



# 健康体重 健康人生

贵州省疾病预防控制中心 刘涛

# 目录

contents

**A**

背景与思路



**B**

具体运作



**C**

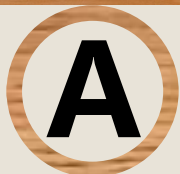
主要成效



**D**

体会与思考

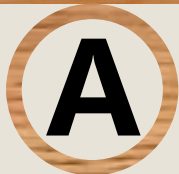




## 背景与思路-现状



近年来几年，健康生活方式行动在全国掀起了一浪浪的热潮，健康生活方式行动深入人心，内涵丰富，范围宽泛，但怎么样抓住一条主线、抓住一个着力点来开展工作是我们一直思考的问题。



## 背景与思路-现状



- 贵州省每10个18岁以上成人中就有3人超重肥胖（24.6%，7.0%）。
- 高血压患病率27.8%，糖尿病患病率7%。



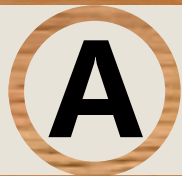
## 背景与思路-现状



- 生活中随处可见超重肥胖的人
- 为减肥而苦恼的人比比皆是

减肥或毁灭，这是个  
问题...

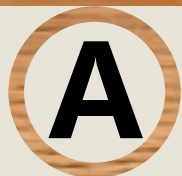




## 背景与思路-现状



减肥机构林立! 减肥广告满天飞!



## 背景与思路-现状



### 盲目、不科学的减肥方式带来伤害的事件时有发生



#### 女子盲目减肥被江湖游医连扎100多针

当前位置: 人民网 >> 江苏 >> 正文  
发布时间: 2015-06-04 16:24:03 来源: 浙江在线-钱江晚报

杭州富阳的王姑娘为了要减肥进了急救室,医生还给她开出了“病危通知书”

这个女孩的做事开始于微信朋友圈,发展于“闺蜜”的强力推荐,高潮于大束于医院的急诊室抢救。



当前位置: 人民网 >> 江苏 >> 正文



2014年07月09日09:01

打印

市面上减肥药五花八门,吃不好,是会出现问题的。去年底,南京市民药莉在网上买



凤凰网资讯 > 滚动新闻 > 正文

#### 减肥别盲目 女子吃减肥药肾衰竭

2014年03月30日 09:03

来源: 华商报

原标题: 减肥别盲目 女子吃减肥药肾衰竭



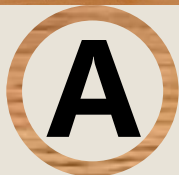
当前位置: 首页 > 社会生活 > 新闻内容

#### 30岁女子盲目减肥 血红蛋白仅剩3g/L严重贫血

来源: 长沙晚报 作者: 李南 发布时间: 2015年06月16日 08:49

湖南新闻消息 据长沙晚报报道 近日,门诊遇到这样一位30岁的女病人。当时她由好友搀扶着气喘吁吁进入门诊室,只见她面部浮肿,面色苍白如纸,说话无力,问缘由才得知她最近在减肥,已有3个月时间晚上没吃食物,只喝水,而且还配合剧烈运动,体重在3个月内下降了30斤。但随之而来的是全身乏力、心冲气促、面部浮肿、月经紊乱,于是只好就医。检查结果显示,该女子由血红蛋白仅剩3g/L,严重贫血,立即入住血液科治疗。对于爱美的减肥女性,如何把握减肥的分寸并科学减肥呢?

