做自己健康的第一责任人非常关键

3月9日，十四届全国人大三次会议举行记者会，民政部、人力资源和社会保障部、住房和城乡建设部、国家卫生健康委员会四部门负责人就相关问题回答中外记者提问。国家卫生健康委员会主任雷海潮专门介绍了“体重管理年”相关情况，强调普及健康生活方式，做自己健康的第一责任人。

雷海潮表示，当前危害中国老百姓健康的主要因素和疾病还是来自于慢性非传染性疾病，而慢性非传染性疾病中很多致病因素同每个人的行为生活方式、饮食和体育锻炼密切相关。比如摄入能量过高，运动相对缺乏，会导致一些人出现体重异常。体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管疾病、脂肪肝，甚至一部分癌症也与体重异常有一定关联。每个人做好自己的健康第一责任人非常关键。

雷海潮介绍，去年6月，国家卫生健康委等16个部门联合制定了《“体重管理年”活动实施方案》，提出从2024年起，力争通过三年左右时间，实现“体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善”的目标，并已聘请奥运冠军做体重管理的社会宣传员，开发了微信表情包，让体重管理、慢性病防控融入到日常生活。

控制体重，普及健康生活方式，体育是最经济，也是最有效的手段之一。数据显示，截至2024年9月，我国经常参加体育锻炼的人数比例已达到37.2%。《全民健身计划（2021―2025年）》提出，到2025年，经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%。

近年来，体育总局高度重视科学健身指导工作，联合相关部门持续加大科学健身指导工作力度，在全社会营造积极健身、科学健身的氛围，指导广大人民群众“会健身”“健好身”。

在此过程中，体卫融合至关重要。2022年开始，体育总局在上海、浙江、湖北、贵州和海南等五个省市开展首批社区运动健康中心试点，建设以社区为核心，为居民提供体质与健康测评、科学健身指导、体育健康科普宣传等多样化服务的运动促进健康中心，将科学健身指导和服务送到群众身边。

与此同时，体育总局也在持续打造体卫融合科研平台，组建国家体育总局体卫融合重点实验室序列，在全国范围内逐步建成一批以“健康关口前移，深化体卫融合”为使命的体卫融合重点实验室，充分发挥体育院校、医学院校及医疗卫生机构的优势，引领体卫融合理论创新、科技创新和实践创新工作，为社区运动健康中心提供更多的科研支撑。

研发和推广运动处方，建立运动处方体系。体育总局委托中国体育科学学会建设《国家运动处方库》项目，整合体育与医疗领域的优质资源，初步建立了我国运动处方理论体系、标准体系、应用体系和培训认证体系。目前全国已培训运动处方师3000多名，其中医疗系统近1600名，为开展科学、精准、个性化的科学健身指导提供优质人才支撑。

体育总局相关负责人表示，将坚决贯彻落实党的二十大报告提出的“把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策”相关要求，立足本职、着眼实际，发挥体育在促进人民身心健康、提升生活质量和幸福指数方面的重要作用，加强科学健身指导工作，为构建更高水平的全民健身公共服务体系，落实健康中国战略，助力体育强国建设贡献力量。