

从减体重到增健康 让身体“轻”装上阵

据新华社 3月4日是世界肥胖日。根据《2025年世界肥胖报告》，中国超重肥胖人口占成年人口的比例为41%。

“肥胖不仅是一种独立的慢性代谢性疾病，更是引发高血压、糖尿病、心血管疾病等多种慢性病的重要危险因素。”中国营养学会理事长杨月欣在2026年“世界肥胖日—中国在行动”肥胖防控高峰论坛上说，肥胖既影响个人身心健康，也加重社会医疗负担。

体重是反映人体健康状况的标志性和预测性指标。《健康中国行动(2019—2030年)》将成人肥胖增长率持续减缓列为目标之一，并提倡成年人维持健康体重，将体重指数(BMI)控制在 $18.5\text{kg}/\text{m}^2$ 至 $24\text{kg}/\text{m}^2$ 。

“如果体重管理得好，可以有效避免一些慢性非传染性疾病的发生发展。”中国疾控中心慢病中心副主任王丽敏建议，大家要正确认识体重管理的重要性，做到“三知一管”，即知晓健康体重的标准、健康体重的变化、体重管理的方法，并做到科学管理体重。

对个人而言，预防肥胖无需复杂操作，关键在于养成健康饮食习惯。每天吃早餐，合理选择零食，在两餐之间可选择适量水果、坚果或酸奶等食物作为零食。足量饮水，首选白开水，少喝或不喝含糖饮料。

北京大学第一医院内分泌科主任医师张俊清说，科学的饮食结构和营养摄入很有必要，如普通肥

胖群体可以限制能量、均衡摄入，糖尿病患者建议低碳水化合物的饮食。

除了均衡饮食，运动也必不可少。

“通过科学合理减重，平均减少10%至15%的过多体重，就能帮助患者远离慢性疾病。”北京协和医院临床营养科主任医师陈伟建议，要坚持每周150至240分钟中等强度的有氧运动，把身体活动变成工作和日常生活必不可少的一部分。

科学控制体重，中国在行动：多部门联合启动“体重管理年”行动计划，明确全人群、全生命周期体重管理路径；健康体重管理行动被纳入健康中国行动予以推进；全国5500多所二级以上医疗机构设置健康体重管理门诊，为患者提供饮食、运动、药物等综合干预方案；2026年国家卫生健康委为民服务十件实事，新增健康体重管理门诊服务。

天津推出全民健步走、健康食堂建设等活动；南京创新基层体重管理门诊模式，将运动“处方”、营养指导与家庭医生签约结合……各地因地制宜、创新实践，让健康体重管理走进群众生活。

“全社会共同参与、共建共享的综合肥胖治疗体系正在形成。”中国营养学会肥胖防控分会主任委员王友发说，近日发布的《中国肥胖行为与生活方式干预指南》，也为全民科学控制体重提供了指引。

从减体重到增健康，让身体“轻”装上阵！

中宣部命名第十一批 全国岗位学雷锋标兵

新华社北京3月4日电 近日，中宣部命名第十一批全国岗位学雷锋标兵。此次命名的全国岗位学雷锋标兵共100个(含集体和个人)，主要来自企业、农村、机关、学校、社区、医院、军队以及新兴领域等基层一线。他们自觉践行社会主义核心价值观，大力弘扬雷锋精神，爱岗敬业、勤勉奉献，在平凡岗位上干出不凡业绩，以实际行动书写了新时代的雷锋故事。

中宣部要求，各地区各部门要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的二十大和二十届历次全会精神，认真落实四中全会部署，贯彻落实习近平总书记关于深入开展学雷锋活动的重要指示精神，以命名第十一批全国岗位学雷锋标兵为契机，更加深刻把握雷锋精神的时代内涵和实践要求，加强组织领导和保障支持，不断创新形式、丰富载体，宣传推广先进做法和典型事迹，进一步深化拓展学雷锋活动，引导广大干部群众自觉把个人追求融入党和人民事业奋斗中，以实干实绩推动“十五五”开好局、起好步，为中国式现代化建设贡献智慧和力量。