1.日常工作和生活中要养成良好习惯,勤于工作和思考,动静结合,劳逸结合,切忌久坐和睡懒觉。



**老百姓需求巨大！尤其是对  
健康减重、科学减重的渴求！**



## 背景与思路-运作思路



结合国家的相关要求、我省的实际情况、老百姓的需求，我们确定了以“**健康体重、健康人生**”这个主题作为抓手，在人群中开展行动。



## 背景与思路-运作思路



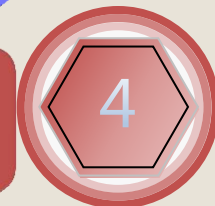
提高普通民众对肥胖危害的认识

增强对青少年肥胖问题的关注



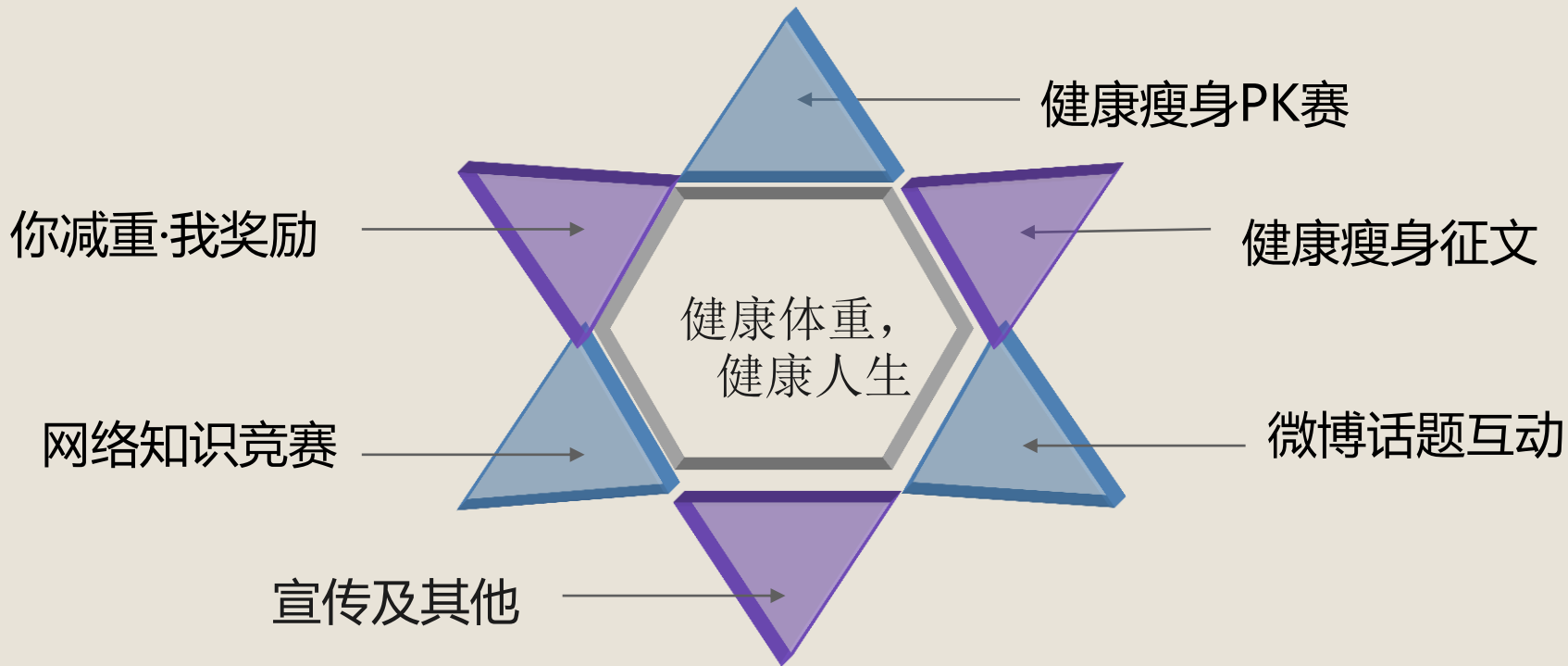
促进群众掌握健康减重方法

探索肥胖干预的方法与策略





## 具体运作-多维的活动构成





## 竞赛的安全性至关重要！

建立专家团队：营养学、体育学、心血管病、预防控制。

保障比赛安全、科学！

兵马未动，粮草先行



## 具体运作-健康瘦身PK赛



★**分组**：青少年组、青年组、中年组，每组10人

★**入选条件**：贵州省14～60岁常住居民；BMI $\geq$ 28；无严重疾病

★**免费提供**：个性化减重方案、饮食及运动指导、前后2次体检、每周一次专业教练分组指导、3个月免费健身场地

★**媒体持续跟踪报道**，维持社会氛围、保持热度。



具体运作-你减重，我奖励



★规则：BMI $\geq$ 24，三个月内体重减少4公斤以上者参加抽奖

★针对全省范围内超重肥胖人群，开展活动。

优势：简单易行，便于全省开展，扩大影响

# B

## 具体运作-其他活动



### 其他活动

#### 健康瘦身征文

围绕“健康瘦身”主题，对肥胖危害的认识，对健康减重的认识、感想、体会；减重故事

#### 健康知识沙龙

邀请营养学、运动学专家、健身机构专业教练针对青少年、女性等人群进行健康减重知识交流

#### 健康知识网络竞赛

网友登录贵州都市网“健康生活知识竞赛”专区参与



## 主要成效-参与者的收获1



### ★ 参加活动者达到减轻体重的目的。

- 瘦身PK赛：70%体重下降，最多达34斤！
- 你减重，我奖励：67.3%体重下降，最多达28斤！

A04 / 社区生活综合

2014年10月26日 星期一 贵阳市都市报

### 省疾控中心举办减重活动进入尾声，各年龄组均有“黑马” 3个月，“米其林”变成帅大叔



杨大哥参加减重比赛前后减重30多斤。



中左：王坤、男、45岁，减重30斤。  
右：王坤、男、45岁，减重30斤。

10月25、26日，由省疾控中心举办的“健康体重·健康人生”减重比赛系列活动已接近尾声，参赛选手们将在完成最后一次训练后进入评比阶段，预计将在12月公布此次大赛的评选结果，对“瘦得最快”的胖子进行奖励。

#### 1 米其林变帅气大叔

“王、王、王见见见！今天来参加我们的这胖子啊！”10月26日，当记者来到飞鹅健身会所参加的中组最后一次训练时，一位“肥壮”大哥的教练和记者打起了招呼，让记者赶紧去“采访”。

“我是杨大哥，上次你们飞鹅健身会所采访过我，你们记者的镜头，这位大哥能认出我吗？”“那大哥！天！我都认不出你来了！真的，你真是米其林大

