

两会代表委员热议： 体重管理背后的“国之大者”

2026年全国两会期间，体重管理再度成为热点话题。从2024年16个部门联合发起“体重管理年”，到2025年全国两会“国家喊咱减肥了”引发热议，这项专项行动已经步入第三个年头。

体重管理成效如何？有何难点堵点？为何要从国家层面布局？代表委员分享了他们的观察与思考。

体重管理，成效几何

“大家的身体指标在变好，观念也在转变。”全国人大代表、南昌师范学院体育学院副院长程丽芬用两个“变”字概括了她的观察。

去年1月，江西省南昌市11个部门联合出台《南昌市“体重管理年”活动方案》。当地组织“千人减重计划”和“科学减重180天挑战赛”，通过线上健康管理系统、社群打卡、直播答疑及线下中医减重课程等形式提供指导。最终，参与活动的1500多名市民平均减重8%。程丽芬说：“这不仅是数字的变化，更是健康风险的降低。”

“以前大家觉得‘胖点没关系’，现在开始主动关注体重了。”程丽芬介绍，江西省宜春市去年增加基本公共卫生补助资金投入，支持18家医院设立规范化医学减重门诊，接诊患者1200余例，同步开展健康讲座120场，覆盖超过1.6万人次。

“这说明老百姓开始把体重当回事了，愿意主动去咨询、去干预了。”

全国人大代表、海南省白沙黎族自治县医疗集团牙叉社区卫生服务中心副院长韦小丽说，当地对“一老一小”的体重管理变得更加精细、严格。“农村孩子前几年过胖的比较多，这两年好很多了。”

“我们现在会对0-6岁学龄前儿童实行每月体重监测。”韦小丽说，当地还与养老院合作设置了医疗服务点，对老人直接上门服务，制定个性化体重管理方案。

据统计，全国5500多所医疗卫生机构开设了健康体重管理门诊。一年来，不少城市延长了健康步道；一些食堂对食物热量进行了标注；国家卫生健康委还引导几大旅游平台对增加了体重秤配置的宾馆房间进行标注，便于游客出行时选择。

体重管理，不等于“减肥”

“把体重管理等同于减肥，就像把教育等同于考试分数，是典型的观念偏差。”程丽芬说，虽然进展显著，但体重管理仍存在不少难点和堵点。

最典型的是认知误区。韦小丽说，相比老年人，部分年轻人更容易有体重焦虑和误区，“体重管理不光是一个数字的管理，而是对整体体的管理”。

程丽芬呼吁，体重管理必须建立

“健康标准”而非“审美标准”。健康标准一是要符合医学指标，即男性腰围小于90厘米、女性小于85厘米等；二是身体机能指标，其中包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性等。

在科普方面，依然存在“院内治疗”与“院外管理”的脱节。不少代表委员表示，患者在体重管理门诊拿到方案后，回到家中缺乏持续的专业指导和同伴支持，容易半途而废。如何把专业指导“送出院墙”，如何确保体重管理不是“一阵风”，也是亟需破解的课题。

在不同人群中，青少年和年轻上班族的体重问题更为突出、紧迫。数据显示，江西省6-17岁孩子中超重和肥胖患病率接近19%，6岁以下孩子中也有9%左右。为此，当地明确“校园及周边500米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品”。

在韦小丽看来，年轻上班族“运动少，爱看手机，对着电脑久坐不动”，是各类群体中最难干预的。全国人大代表、心血管内科专家汪道文也表示，不健康的生活方式，在年轻人中非常普遍。

体重管理，体育能做什么

“十四亿多人的健康，是国家发展的根基。”程丽芬说。

国家卫生健康委数据显示，我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超50%。

若不加以干预，未来高血压、糖尿病等慢性病负担将难以承受。重视体重管理，是健康中国战略的应有之义。在这场全民行动中，体育扮演着不可替代的角色。全国政协委员、扬州大学副校长龚卫娟建议居民每周至少完成150分钟中等强度活动，“让运动成为日常，提升代谢与体能”。

针对不同群体，体育的介入方式各有侧重。谈及老年人群体，全国政协委员、北京小汤山医院综合内科副主任王一书认为，应坚持不跑不跳、少负重、多力量原则，开展靠墙静蹲、坐姿抬腿、太极等温和运动，“实现强骨减重两不误”。

针对儿童青少年群体的“小胖墩”“小豆芽”，程丽芬表示，体育绝对不是“副科”，而是塑造健康身体和健全人格的“基石”，“要让胖的孩子‘动起来’消耗热量，让瘦的孩子‘练起来’增强肌肉”。

龚卫娟表示，在体重管理过程中，要摒弃单纯节食和服用减肥药等危害健康的减重方式，坚持规律运动，激活身体活力。

“一个能轻松跑完两公里、能扛起一袋米上楼的女性，她就是健康的。我们要倡导‘有力气的美’而不是‘骨感的美’。少渲染‘漫画腿’‘A4腰’，多宣传充满活力、体态健康的普通人。”程丽芬说。

（据新华社北京3月11日电 记者许仕豪、季嘉东、黄浩然）

从“赛事流量”到“治理增量”

——代表委员热议体育赛事赋能城市治理的长效转化

在今年的政府工作报告中，“文旅体商”“赛事经济”等体育热词唤起人们对2025年的体育记忆。新的一年，新的赛季，如何让赛事红利持续释放？“积极发展赛事经济、冰雪经济、户外运动，建好用好群众身边的运动场地设施，培育更多特色群众体育赛事活动”成为2026年的一项重要工作任务。

