

减肥茶饮、体脂秤、运动装备等产品热卖——

“体重管理”搅动通城减重市场

今年两会后，“国家喊你减肥啦”冲上各大社交平台热搜话题，“体重管理”也成为消费热词。在本市，广大市民响应度如何？18日，本报记者就此展开专访——



CFP供图

► 市民：面对喊话主动支棱起来

“以前开心时要吃顿炸鸡庆祝，不开心时要点杯奶茶安慰，自己的体重就像坐上了过山车。”18日，家住崇川区的王小姐边翻看两年前拍的毕业照，边感慨着自己曾经纤瘦的身影。王小姐毕业不到两年时间，她和男友吴先生的体重在加班与外卖中悄然膨胀，直到体检报告亮起“脂肪肝”和“超重”红灯。

近期，国家卫生健康委员会主任雷海潮在记者会上用了7分钟谈减肥问题，“国家喊你减肥啦”冲上各大社交平台热搜话题；而早在去年6月，国家卫生健康委等16个部门就

已联合启动为期3年的“体重管理年”全国性健康活动。

最新数据显示，我国成年人超重肥胖率已突破50%，由此引发的心血管疾病年轻化趋势令人警醒，让不少年轻人第一次直观感受到“裤腰带上的革命”绝非玩笑，那些因肥胖引发的各种疾病案例让他们触目惊心。王小姐和吴先生在社交平台刷到关于体重管理的宣传视频后，两人相视一笑：“国家都喊话了，咱们得支棱起来！”

由于工作原因，王小姐和男友吴先生只能利用碎片时间进行健身锻

炼。前段时间，两人果断购置了一辆用于骑行锻炼的公路车，打算在上下班通勤时骑行。他们还购买了壶铃，在家里进行一些无氧运动，“购置这些健身器材，重要的是要逼着自己养成良好的健身训练习惯。只有这样，才能慢慢响应国家的号召将超重的体重降下来”。

像王小姐和吴先生这样下定决心进行体重管理的，还有不少体重超重者。随着生活水平的提高和生活方式的改变，居民体重超重和肥胖问题日益突出，成为高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病的重要危险因素。

► 市场：线下线上减重产品热销

记者在调查中发现，当下在各大购物平台搜索“体重管理”的关联搜索量同比增长2.3倍，“开春健身猛如虎”也登上淘宝热搜运动榜。通城消费市场上，减肥茶饮、黑咖啡、益生菌，以及体脂秤等减重产品成为热卖商品。

“眼下，对当下刚刚入门参加训练的‘健身小白’来说，你们眼前的这一款椭圆机和自行车是销售最火爆的瘦身健身产品。”18日下午，在迪卡侬闹市体育健身器械销售现场，工作人员热情地向记者介绍，“椭圆机特别适合大体重人群，因为它不伤

膝盖；跑步并不太适合刚刚入门进行健身训练的初学者，因为初学者没有一定的运动经验。这款自行车和动感单车相比，同样也不伤膝盖。”在现场，另一名工作人员介绍最近跳绳、跑鞋、护膝等运动装备销量也迅速上升。

与此同时，随着科技的进步，智能穿戴设备、健康管理App以及AI技术也成为年轻人减肥热潮中的重要工具。“我和‘健身搭子’通过智能手环、体脂秤等设备实时监测自己的体重、体脂率、运动量等数据，并结合AI算法制定个性化的饮食和运动计

划。有了科技加持，减肥事半功倍。”热爱运动的章小姐告诉记者。

线下相关减重类体重管理产品热销的同时，线上产品的销售也同样火爆。在京东“肠胃益生菌”排行榜上，其中一款价格为82.41元的“江中益生菌”产品，购买数量达100万人，30日内售出数量超2万件。另一款“薄荷健7天全餐代餐”，价格为350元，1万人买过，30日售出200件……

在一些药店，一些益生菌产品也卖得不错。但药店工作人员提醒市民，要在医生指导下服用相关产品，避免过度滥用反受其累。

► 专家：饮食和运动都要讲科学

“‘体重管理’当下不但成为消费热词，也成为市民们挂在嘴边的高频词。”18日下午，南通市中医院内分泌科副主任苏敏开门见山地告诉记者，“开春以来，到我这儿就诊的体重超标者和前来咨询的市民可以说络绎不绝，的确十分火爆。”