厨啊！”听了半天，记者才反应过来，这位大哥就是记者3个月前采访过的“米其林大厨”。

在三个月前，体重200斤的人体重的杨大哥参加减重比赛，当天因为穿着主办方发的文化衫参赛，所以杨大哥穿上大号的T恤时，“米其林大厨”的称号就诞生了。即使是大号的T恤，穿在杨大哥的身上也是松松垮垮的，直把杨大哥的

“米其林大厨”的称号和称号“上的米其林大厨”一样可笑。

不过，10月26日的高次见面，让记者大为震惊，因为杨大哥的肚子“瘦”出来了，也没有再穿那件“米其林大厨”的文化衫了，取而代之的是穿上了普通人的衣服，一脸的阳光帅气，杨大哥说：“这一切都要感谢省疾控中心举办此次比赛，飞鹅健身会所的辛勤付出，才让我有这样的改变。”

#### 3 中青少年组都有“黑马”

减重比赛除了免费此次减重小胖子们的飞鹅健身会所，张贵斌说，而参加的小伙伴们在“飞鹅”小胖子们的一次减重训练。只见杨大哥，胖乎乎的不时露出笑容，不时又戴上参赛牌继续比赛，而平平的瘦胖是可喜。

据杨大哥介绍，此次大赛为期三月的训练和比赛中组的成绩，青年组和中组的成绩有些差距，因为青年组的参赛选手多忙于工作，少年组的选手也忙于学习，所以参赛人数不多，但其中也不乏“黑马”，青年组的一位选手就在三个月内减重24斤，少年组的减重为10斤。

“因为工作、学习的压力，其实许多人都是没有时间去做运动的，也就是为什么会有这么多胖子的问题，加上运动压力太大，会分心一些不能集中注意力，所以，其实身体已经是一团糟了。所以，现在的人们开始重视运动，在拥有好身体的基础上再去拼搏事业和学业。”两位教练介绍说，现在的都市人一般一天内锻炼3-4次，每次1小时，早上都有晨跑的习惯，在运动后都会热身，这样不仅有利于运动，身体素质也有很大的好处，而且中年人可以跑三天、五天，青少年可以保证健康成长，更有动力去拼搏。

另据主办方省疾控中心工作人员介绍，此次“健康体重·健康人生”减重比赛系列活动做得好，有难度性了“健康体重·健康人生”的健康理念，预计大赛将在12月份进行评比，对减重突出的参赛选手进行奖励。并在近期开始，大赛将开始为参赛选手的脖子3D扫描测量身体数据，如果12月减重超过20斤，便可参与抽奖，获得1000元的现金奖励。

记者 王坤 摄影报道





## 主要成效-参与者的收获2



# ★参加者养成良好的并且可持续的保持健康生活方式。

活动结束后一年后回访，参加PK赛的很多选手继续保持运动以及健康饮食的习惯，体重保持较好。

2015年11月18日 星期三

综合新闻  
ZONGHEXINWEN

第1011期

“管住嘴，迈开腿”；省疾控中心去年发起全民健康生活比拼……

## 减肥大赛冠军 一年瘦 40斤

从 186 斤瘦身至 146 斤；赛程中不少年轻人半途而废

减肥，是都市男女永恒的话题。不少白领，因为工作压力大，饮食不规律，缺乏运动，导致体重超标，健康问题也随之而来。省疾控中心去年发起的“管住嘴，迈开腿”全民健康生活比拼活动，旨在通过科学的方法，帮助市民养成健康的生活方式。经过一年的赛程，减肥大赛冠军脱颖而出，从 186 斤瘦身至 146 斤，减重 40 斤。赛程中不少年轻人半途而废，但冠军坚持到底，成为全场的焦点。

