

“体重管理年”成热词 昆明“减重经济”竞争白热化

昆明日报记者 李双双

清晨8点,金鹰国际购物中心的一家商业健身房里,32岁的市民李治南站上了体测仪,屏幕上,他的体脂率、肌肉含量、代谢水平等指标实时生成,随后,一份“个性化训练+饮食方案”推送至手机。“1个月减了6公斤,但教练说现在要进入‘体重管理阶段’,防止反弹。”李治南的经历,正是昆明“减重经济”从野蛮生长转向精细化运营的缩影。

理念转变 从“减肥”到“管理”

2024年1月,国家卫健委等九部门联合印发《健康中国体重管理三年行动方案(2024-2026)》,首次提出“全生命周期体重管理”概念,明确将肥胖防控与心血管疾病、糖尿病等慢性病管理挂钩。“这意味着体重问题从个人健康上升为国家公共卫生战略。”昆明医科大学公共卫生学院健康研究所副教授严朝芳指出。

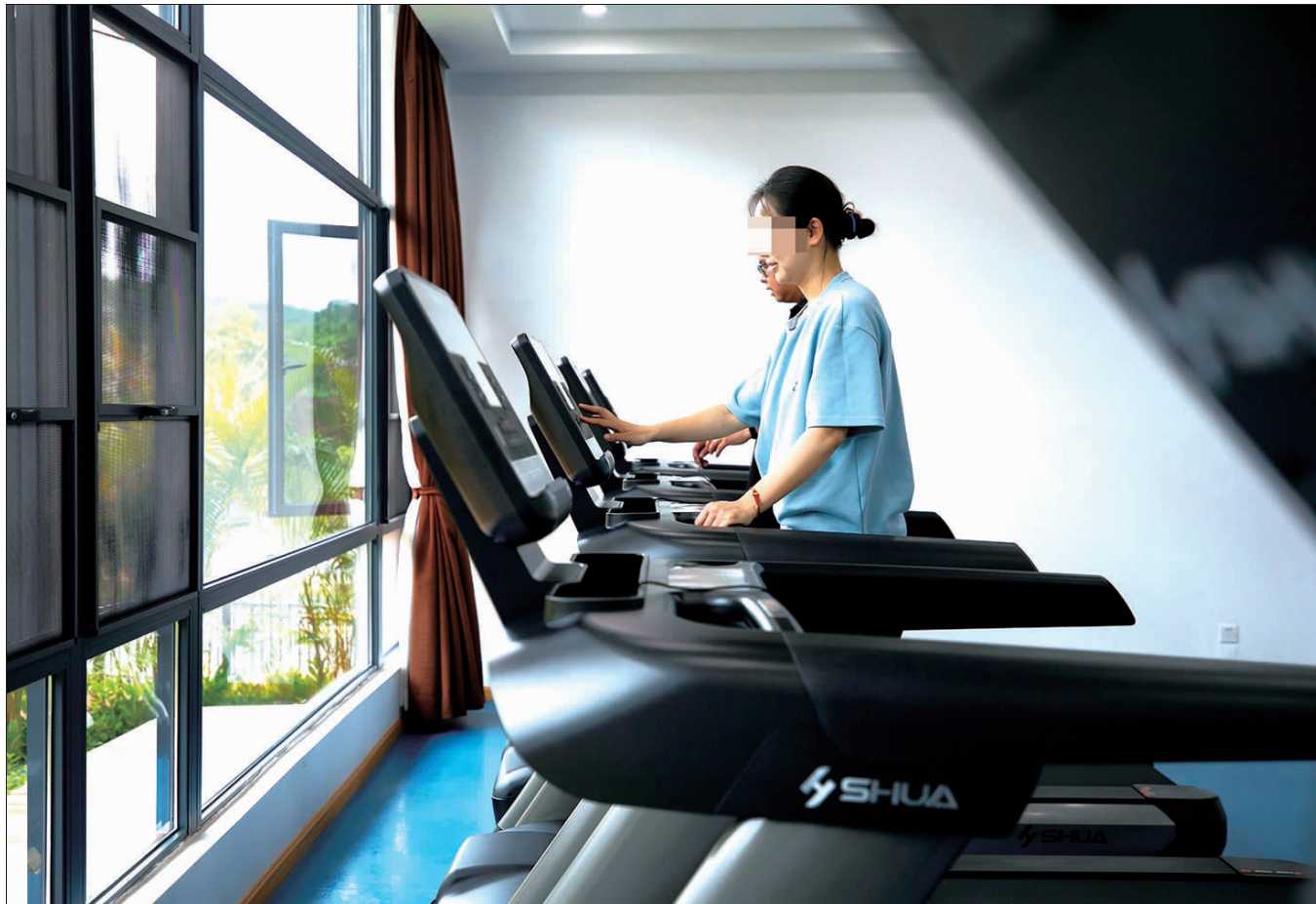
政策背后是严峻的现实——国家卫生健康委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告》最新数据显示:我国18岁及以上居民超重及肥胖率已突破50%关口,6至17岁的儿童青少年肥胖率接近20%,6岁以下的儿童肥胖率达到10%。这些数字背后,是心血管疾病、糖尿病、癌症等慢性病风险的激增——每增加5公斤体重,糖尿病风险上升27%。面对这一公共卫生挑战,国家卫生健康委自2024年起启动“体重管理年”三年行动,推动从“治病”向“防病”转变,实现从以治病为中心向以健康为中心转变。

