“体重管理”火出圈 职场上演“热辣滚烫”

随着生活节奏的加快，加班、熬夜、饮食不规律成为部分人的生活常态，也导致了肥胖症的出现。今年全国两会期间，“体重管理”成为备受关注的热词。值得注意的是，肥胖症不仅仅是身材走样那么简单，对身心健康也有很大危害。

调查显示，广东约四成成年人超重或者肥胖，超重肥胖形势不容乐观，亟须加强干预，予以改善。近日，省卫生健康委员会等16部门联合制定了《广东省“体重管理年”活动实施方案》。不少广东企业也积极行动，采取多种激励措施督促员工身材管理，职场版“热辣滚烫”正在上演。

现状 广东每3个成年人中就有一人超重

近期，中山大学附属第三医院减重中心人头攒动，护士引导患者测量体重、血压和腰围，诊室内多位专科医生联合接诊。“国家‘喊话’减重后，门诊患者明显增多。”该院内分泌与代谢病学科二区主任、减重中心副主任朱延华表示。

今年全国两会期间，国家卫生健康委员会主任雷海潮点出一个严肃现实：“有些同志体重管理不太好，腰围大了，体重也超了，有的还患上了慢性病。”

这场被网友称为“史上最硬核的健康提醒”背后，是我国肥胖问题日益严峻的现实。

数据显示，我国成年人超重肥胖率已从2002年的29.9%上升至2018年的50.7%，儿童青少年超重肥胖率也达到19%。

曾几何时，中国被称为“瘦子大国”，如今却成为全球肥胖人口最多的国家。根据（2023年）全省成人慢性病及其危险因素监测发现，2023年全省成年人超重肥胖率达到49.4%，虽然略低于全国平均水平（50.7%），但是每3个成年人中就有一个人超重，每6个成年人中就有一个人肥胖，防控形势依然严峻。

“很多看起来健康的胖子，其实正走在生病的路上。”南方医科大学珠江医院内分泌代谢科主任陈宏表示，肥胖的危害往往沉默无声，一旦并发症显现，往往已错失最佳干预期。更复杂的是，肥胖常伴随焦虑、自卑、社交障碍等心理问题，进一步加重健康负担。

对国家来说，肥胖带来的不仅是医疗压力，更是沉重的经济账。据预测，到2030年我国因超重和肥胖导致的医疗支出将达4180亿元，占全国总医疗支出的21.5%。

正因如此，国家“亲自下场”，推行“体重管理年”行动，倡导科学减重、普及健康生活方式。广东也在多部门协作下，从饮食指导到运动倡导，搭建起覆盖多领域的体重管理支持体系。

▲深圳一科技公司设健康奖金激励员工管理身材。 视频截图

政策 多部门联动构建体重管理支持体系

每一个人做好自己的健康第一责任人，非常关键。早在去年，国家卫生健康委员会等16个部门启动了体重管理年活动，进一步提升全民健康管理意识和技能，普及健康生活方式，改善部分人群体重异常状况。

近日，广东省卫生健康委员会等16部门联合印发《广东省“体重管理年”活动实施方案》，（以下简称《方案》），力争通过三年左右时间，建立完善有助于促进体重管理的支持性环境，增强专业技术支撑能力和服务水平，提升居民体重管理意识和相关技能，普及健康生活方式，营造全民参与、人人受益的体重管理良好局面，改善部分人群体重异常状况。

在饮食环境优化上，全省将推广“营养健康食堂”和减盐、减油、减糖的“三减”烹饪模式，并建议使用小容量餐具控制食量。

在医疗设置上，推动医疗卫生机构设置体重管理门诊或肥胖防治中心，整合相关专业资源，提供肥胖症诊疗和管理服务。加强基层医疗卫生机构医护人员体重管理技能培训，鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入签约服务。