### 七戒选手减重冠军减了40斤

从 186 斤瘦身至 146 斤，减重 40 斤。这位来自杭州的白领，在减肥大赛中脱颖而出，成为冠军。她告诉记者，减肥的秘诀是“管住嘴，迈开腿”。她每天坚持运动，饮食也非常健康。她认为，减肥不是一蹴而就的事情，需要长期坚持。她希望，通过自己的努力，能够带动身边的人一起减肥，养成健康的生活方式。

减肥大赛冠军（左）和亚军（右）

赛程中不少年轻人半途而废，但冠军坚持到底，成为全场的焦点。她认为，减肥不是一蹴而就的事情，需要长期坚持。她希望，通过自己的努力，能够带动身边的人一起减肥，养成健康的生活方式。

### 管住嘴迈开腿 坚持才能胜利

减肥大赛冠军告诉记者，减肥的秘诀是“管住嘴，迈开腿”。她每天坚持运动，饮食也非常健康。她认为，减肥不是一蹴而就的事情，需要长期坚持。她希望，通过自己的努力，能够带动身边的人一起减肥，养成健康的生活方式。



## 主要成效-参与者的辐射效应



★ 健康减重理念通过活动的受益者对周围的人形成良好的宣传效果。

青少年组选手王祺桢的父母、姨妈  
都在这次活动一起减重





# 主要成效-青少年肥胖问题的认识



★ 青少年组的减重活动开展及知识沙龙让部分父母认识到肥胖对孩子身心发展的重要性，以及科学减重的必要性。

第A1103版：社区生活综合

社区生活综合 / A 803

## “健康减重·健康生活”减重活动系列报道 参赛“小胖墩”多半血脂高



本报记者 王



### 新晋社区

记者 王

随着“健康减重·健康生活”减重活动系列报道的深入，越来越多的家长开始关注孩子的体重问题。在近日举行的青少年组减重比赛中，参赛的“小胖墩”中，有相当一部分人血脂偏高。

据相关统计显示，在参赛的青少年中，有约60%的参赛者存在血脂异常的情况。这主要与青少年肥胖密切相关。肥胖不仅影响青少年的外观，更会对他们的身体健康造成严重威胁。血脂异常是心血管疾病的重要危险因素，青少年时期出现血脂异常，预示着未来患心血管疾病的风险显著增加。

专家指出，青少年肥胖的成因复杂，既有遗传因素，也有环境因素。不良的饮食习惯、缺乏运动是导致青少年肥胖的主要原因。家长应从小培养孩子的健康饮食习惯，鼓励孩子多参加体育锻炼，以预防肥胖及其相关并发症。

在减重比赛中，许多家长表示，他们通过这次活动，更加意识到了孩子肥胖问题的严重性。他们开始调整家庭饮食结构，减少高油高盐食物的摄入，并鼓励孩子每天进行适量的户外运动。希望通过这样的活动，能让更多家长重视孩子的健康问题，共同为孩子的身心健康努力。

除了减重比赛外，主办方还举办了知识沙龙，邀请专家为家长讲解青少年肥胖的危害及科学减重的方法。专家强调，减重应循序渐进，避免过度节食或剧烈运动，以免造成身体损伤。家长应关注孩子的心理变化，给予适当的鼓励和支持，帮助孩子建立自信，克服减重过程中的困难。

未来，主办方将继续开展此类活动，提高公众对青少年肥胖问题的认识，推动青少年健康减重，为青少年的健康成长保驾护航。

（本报记者 王 报道）

## 吃什么 就胖哪里？

专家：网络传言没有科学依据



网络传言“吃什么就胖哪里”，比如吃甜食会胖脸、吃油腻会胖肚子等，这些说法在网络上流传甚广。然而，专家指出，这种说法并没有科学依据。肥胖是由多种因素共同作用的结果，包括遗传、饮食、运动等。单纯从食物种类来判断脂肪堆积的部位是不准确的。

