

DOI: 10.16506/j.1009-6639.2024.10.003

· 标准 · 指南 · 共识 ·

中国健康体重管理行动倡议书

中国营养学会肥胖防控分会, 中华预防医学会行为健康分会,
西安交通大学国际肥胖与代谢性疾病研究中心 全球健康研究院

摘要: 肥胖及其相关慢性病的持续增加已对我国公共健康构成严重威胁, 亟需有效防控措施。国家卫生健康委员会宣布从2024年开始开展为期三年的“体重管理年”活动, 强化我国健康体重管理, 尤其是控制肥胖的流行。中国营养学会肥胖防控分会与西安交通大学全球健康研究院联合其他合作机构, 在2024年3月4日“世界肥胖日”系列活动中发布《中国健康体重管理行动倡议书》(以下简称《倡议书》), 整合国内外在体重管理领域的最新研究成果和相关实践指南, 提出五个关键领域十条行动建议, 包括政策战略和指南的实施、全社会参与及国际协作、构建健康促进环境、数据驱动方法及技术解决方案、增强卫生系统建设及公众体重管理意识等。《倡议书》特别强调通过健康教育、社区参与和技术创新, 推动健康饮食、增加身体活动; 通过全社会努力防控肥胖, 维持健康体重。此外, 《倡议书》强调健康保险政策整合和医疗服务改进, 科技支撑和赋能, 以及优化体重管理策略。《倡议书》希望通过向政府、医疗机构、教育机构、企业、媒体、家庭和个人等社会各界发出行动号召, 引起社会广泛关注, 助力国家慢性病综合防控策略的实施, 促进“健康中国2030”实现。

关键词: 肥胖防控; 体重管理; 慢性病防控; 公共健康; 专家共识

中图分类号: R193, R589.2 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-6639 (2024) 10-1235-04

China's strategy for healthy weight management

Chinese Nutrition Society Obesity Prevention and Control Section, Chinese Preventive Medicine
Association Behavioral Health Section, International Obesity and Metabolic Disease Research Center and
Global Health Institute, Xi'an Jiaotong University

Corresponding author: WANG Youfa, E-mail: youfawang@gmail.com; youfawang@xjtu.edu.cn

Abstract: The persistent rise in obesity and its related non-communicable diseases (NCDs) poses a significant threat to public health in China, underscoring the urgency for robust preventive and management strategies. In response, the National Health Commission has announced a three-year "Year of Weight Management" strategy starting in 2024 to enhance healthy weight management, especially in combating the obesity epidemic. To address these challenges, the Obesity Prevention and Control Section of the Chinese Nutrition Society, together with the Global Health Institute at Xi'an Jiaotong University (XJTU) and other collaborative organizations, issued the "China Healthy Weight Management Action Strategy" during the 2024 March 4th World Obesity Day efforts. This strategy integrates the latest research outcomes and relevant practice guidelines from both domestic and international sources in the field of weight management, proposing ten strategic recommendations across five critical areas: implementation of policy strategies and guidelines, societal engagement and international collaboration, development of health-promoting environments, data-driven approaches, and technological solutions, and enhancement of health system infrastructure and public awareness regarding weight management. The strategy places a strong emphasis on utilizing health education, community engagement, and technological innovation to promote nutritious diets and enhance physical activity, aiming to mobilize a comprehensive societal effort to manage obesity and maintain healthy weights. Additionally, the strategy highlights the integration of health insurance policies and improvements in healthcare services, supported by technology and optimized weight management strategies. By issuing a call to action to all sectors of society, including governments, healthcare organizations, educational institutions, enterprises, media outlets, families, and individuals, this strategy is

通信作者: 王友发, E-mail: youfawang@gmail.com; youfawang@xjtu.edu.cn

dedicated to supporting the national strategies for comprehensive prevention and control of NCDs, thereby advancing the "Healthy China 2030" objectives.

