陈琪认为，关键是管住这四样——“管住嘴、迈开腿、睡好觉、好心态”，尤其要避免只节食不运动。刘伟也表示，除控制饮食，“运动、睡眠和压力管理同样重要”。

多名专家表示，科学管理体重的核心，是建立可持续的健康生活方式。体重管理需分类施策，但运动在其中贯穿全程、适配所有人。

（据新华社北京6月2日电）

## 梦聚美加墨

近期，美加墨世界杯各队陆续公布参赛名单，各种争议也随之而来。有人因“状态不佳”落选，有人凭借“领袖气质”搭上末班车，还有让外人看似“难以理解”的选择。一份26人的花名册，考验着主教练的智慧。

从2022年世界杯开始，各队球员数的上限从23扩至26人，名额确实多了，但是在带谁或者不带谁的问题上，议论声并没有因此减少。人们往往会基于客观数据对名单评头论足，有的球迷甚至只是出于个人主观情

感对主教练进行“声讨”。可以明确的是，最具战斗力的球队，从来都不只是球员纸面个人能力的简单堆砌。除了技战术层面，球员性格、更衣室平衡或者一些不为大多数数人熟知的因素，都会影响主教练最终的拍板。

## 世界杯大名单的争议



▲5月18日，巴西国家队主教练安切洛蒂宣布内马尔入选美加墨世界杯巴西国家队名单。图据新华社客户端

◀大牌球星帕尔默落选英格兰队。新华社发



## 内马尔入选 佩德罗落选

巴西队公布的参赛名单中，备受瞩目的内马尔入选。这个长时间围绕在主帅安切洛蒂身边的问题，终于有了答案。当然，有反对者认为，内马尔在国家队已久疏战阵，且自身状态与巅峰时期相差甚远。

需要指出的是，在名单人数扩至26人后，主教练有了更多可以做出“非技术选择”的弹性空间。卡塔尔世界杯上的巴西队，时任主教练蒂特就带上了已年满39岁、远离主流视野的阿尔维斯。蒂特当时也承认，更看重阿尔维斯的“场下作用”。这次日本队主教练森保一也招入了年近不惑的长友佑都，后者甚至在整个世预赛亚洲区18强赛中都没有出场记录。

这支巴西队里，内马尔的带头作用是一方面，何况他近期在巴西国内联赛里状态回暖，他的组织串联能力

也是其他锋线球员所不具备的，并非不能一战。从内马尔入选后巴西国内积极的反响来看，这显然为巴西队备战创造了一个较为轻松的舆论环境，但最近内马尔出现的伤情还是让人捏了把汗。

围绕巴西大名单的另一个问题是佩德罗的落选。这位切尔西前锋本赛季在英超联赛中发挥出色，参与进球数超过绝大部分竞争者。有媒体分析，从技术特点来说，佩德罗在这支“桑巴军团”并非绝对不可替代，而且他在国家队8场比赛0球0助攻的表现也着实拉低了他在安切洛蒂心中的顺位。即便如此解释，很多人还是为状态正佳的佩德罗落选感到遗憾。

## 竞技与团队之间 做出平衡与取舍

在大赛中经常引发话题的英格兰队，在世界杯开始前就出了大新闻：主教练图赫尔弃用了福登、帕尔默、阿诺德等大牌球星，外界普遍以状态为由解读多名球星落选，可出勤有限的斯通斯顺利入选，进一步放大舆论质疑。戏剧性的是，在图赫尔

公布名单前，英国媒体就已经将名单透露得七七八八，曼联后卫马奎尔也先一步通过社交媒体发表“落选感言”，其家人更是有过激言论。有人指出，马奎尔的做法打破了“名单正式公布前保持沉默的不成文规定”，若有球员因伤退出世界杯，马奎尔此举也很可能会断送自己递补的机会。

被外界拿着放大镜找问题，几乎是所有强队要面对的。比如葡萄牙队放弃了热刺保级的关键功臣帕利尼亚，皇马球员集体缺席西班牙队大名单，法国队虽然没有太大牌落选，但是被人吐槽只有五人组成的中场过于单薄……

赛场之外的个人心态与团队适配度，同样成为左右名单的变量。瑞典队的大名单，并没有巴萨球员巴尔德吉的名字。瑞典媒体很快透露，在球队通过附加赛晋级世界杯后，在关键比赛中没有出场的巴尔德吉表达了愤怒，并有令人难以接受的举止行为，这让巴尔德吉被瑞典主教练波特视为更衣室的不安因素，教练团队最终决定放弃这位技术出色的小将。

由此可见，诸多选择的背后，是球队在竞技与团队之间做出的平衡与取舍。

新华社记者 韦骅 王浩明（据新华社北京6月2日电）