专家指出，脂肪的堆积部位主要受遗传因素影响。对于某些人来说，脂肪更容易堆积在腹部（内脏脂肪），而对于另一些人来说，脂肪更容易堆积在臀部和大腿（皮下脂肪）。饮食和运动可以影响脂肪的总量，但很难精确控制脂肪堆积的具体部位。

### 渝康社区

记者 王

随着“健康减重·健康生活”减重活动系列报道的深入，越来越多的家长开始关注孩子的体重问题。在近日举行的青少年组减重比赛中，参赛的“小胖墩”中，有相当一部分人血脂偏高。

据相关统计显示，在参赛的青少年中，有约60%的参赛者存在血脂异常的情况。这主要与青少年肥胖密切相关。肥胖不仅影响青少年的外观，更会对他们的身体健康造成严重威胁。血脂异常是心血管疾病的重要危险因素，青少年时期出现血脂异常，预示着未来患心血管疾病的风险显著增加。

专家指出，青少年肥胖的成因复杂，既有遗传因素，也有环境因素。不良的饮食习惯、缺乏运动是导致青少年肥胖的主要原因。家长应从小培养孩子的健康饮食习惯，鼓励孩子多参加体育锻炼，以预防肥胖及其相关并发症。

在减重比赛中，许多家长表示，他们通过这次活动，更加意识到了孩子肥胖问题的严重性。他们开始调整家庭饮食结构，减少高油高盐食物的摄入，并鼓励孩子每天进行适量的户外运动。希望通过这样的活动，能让更多家长重视孩子的健康问题，共同为孩子的身心健康努力。

除了减重比赛外，主办方还举办了知识沙龙，邀请专家为家长讲解青少年肥胖的危害及科学减重的方法。专家强调，减重应循序渐进，避免过度节食或剧烈运动，以免造成身体损伤。家长应关注孩子的心理变化，给予适当的鼓励和支持，帮助孩子建立自信，克服减重过程中的困难。

未来，主办方将继续开展此类活动，提高公众对青少年肥胖问题的认识，推动青少年健康减重，为青少年的健康成长保驾护航。

（本报记者 王 报道）





# 主要成效-媒体报道与宣传



## ★ 省内多家主流媒体对这次活动作的连续报道，引起广大群众对健康减重的强烈关注，达到宣传健康减重知识的目的。

第A26版：社区生活关注

**A1102/社区生活关注**

### 省疾控中心举办“健康体重·健康人生”减重有奖赛 抽血体检 胖子们准备

“医生，医生，我是不是得了‘脂肪肝’？”近日，省疾控中心举办的“健康体重·健康人生”减重有奖赛吸引了众多市民参与。活动现场，工作人员为参与者进行了抽血体检，并为他们发放了减重指南。参与者纷纷表示，通过这次活动，他们不仅了解了减重知识，还获得了丰厚的奖品。

**少年组还是小胖3名**

在少年组比赛中，有三名小胖选手脱颖而出。他们分别是来自贵阳市的张三、李四和王五。他们在比赛中表现出色，赢得了评委和观众的一致好评。

**减重减脂专家指点**

减重减脂专家在活动现场为参与者提供了专业的指导。专家指出，减重减脂的关键在于科学饮食和适量运动。参与者应该选择低热量、高纤维的食物，并坚持每天进行适量的有氧运动。

**不参赛照样减重闪电**

除了参加比赛，参与者还可以通过其他方式实现减重目标。专家指出，通过调整饮食结构和增加日常活动量，同样可以达到减重效果。参与者应该养成良好的生活习惯，保持健康的生活方式。

第A1103版：社区生活综合

**“健康减重·健康生活”减重活动系列报道**

### 参赛“小胖墩”多半血虚

在“健康减重·健康生活”减重活动中，参赛的“小胖墩”们普遍存在血虚问题。专家指出，血虚会导致身体虚弱、易疲劳，影响减重效果。因此，参赛者在减重过程中应该注意补充铁质，多吃富含铁质的食物，如瘦肉、鸡蛋、豆制品等。

**14岁小胖墩“减重”**

一名14岁的小胖墩参加了减重活动。他在医生的指导下，通过科学的饮食和运动，成功减重了10公斤。他的父母表示，孩子通过这次活动，不仅减掉了多余的脂肪，还养成了良好的生活习惯。

**吃什么 就胖哪里？**

专家指出，不同的食物会导致脂肪堆积在不同的部位。例如，高热量、高脂肪的食物容易导致腹部脂肪堆积，而高糖食物容易导致臀部脂肪堆积。因此，在减重过程中，应该选择低热量、低脂肪的食物，并避免摄入过多的糖分。