Keywords: Obesity prevention and control; Weight management; Chronic disease control; Public health; Expert consensus

1 引言

肥胖已成为危害全球和我国公众健康的重大公共卫生问题^[1-4]。《2024 年世界肥胖报告》^[5]显示, 2020 年全球有 22 亿人 (42%) 超重肥胖, 预计到 2035 年, 全球超重肥胖人数将超过 33 亿 (54%)。近年的全国调查数据显示, 我国 50% 以上成年人和约 20% 学龄儿童超重肥胖^[6]。预测研究显示, 若不能采取有效干预措施, 2030 年我国成年人超重肥胖率将超过 65%, 相关医疗费用将达到 610 亿美元, 占全国医疗费用总额的 22%^[7]。另外, 肥胖的流行加剧“少子化”问题, 严重干扰健康老龄化, 给我国人口可持续发展带来严峻挑战^[6-8]。因此, 探索适合我国国情、有效、安全、可复制、可推广的肥胖防控措施已刻不容缓^[9]。

肥胖防控是“健康中国”建设和慢性病防控的重要抓手。近年来, 我国政府和社会日益重视肥胖和慢性病防控^[8-12]。2024 年 3 月, 国家卫生健康委员会宣布开展为期三年的“体重管理年”活动^[13]。2024 年 4 月, 我国举办了第 36 个爱国卫生月活动, 主题为“健康城镇-健康体重”^[14]。呼吁全社会必须采取强有力的措施, 控制肥胖及相关慢性病的增加。

2 行动呼吁

值此关键时刻, 在 2024 年 3 月 4 日“世界肥胖日”系列活动中, 中国营养学会肥胖防控分会联合中华预防医学会行为健康分会、西安交通大学国际肥胖与代谢性疾病研究中心和全球健康研究院发布《中国健康体重管理行动倡议书》(以下简称《倡议书》)。该倡议分五个方面十条, 汇聚国内外最新研究成果和实践经验, 呼吁政府部门、医疗机构、教育机构、学术界、企业、媒体及广大家庭和个人等社会各界共同参与, 推动这一全民健康行动。

3 倡议书内容

针对促进中国健康体重管理行动, 共有十条关键倡议, 涵盖包括政策战略和指南的实施、全社会参与及国际协作、构建健康促进环境、数据驱动方法及技术解决方案、增强卫生系统建设及公众体重管理意识等五个方面。倡议旨在从多层次多领域的综合行动, 系统解决体重管理问题, 提升体重管理

效果, 促进全民健康水平, 为实现“健康中国”目标提供有力支持。

3.1 政策和指南的构建及实施

倡议 1 以肥胖防控为“健康中国”建设的重要抓手, 推动完善及落实相关政策: 把肥胖防控融入“健康中国”十五项行动, 提升其战略地位, 采取务实措施推进实施。推动制定并实施肥胖防控相关国家政策, 如健康食品价格倾斜政策、食品标签制度、城市步道建设、肥胖分级诊疗体系及医疗保障等健康支持性政策, 促进肥胖防控。

倡议 2 制定和实施肥胖防控相关专业指南, 完善肥胖防控工作的技术指导和评价机制: 完善并落实不同年龄段居民的肥胖防控标准和指南。将肥胖患病率、知晓率、治疗率和控制率纳入“合理膳食行动”和“中小学健康促进行动”等“健康中国”行动核心评价指标, 并融入“健康城市”和“国家慢性病综合防控”指标体系。近年, 国家卫生健康委员会、国家疾病预防控制局、中国疾病预防控制中心、中华预防医学会、中国营养学会等机构推出系列与食育和运动相关体重管理专业指南, 这些措施不仅体现了国家对专业的技术指导和评价机制的高度重视, 也是贯彻落实“健康中国行动计划 (2019—2030 年)”“全民健康生活方式行动 (2017—2025 年) 计划”的关键步骤。国内各组织部门和机构需共同努力, 推进相关工作的开展, 作为落实“健康中国”行动的重要举措。例如, 以全民健康生活方式宣传月等活动为契机, 积极动员学术协会、基金会、企事业单位、社区及医疗卫生机构等社会力量, 共同完善我国肥胖防控指导方针和评价机制。

3.2 增强卫生系统建设及公众体重管理意识

倡议 3 强化基层卫生机构营养和运动管理体系和专业人才队伍建设, 提升肥胖控制相关服务能力: 改善现有的医疗卫生服务体系和功能, 强化健康生活方式干预和体重管理, 加强体重管理相关技能培训和人员配置。制定标准化医疗卫生服务指南, 规范实践, 融合临床和公共卫生服务, 建立转介机制, 促进肥胖患者临床治疗与社区、自我体重管理的有效衔接; 改革医疗保险政策, 保障肥胖治疗。为进一步落实这些措施, 并扩展到更广泛的初