一名30多岁的青年男子来医院复诊，主动对记者插话：“年前我体重200多斤，肚子挺得大大的，多走几步路就有些喘气。来到中医院就诊后，苏医生听说我喜欢美食且食量不加控制，当即要求我注意饮食合理搭配，避免油炸食品和夜宵，甜食也要

敬而远之。苏主任给我制定了个人减肥方案，结合中医中药治疗，并且指导我科学合理锻炼，两个月来我成功减掉了20斤！”

苏敏介绍，要做好体重管理，通俗地讲就是要“管住嘴，迈开腿”。管住嘴方面，苏敏提醒凡事有度，包括饮食，一些年轻人喜欢的外卖、油炸食品、奶茶之类并不健康的食品，无节制地摄入带来的结果除了肉眼可见的肥胖外，还有血糖血脂升高、转氨酶异常、尿酸升高，发展为糖尿病、高血压等疾病。迈开腿方面，苏敏认为，运动除了要持之以恒外，还要讲

科学量力而行，过量运动会加剧膝盖和腰部损伤。因此，运动也要因人而异“私人订制”，将跑步、游泳、打球等有氧运动和俯卧撑、平板支撑、撸铁等无氧运动合理结合起来，还可结合传统的八段锦，这样减重的效果才会更好地达到。

苏敏同时表示，在饮食和运动相结合的同时，还可开展中药减肥、针灸、艾灸、拔罐等一系列中医特色治疗，这些对患者成功减重同样大有裨益。

本报记者周朝晖 张园
本报见习记者刘鹏

纪录片《胡瑗》在“央视频”播出

晚报讯 18日，大型历史文化纪录片《胡瑗》在“央视频”上线播出，海内外观众可以通过中央广播电视台总台的“央视频”App随时观看。

胡瑗，字翼之，出生于江苏如皋（北宋时期属于泰州海陵），因祖籍陕西安定堡，世称“安定先生”。他继承发展了孔子的教育思想，摒弃六朝隋唐以来重词藻、轻义理的学风，提出“明体达用”，实施“分斋教学”，并以儒学经义解释《易经》，是“宋学”和“宋明理学”发展史上的开山人物之一。

《胡瑗》是国内外第一部聚焦中国北宋时期著名思想家、教育家胡瑗先生的评传作品。全片共分两集，每集时长60分钟，共120分钟，以生动形象的电视艺术再现一代大儒胡瑗在思想、教育、学术、军事、音乐等领域的卓越成就，深刻揭示其思想内涵和永恒价值。

记者陈嘉仪

捐赠地情文史资料助力家乡文化研究与推广

晚报讯 近日，南通报刊收藏爱好者王宴将个人珍藏的一批宝贵资料赠予南通方志馆，以实际行动助力家乡文化的研究、传承与推广。

王宴坚持收藏老报刊30多年。藏品种类达两万余种，包括清代第一份官办报纸《政治官报》、清宣统元年的《申报》、中国共产党在抗日战争时期办的第一份以日报形式出版的报纸《抗战日报》、手写油印版《淮南日报》等。内容涵盖“民国时期报纸”“民国时期画报”“江苏省试创报”“南通大事件”“南通解放”等数十个专题。

“梳理是为了更好地展示和研究。”王宴说，自己最大的愿望是将这些“宝贝”面向社会大众展示，宣传红色文化，讲好南通发展故事。2019年1月，他主动将报道南通解放的《东北日报》《胶东日报》等4份珍贵老报纸捐赠给南通市档案馆。同年2月，在市委党史办举办的一场“以新时代的名义——南通解放70周年纪念展”上，他首次将收藏的“南通解放”系列专题老报纸公开展览，吸引了众多市民前往观展。

此次，王宴向南通方志馆捐赠的资料有《大世界报》1996年创刊号、《文峰集团报》1996年创刊号、《江海作家》1996年创刊号、《文峰色织》1991年创刊号、民国时期大生第一纺织公司副厂票据等共计16件。这批物件不仅丰富了南通方志馆的馆藏资源，填补了多项馆藏空白，更为南通的文化传承与历史研究提供了宝贵的档案资料。

据悉，目前由中共南通市委党史工作办公室、南通市地方志编纂委员会办公室发起的南通地情资料征集工作正在进行中，市委党史办呼吁社会各界积极参与，捐献资料或提供线索。

记者杨镇潇 通讯员张献