**网络传言没有科学依据**

网络上流传着许多关于减重的传言，但这些传言大多没有科学依据。专家指出，减重应该遵循科学的原则，不能盲目相信网络传言。参与者应该通过正规渠道获取减重知识，并在专业人士的指导下进行减重。

**贵州商报**

2014年05月19日 星期一

### 贵州有一千万肥胖者 全民健康生活活动开始报名

根据最新的统计数据显示，贵州省目前有一千万人处于超重或肥胖状态。为了帮助这些肥胖者改善健康状况，贵州省政府启动了“全民健康生活”活动。该活动旨在通过科学的饮食和运动，帮助肥胖者减重，提高全民健康水平。

**商报讯（记者 刘丹）** 我省18岁以上的成年人超重、肥胖达24.8%、1.6%，这意味着全省一千余万人处于超重肥胖状态。

昨日，省卫计委副主任朱延明介绍，部分体重超标者为了过春节、过节运动、甚至服用药物等方式减重，轻则损伤身体，重则危及生命。

贵州省疾控中心与贵阳市市门丁了“2014年贵州全省——健康体重·健康人生”系列活动，活动周期6个月，由“减重”、“你瘦身·我奖励”、“健康瘦身征文”、“健康生活方式”等6个项目组成，并根据不同的活动项目设置不同的奖励。

活动可以在省疾控中心、各医院疾控中心、贵阳市市门丁、贵阳市市门丁网上报名。

第A31版：社区生活都市网

**你减肥·我奖励**

“2014年贵州省全民健康生活方式”系列活动

为了鼓励市民积极参与减重活动，主办方推出了“你减肥·我奖励”活动。参与者可以通过参加减重活动，获得丰厚的奖励。奖励包括现金、实物、体检套餐等。参与者可以根据自己的实际情况选择适合的奖励。

**减重减脂专家指点**

减重减脂专家在活动现场为参与者提供了专业的指导。专家指出，减重减脂的关键在于科学饮食和适量运动。参与者应该选择低热量、高纤维的食物，并坚持每天进行适量的有氧运动。

**A1101 贵州都市报**

### 社区生活 Community Life

每周一至五推出

### 省疾控中心举办减重有奖活动，记者昨日走近贵阳胖子的世界，你懂

为了帮助肥胖者减重，省疾控中心举办了减重有奖活动。记者昨日走进了贵阳胖子的世界，了解了他们的生活状态和减重需求。胖子们表示，他们希望通过参加减重活动，改善健康状况，提高生活质量。

**网友奋力吐糟发帖**

有网友在论坛上发帖，吐槽胖子们的生活状态。帖子引起了广泛的关注和讨论。网友们纷纷留言，表示理解胖子们的处境，并鼓励他们通过科学的方式减重。

**减重减脂专家指点**

减重减脂专家在活动现场为参与者提供了专业的指导。专家指出，减重减脂的关键在于科学饮食和适量运动。参与者应该选择低热量、高纤维的食物，并坚持每天进行适量的有氧运动。

**“健康体重·健康人生”系列有奖活动之健康瘦身征文**

### 我的漫长减肥路

网友奋力吐糟发帖

在“健康体重·健康人生”系列有奖活动中，一名网友参加了健康瘦身征文比赛。他的征文《我的漫长减肥路》获得了评委和读者的一致好评。他在文中详细描述了自己减重的过程和心路历程，鼓励其他胖子们坚持减重，追求健康。

**减重减脂专家指点**

减重减脂专家在活动现场为参与者提供了专业的指导。专家指出，减重减脂的关键在于科学饮食和适量运动。参与者应该选择低热量、高纤维的食物，并坚持每天进行适量的有氧运动。



## 体会与思考



★经费短缺，类似活动的可持续性存在问题。

★活动的提供与老百姓需求存在较大差距。





## 体会与思考



★ 健康支持性环境建有待加强。特别是媒体宣传引导和新媒体元素的利用。





### ★结合当地生活及风俗习惯开展宣传



早餐：一碗贵阳肠旺面热量高达800千卡！红油为20~30克。如果不喝汤，可减少约200千卡热量摄入！



## 体会与思考-肥胖干预的策略



★因地制宜地开展符合群众需求的活动，激发自我健康管理的主观能动性。





## 体会与思考



**“一个中心，两个基本点”**

**以全民健康生活方式行动为中心，以满足群众健康需求为基本点，以传统媒体和新兴技术结合进行的健康教育与健康促进为基本点。**

爽爽的贵阳欢迎您