级卫生保健服务中心，需要依托全国性的营养和体重管理指南来强化基层卫生机构的执行力，确保各个层级的医疗服务提供者都能够按照统一的标准帮助公民进行健康体重管理。作为健康干预措施的关键执行者，基层卫生机构需要配备营养和运动专业人才，具备过硬的专业知识和技能，来切实执行和广泛覆盖，有效改进和优化本地的健康服务。

倡议 4 传播健康知识，提升健康素养，提高全民体重管理意识：普及健康生活理念，提升健康素养，把健康生活方式作为每个人、每个家庭的首要任务；加强体重的自我管理，积极践行健康生活方式，纠正不良生活习惯，定期进行健康体检，防控慢性病，维护全生命周期健康。

3.3 全社会参与及国际协作

倡议 5 多部门合作，全社会参与，促进合理膳食和运动，提升体重管理效能：肥胖成因复杂，单一干预措施效果有限。应转变观念，不仅关注肥胖个体的治疗，同时要从个体的健康生活方式，教育、经济、商业、农业、城市建设等多维度着力，全社会参与，从根源上消除或减少致胖因素。

倡议 6 加强国际合作，促进肥胖防控研究和经验共享：政府部门、学术机构、社会团体积极推动肥胖防控的国际交流合作，深化与“一带一路”沿线国家的互动与合作，学习国际肥胖防控的成功经验，传播分享中国智慧和成功模式，为全球健康事业贡献中国力量。

3.4 构建健康促进环境，关注重点人群

倡议 7 推动支持性环境建设，推广和普及健康生活方式：建立有利于健康体重管理的社会大环境、机构中环境和家庭小环境，促进健康生活方式的养成和维持，保持健康体重。确保大众对健康食品能够进行知情选择，同时提高健康食品的可及性和可支付性；改善居住、交通及工作等环境，提高健身及运动设施覆盖率和利用率，增加身体活动。

倡议 8 关注儿童青少年，推动健康家庭和校园行动：保障幼儿园和学校健康饮食供给，积极引导儿童青少年进行充足的户外活动和体育锻炼，减少久坐行为，保证充足规律的睡眠，做好家庭成员的体重监测。推动健康家庭/健康校园行动，完善学校健康生活方式和健康体重的宣传教育，帮助儿童养成健康的饮食、运动和睡眠习惯。

3.5 基于数据驱动和新技术开发的解决方案

倡议 9 完善以区县为单位的体重监测以及信息互联共享机制，全面提升健康体重管理的科学性和有效性：加强肥胖环境危险因素研究，推动肥胖

监测、管理及评价体系的完善；大力支持跨学科、多层次、依托大数据及新科技手段的肥胖防控体系研究，探索基于学校及工作场所的有效干预措施，加强干预效果评价和成本效益分析，推进应用研究和政策转化，推动研究成果落地。

倡议 10 开发新技术新手段以支持健康体重管理，促进农村城镇健康公平：采用新技术，特别是智慧医疗、远程医疗、可穿戴设备及社交媒体等技术手段的应用，突破地域限制，提高居民健康素养，采纳健康行为，保持健康体重。

4 结 论

肥胖是个复杂的健康和社会问题，影响广泛，需要全社会共同参与防控。《倡议书》围绕个体行为改变、社会动员、政策框架、医疗服务和教育策略多个维度对我国体重管理举措提供了方向性指导。《倡议书》强调肥胖预防及健康体重管理应作为“健康中国”建设的关键组成部分，推动相关政策的完善与实施，倡导跨部门合作和全社会参与，积极借鉴国际经验，促进健康生活方式普及，尤其关注儿童和青少年的健康成长。

这些措施不仅有助于当前居民健康状况改善，更将推动长远公共卫生目标的实现。例如，通过利用新技术和方法支持体重管理，尤其是在农村和经济欠发达地区促进健康公平，提升居民健康素养和行为改变的能力；通过加强基层医疗机构的营养管理体系和人员能力建设，确保医疗服务的规范化和高质量，为肥胖防控提供有力支持。《倡议书》为我国居民体重管理提供了切实可行的方案，也可能为其他国家提供借鉴。期待通过这些举措的实践应用，推动更广泛的宣传和有效的综合体重管理行动实现更好的体重管理效果，进而促进全民健康水平的提升，实现“健康中国 2030”目标。