成绩斐然，前景清晰，目标明确。下一步，怎么做？

聚人心、促协同、兴消费

在3月4日举行的全国政协十四届四次会议首场“委员通道”上，全国政协委员、江苏省常州市副市长蒋鹏举表示，2025年“苏超”很火，现场观众243万人次，线上观赛人次超22亿，话题播放量突破1000亿次。这不仅仅是体育的热度，更是人心的热度。

全国人大代表、江西省水上运动管理中心运动员徐诗晓记得，江苏连云港的100多个球迷开车9个多小时，只为赴赣看球；湖北黄梅、安徽宿松的球迷，看完比赛不过瘾，一张球票当“通行证”，逛古窑、爬庐山，把看球玩成了“深度游”。

人气聚了，财气来了。“苏超”仅前六轮比赛监测的旅游、出行、餐饮、住宿、体育五个场景就合计实现服务营收379.6亿元、同比增长42.7%；“赣超”赛事举办期间，全省约260家景区出台优惠政策，

游客增长量比上年同期提高10%以上。

如果将群众赛事比作星罗棋布的繁星，那专业赛事则是皎洁的玉盘。它以强大的明星效应，引燃大众热情。

2025年中国网球公开赛期间，国家网球中心累计入园观众达36万人次，同比增长20%，其中京外观众超18万人，境外观众近1万人。中网整体票房达到8800万元，同比增长10%；综合消费突破3600万元，同比增长44%；特许商品销售额超1250万元，是2024年的1.6倍。

由广东、香港、澳门联合承办的第十五届全国运动会，更是一次区域协同发展的生动实践。面对跨境协作的难题，粤港澳创新推出“一事三地、一策三地、一规三地”模式，使赛会成为制度创新的“试验田”。全国政协委员、中国香港乒乓球总会主席余国樑表示，有了第十五届全运会的经验，大湾区在旅游、金融等其他领域的交流都会更加便捷，赛时培养的大批志愿者、组织人才也能够为其他大型活动服务。

集数据、固经验、留遗产

赛事的激情逐渐沉淀，其深远价值却在不断彰显。它已超越体育比赛本身，成为凝聚社会共识、推动城市更新、服务美好生活的有力平台。

在徐诗晓看来，赛时产生的人流、车流、消费流数据，是城市治理的“金矿”，通

过分析这些数据，政府部门能够精准规划“哪里的夜市该扩容，哪里的地铁站需改造”。“（办赛）最直接的变化，就是给城市管理来了个‘全身体检’，而且当场出结果。”徐诗晓说，“赣州的做法是每场比赛结束，赛区组委会都会进行复盘，及时总结不足、改进提升。希望这种机制能常态化，把赛事方案转化为节假日、大型活动的标准预案。”

全国政协委员、哈尔滨工业大学奥林匹克研究中心主任张虹表示，举办高水平体育赛事已成为城市提升经济吸引力的加速器，可以通过建设和更新体育设施，减少对环境的影响，提高居民的生活质量。体育赛事也可以更好地促进健康、教育和公民参与，创造更健康、更积极的社会氛围。

张虹认为，北京冬奥会、杭州亚运会、成都大运会以及哈尔滨亚冬会等系列大型赛事的成功举办，为举办城市及周边带来了丰厚的赛事遗产。“如何利用好赛事遗产，进一步促进城市建设及周边产业发展成为一项重要议题。”她还表示，赛事规划应与城市规划同步进行，不再局限于举办单次赛事，更要将赛事遗产的可持续利用纳入整体规划之中。

建体系、融文旅、育生态

“赛事一过，效应归零”是许多办赛城市需要解决的问题。如何让“赛事经济”

不局限于“赛时经济”，让经验、资源、机制真正内化为城市治理的长期动能？

全国政协委员、北京体育大学中国体育发展研究院名誉院长鲍明晓认为，赛事效应在赛前、赛中、赛后的周期波动是正常现象，但要让赛事经济可持续发展，让赛事效应延展扩大，各地还需完善自己的赛事体系。鲍明晓解释道：“传统赛事体系主要服务于专业运动员，而服务于赛事经济的赛事体系是为老百姓准备的。”

鲍明晓认为，赛事体系要做到多层次、广覆盖，要以群众喜闻乐见、参与度高的球类运动、冰雪运动、户外运动、路跑骑行等为抓手。此外，要将赛事品牌融入到城市的社会生活中去，慢慢地把赛事效应延展出去”。

若将“赛事+文旅”比作一艘航船，深厚的地域特色便是引航的灯塔，赋予旅程不可替代的方向与辨识度。计划在今年5月开踢的东北地区城市足球联赛（“东北超”）就在“琢磨”通过特色旅游扩大赛事影响，延展赛事效应。

全国政协委员、沈阳体育学院院长刘征建议，“东北超”要探索“足球+冰雪”的跨季节赛事联动机制，一方面在足球适赛期（5-10月）举办常规赛，一方面策划冬季的室内足球挑战赛、足球主题冰雪嘉年华等特色活动，将足球元素融入冰雪旅游场景，延长赛事消费周期。（据新华社北京3月10日电 记者季嘉东、许仕豪、林德韧）