自3月以来,每天上班前去健身房慢跑45分钟,已经成为李治南的“标配”动作。此前,因为饮食不规律、饮酒等,他最胖的时候体重达到了95公斤,对于身高175厘米的他来说,这个体重已然成为负担。“一开始并不觉得肥胖是病,但是后面睡眠质量都受到了影响,血糖、血脂等各项指标都已经超出健康范围,体检的时候,体检医生建议我尽快减重,否则影响健康,也是由此,我才开始了自己的健身减重之旅。”李治南说。

“肥胖对人体会产生各种危害,会引起身体的代谢紊乱、内分泌紊乱等,还会引起我们身体的这种压力所导致的一些问题,比如骨关节病等。此外,肥胖也会提高心脑血管疾病及精神心理问题的发生概率。如果我们在短期内有效地减重5%到15%的体重,一些肥胖引起的疾病会得到逆转。所以国家喊出来要让全国人民重视体重的问题,对我们中国未来的慢病防控有非常重大的意义。”严朝芳说。

市场火爆 企业“价格战”与消费者的选择困境

体重管理不是一年两年就能见到成效,更需要持续推进。随着健康中国体



在昆明,针对体重管理的专项课程备受市民青睐

资料图片

管理三年行动的推进,“减重经济”已然成为一个新的蓝海,但随之而来的是,市场竞争的日益白热化。

“政策推动行业从‘短期减重’向‘长期健康管理’转型。”严朝芳指出,科学化、个性化服务将成为未来竞争核心。

直播间的“水泥封嘴”套餐、“299包月的低脂餐”、“99包月健身卡”、“9.9元一节爵士舞课”、“399畅游一个月”……眼下正值春光明媚,昆明线下各大健身房、瑜伽馆、游泳馆等场所也迎来营业高峰,尤其是针对体重管理的专项课程,备受市民青睐。与此同时,线上健身平台也迅速崛起,许多网友通过直播课程、在线教练指导等方式在家中锻炼。

“今年,我们的减肥课程报名人数比去年同期增长了近3倍,尤其是针对上班族和学生的‘碎片化健身’课程非常受欢迎。”西山区一写字楼内健身工作室负责人王玮表示,每天午休时段,都是上班族健身的黄金时间。“我每天中午下班先锻炼半个小时再去吃饭,不仅可以通过健身让大脑放松,缓解工作中压力,健身后还可以控制饮食,吃得更健康。”在广福路上一家企业上班的90后张燕飞告诉记者,上班族工作繁忙,长时间伏案办公,常出现亚健康问题,通过运动促进健康是很多人的选择,运动也成为全新交友平台。

但随着越来越多的减重类产品推出,商户们感受到价格越来越“卷”的同时,消费者们也表示,不知道自己究竟适合什么样的减重产品,自己购买的减重产品又是

否足够安全、专业。

在呈贡区一家“控卡餐厅”,记者遇到了刚结束产假的教师陈琳。她花费1.2万元购买了“产后修复套餐”,包含私教课程、月子餐配送和体态评估服务。“生完孩子胖了10公斤,但现在不敢节食,怕影响母乳质量。”陈琳的选择代表了一类典型用户——注重健康但缺乏专业知识的中青年群体。“现在市面上有很多减重类产品,譬如中医馆的‘穴位埋线减重’、普拉提馆的产后修复,可以说是让人眼花缭乱,但不变的都是动辄都要上万元。但作为消费者,很难判断产品的专业度、规范度、科学性,最后的选择,还是只能通过相关的资质、证照进行判断。”陈琳说。

在“减重经济”的一路高歌猛进中,一些隐患也逐渐暴露——

一些私教工作室教练持有的“认证证书”是通过淘宝购买的;一些体重管理App被曝私自上传用户健康信息至境外服务器……

体重门诊火了 科学减重成为刚需

“体重管理”火速出圈后,“医院开始设立体重门诊”、体重门诊爆满等话题屡上热搜。去年底,由中国肥胖联盟、广东省21世纪教育基金会主办的标准化体重管理中心建设项目在昆明市第一人民医院落地,项目以多学科协作为基础,高效整合资源,为肥胖症患者提供一站式同质化

体重管理服务。

而实际上,在昆明,多年前,多家医院就开出各类与减重有关的专科门诊。云南大学附属医院营养科科主任牟波介绍:“我们营养科医生的工作,主要是两大部分。第一部分就是我们住院部的病人。这类病人,主要是各种疾病的营养咨询指导,比如糖尿病患者、痛风、高血压、高脂血症应该怎样饮食。针对虽能进食,但摄入量不足的危重患者,可能就要给他提供营养支持。以前还有一些像孕产妇,有些孕吐太厉害了,吃什么都吐,身体不好,小孩也长得不好,我们可以从静脉里面打一小点营养液,帮助胎儿生长。”

那么,这些体重门诊的“生意”好吗?

记者走访后发现,从近年来看,体重门诊就诊人数翻倍,就诊人群中,年轻人增多,但也不乏儿童青少年、老年人群,减重需求人群非常庞大。

“医生,你能让我瘦多少?”这是很多就诊患者都会问的一个问题。多名减重专家表示,减重不是“一锤子买卖”,一周减掉很多斤的理念并不科学,“要像慢病管理一样持续管理体重。”

换句话说,医院的减重门诊对超重和肥胖者来说,并非“进门保瘦”,走进这个门诊,只是减重的开始。

夜幕降临,滇池畔的健康步道上,佩戴智能手环的市民比比皆是。他们的手机里,装着形形色色的体重管理App;他们的生活,被算法拆解成卡路里、步数和睡眠质量。