执笔组名单：孙晓敏(西安交通大学)；彭雯(青海大学)；张建端(华中科技大学)；苟波(西安体育学院)；孙照彰(西安交通大学、伦敦国王学院)；田向阳(中国健康教育中心)；杨月欣(中国疾病预防控制中心)；王友发(西安交通大学)

作者名单(按姓氏笔画排序，25位多学科专家)：常春(北京大学)；崔巍(西安交通大学第一附属医院)；冯子健(中华预防医学会、中国疾病预防控制中心)；苟波(西安体育学院)；纪立农(北京大学人民医院)；李红娟(北京体育大学)；刘爱玲(中国疾病预防控制中心)；罗樱樱(北京大学人民医院)；马亚楠(中国医科大学)；彭雯(青海大学)；施秉银(西安交通大学第一附属医院)；宋逸(北京大学)；孙晓敏(西安交通大学)；孙照彰(西安交通大学、伦敦国王学院)；田向阳(中国健康教育中心)；闻德亮(中国医科大学、锦州医科大学)；

王友发(西安交通大学);许庆丽(西安交通大学第一附属医院);杨菊红(广东医科大学附属医院);杨月欣(中国疾病预防控制中心);闫银坤(国家儿童医学中心);张建端(华中科技大学);张倩(中国疾病预防控制中心);赵亚玲(西安交通大学);曾志嵘(广东医科大学)

参考文献

- [1] 王友发, 丁钢强, 马军, 等. 中国居民肥胖防治专家共识[J]. 中华流行病学杂志, 2022, 43 (5): 609-626.
- [2] 王友发, 王启荣, 邓娟, 等. 中国居民健康体重管理之减重行动 20 条: 基于科学循证的专家建议共识[J]. 中国预防医学杂志, 2023, 24 (11): 1137-1144.
- [3] 马亚楠, 彭雯, 吴谦, 等. 健康中国建设——消除健康不均衡专家共识[J]. 中国预防医学杂志, 2024, 25 (1): 1-8.
- [4] 孙晓敏, 车碧众, 苟波, 等. 中国居民运动减重专家共识[J]. 中国预防医学杂志, 2024, 25 (4): 1-8.
- [5] World Obesity Federation. World Obesity Atlas 2024 [EB/OL]. [2024-08-24]. <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=22>.
- [6] 中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)[J]. 营养学报, 2020, 42 (6): 521.
- [7] Wang Y, Zhao L, Gao L, *et al.* Health policy and public health implications of obesity in China[J]. Lancet Diabetes Endocrinol, 2021, 9 (7): 446-461.
- [8] 郑欣怡, 夏雯琪, 马婧茹, 等. 肥胖流行对中国人口发展的影响及应对思路[J]. 中国预防医学杂志, 2024, 25 (4): 419-427.
- [9] 彭雯, 刘时雨, 李铁梅, 等. 《2024 世界肥胖报告》解读及对中国相关工作的启示[J]. 中国预防医学杂志, 2024, 25 (4): 388-394.
- [10] 中国医疗保健国际交流促进会营养与代谢管理分会, 中国营养学会临床营养分会, 中华医学会糖尿病学分会, 等. 中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)[J]. 中国医学前沿杂志(电子版), 2021, 13 (11): 1-55.
- [11] 王友发, 孙明晓, 杨月欣. 中国肥胖预防和控制蓝皮书[M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2019.
- [12] 中华医学会健康管理学分会, 中国营养学会, 中国医疗保健国际交流促进会生殖医学分会, 等. 超重或肥胖人群体重管理专家共识及团体标准[J]. 中华健康管理学杂志, 2018, 12 (3): 200-207.
- [13] 国务院办公厅, 国家卫生健康委员会. 关于印发“体重管理年”活动实施方案的通知[EB/OL]. (2024-06-01) [2024-08-26]. https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202406/content_6959543.htm.
- [14] 全国爱卫办, 规划发展与信息化司. 全国爱卫办关于开展第 36 个爱国卫生月活动的通知[EB/OL]. (2024-03-18) [2024-08-26]. <http://www.nhc.gov.cn/guihuaxxs/s7788/202403/6b3f190415fd42868926fd0f0884ef4.shtml>.

收稿日期: 2024-09-07 本文编辑: 王思文