《方案》还特别提到，要推进健康企业建设，倡导机关企事业单位健全职工健康档案，鼓励定期组织职工体检，综合评估体质状况。加强职工健康教育，培养健康工作方式，建立并推行工间操制度，开展争做“职业健康达人”活动等，鼓励职工组建乒乓球队、羽毛球队、瑜伽队等业余团队，制定健身激励机制，丰富职工体育健身活动，提高职工的健康素养和身体素质。

企业 设置健康奖金“监督”员工管理身材

“体重管理年”倡议在前，不少企业也积极行动起来，通过设置“健康奖金”等形式，将减重与员工福利深度绑定。

“肉能换钱，减肥发奖金！”有网友在社交媒体平台发文称，某公司“瘦1斤奖100元”的活动让同事们互相监督打卡减肥。

据了解，这家公司位于深圳，是一家经营营养补充剂的科技公司。早在一个月前，该公司就开启全员健康总动员，鼓励员工用健康重塑活力，共有224名员工总计减重近1500斤，企业总计派发超17.1万元员工健康奖金，其中“减重冠军”一个月减下去超30斤。

企业相关负责人介绍，2月10日启动首届减脂挑战赛，为期一个月，以科学减重为准则，在确保BMI不低于18.5的健康底线前提下减脂。

同时，该企业还设置了阶梯式激励机制：每减1斤即可获得100元基础奖励，而当减重突破10斤后，超出部分每斤奖励飙升至300元。到3月上旬，有224名员工成功达成目标，总计派发17.1万元员工健康奖金。其中个人最高减重纪录突破32.8斤，获得7600元现金奖励。

此外，参与员工一个月内总计减重的1494.76斤，根据DeepSeek换算，等同于8头成年东北虎的体重，相当于25辆超市购物车满载的“赘肉”被集体清空，消耗的脂肪相当于374瓶5L食用油的体积，换算为能量消耗的话，相当于绕地球跑步1.3圈燃烧的热量，总体消耗了1.2万杯奶茶的糖分。

“真正的员工关怀，是让每个人在追求健康的过程中找到自信与成就感。”该公司相关负责人对记者表示，目前健身打卡已成为同事间的热门话题，希望员工减掉的每斤体重都转化为对健康的投资。

在深圳龙岗工作的王晴（化名）和同事们有一个运动小分队，每月打卡十次，每次运动40分钟或者走15000步，每打卡一次会从每个人初始上交的钱中退回一定的金额，最后多出来的钱用于奖励第一二名和团建。

“当时是一个同事组织起来的这个健康群，因为大家工作强度比较高，身体都或多或少地出现了一些问题。”王晴告诉记者，和同事们组建运动小队主要是为了互相督促运动起来。

就在本月，中信集团宣布启动职工体重管理活动，并打造了号称央企第一个体重管理专业平台，可以为职工生成健康档案，并匹配对应体重管理策略，还能记录饮食摄入、运动消耗等，动态跟踪热量轨迹图。

○提醒

减肥不可操之过急

“体重管理”的热潮涌动，市场立刻受到影响。京东健康旗下零售平台“京东买药”的数据显示，进入3月以来，减肥类药品搜索量环比提升80%。

虽然“体重管理年”设定了首期三年的“KPI”行动，国家卫生健康委员会主任雷海潮明确表示，体重管理不是一两年就能够见到成效的，而是需要持续推进。

“肥胖本身就是一个慢性病，同时也是很多其他慢性病的一个重要危险因素。”香港大学深圳医院内分泌科副顾问医生向薇介绍，肥胖门诊的看诊时间一般会比较长，首先要通过各项指标明确患者目前处于肥胖的哪一个阶段，接下来要了解其肥胖成因，鉴别患者是原发性肥胖还是继发性肥胖，排查是否已经出现相关的慢性病，如果患者需要用药还要检查其相关指标是否适合用药等等，同时还要给患者科普饮食和运动应该如何调整，盲目追求快速瘦身反而会给身体健康带来更严重的后果。

（综合南方日报、新快报、羊城晚报、21世纪经济报、羊城派等）