惊蛰至，疏肝润燥正当时

据新华社 3月5日将迎来春季的第三个节气“惊蛰”。在中医看来，这一时节气温回升快但冷暖空气交替频繁，容易诱发多种疾病，养生防病重在“疏肝润燥”。

《黄帝内经》云：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣……”春季里，人体阳气如自然界的草木一样开始升发，但势头尚弱。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科副主任医师柳红良说，中医认为，春属木，应于肝，惊蛰时节人体肝阳之气渐升，而阴血相对不足，容易形成肝火偏盛或肝气郁结的病理状态，进而诱发或加重肝系疾病、外感热病与传染病、脾胃失调等。“惊蛰时节饮食宜以‘清淡、甘平、微辛’为原则，助阳升发的同时，避免助火生湿。”柳红良说。

同时，应对“春燥”，民间素有“惊蛰吃梨”的习俗。梨性寒味甘，归肺、胃经，具有生津润燥、清热化痰的功效，但脾胃虚寒或便溏者不宜多食生梨，可煮熟后食用以缓和其性。

专家提示，这一时期需保证充足睡眠以养肝血，早起以助阳气升发。应对“倒春寒”，宜做好“春捂”，重点护好头颈、腰腹等部位。宜选择散步、太极拳、八段锦、放风筝等户外和缓运动，以微汗为度，避免大汗耗伤阳气。还应保持心胸开阔、乐观豁达，可通过听音乐、踏青等方式疏解情绪。

惊蛰时节，让体内阳气升发、疏通气机，也符合中医导引的智慧。上海传承导引医学研究所所长严蔚冰介绍，可于清晨或上午在安静、温暖、避风的居所中，练习二十四节气导引法里惊蛰节气对应动作，帮助身体排浊纳清。练习前可先热身，过度疲劳、空腹血糖过低时不宜练习。

(记者 田晓航)



中国工程机械领军企业亮相北美最大工程机械展

■3月3日，人们在美国拉斯维加斯工程机械展上参观中联重科展区。北美规模最大的工程机械行业展会——拉斯维加斯工程机械展3日开幕，集中展示全球工程机械领域的最新设备和创新技术成果。中国工程机械领军企业以强大阵容亮相展会。
新华社发(曾慧 摄)

2月份我国制造业PMI为49.0%

新华社北京3月4日电(记者 邹雨沁 王雨箫)国家统计局服务业调查中心、中国物流与采购联合会4日发布数据显示，2月份，制造业采购经理指数(PMI)为49.0%，比上月下降0.3个百分点。

“2月份，制造业PMI为49.0%，景气水平较上月下降。从历史数据看，春节所在月份的PMI大多会出现一些波动，尤其今年春节假期有所延长且全部落在2月中下旬，企业生产经营受到一定影响，制造业市场活跃度总体有所下降。”国家统计局服务业调查中心首席统计师霍丽慧说。

霍丽慧分析，生产指数和新订单指数分别为49.6%和48.6%，比上月下降1.0个和0.6个百分点，制造业生产和市场需求有所回落。从行业看，农副食品加工、计算机通信电子设备等行业生产指数和新订单指数均位于临界点以上，产需景气水平保持扩张；纺织服装服饰、汽车等行业两个指数继续低于临界点，市场活跃度偏弱。

数据显示，2月份，大型企业PMI为51.5%，比上月上升1.2个百分点，大型企业生产经营保持扩张；中、小型企业受春节假期影响较大，本月PMI分别为47.5%和44.8%，比上月下降1.2个和2.6个百分点，景气水平回落。

此外，高技术制造业增长动能持续显现。高技术制造业PMI为51.5%，继续位于扩张区间，明显高于制造业总体水平，相关行业发展态势良好；消费品行业PMI为48.8%，比上月上升0.5个百分点，景气水平回升；装备制造业和高耗能行业PMI分别为49.8%和47.8%，比上月下降0.3个和0.1个百分点，景气水平有所回落。

“生产经营活动预期指数为53.2%，比上月上升0.6个百分点，制造业企业对春节后市场发展信心有所增强。从行业看，通用设备、铁路船舶航空航天设备等行业生产经营活动预期指数均位于56.0%以上较高景气区间，相关企业对近期行业发展更为乐观。”霍丽慧说。



中国技术亮相世界移动通信大会

■3月3日，在西班牙巴塞罗那举办的世界移动通信大会上，北京人形机器人创新中心推出的人形机器人展示分拣功能。来自中国的技术精彩亮相，在人工智能、云平台、光通信、工业机器人等领域展示了中国技术的实力。
新华社记者 程敏 摄