

谨防“速瘦”“躺瘦”风险

——透视“减肥陷阱”

新华社记者 顾天成 林苗苗 李恒

5月11日是中国医师协会倡导设立的“中国肥胖日”，旨在呼吁公众科学减重、健康生活。

减肥“神药”无资质，“减肥营”良莠不齐，“小作坊”吸脂手术致死致残……近年来，减肥相关产品与服务形成巨大市场，也伴生出不少乱象。有哪些陷阱需要规避？怎样科学减重？

“减肥大军”遭遇“减肥陷阱”

国家卫生健康委发布数据显示，当前我国18岁及以上居民肥胖率达16.4%。“肥胖是糖尿病、高血压等数十种疾病的高危因素。”北京医院普通外科减重团队主任医师曹祥龙表示，“外在形象”和“内在健康”是大家加入“减肥大军”的主要原因。

“我参加的堪称‘夺命’减肥营。”江西南昌市民张先生说，2023年11月，他通过网络广告参加了一家健身训练营，遭遇的却是严重“图文不符”的硬件环境和当起“甩手掌柜”的教练。

“低血糖学员晕倒后，工作人员翘着二郎腿，完全不关心学员的健康状况。”张先生说，无论学员的身体条件和运动基础如何，教练都会让大家每天训练数个小

时，缺乏必要的健康监测和指导。

一批类似“减肥营”良莠不齐，有的缺乏培训资质和营业执照，有的后续增加隐形收费、乱收费，有的伙食质量与食品安全堪忧……

除此之外，针对一些人急于“求瘦”“躺瘦”的心态，市面上还出现了五花八门的减肥产品，隐患丛生。

早就被我国禁止使用的西布曲明，有导致心血管疾病的严重风险，但屡禁不止。山东省市场监管局近日公布的2024年首批民生领域典型查办案件中，就有一批涉嫌非法添加违禁药品西布曲明的减肥产品，涉案货值520余万元，销售人员遍及六个省市。

一些“网红”以记录减肥之名，行推荐带货之实，而这些“网红神药”可能并无资质。还有一些美容整形“小作坊”，违规施行吸脂术、神经阻断术等，导致出现患者伤残甚至死亡事件。

治理瞄准“关键点” 消费者及时辨别风险“套路”

面对减肥“生意经”乱象，如何治理？中国消费者协会政策研究部主任皮小林认为，当前我国减肥产品及服务市场需求大，横跨食品、药物、卫生与体教等多个行业，治理减肥市场乱象需瞄准关键点，包括加强网络平台内部监管、执法监督直击

要害等。

“比如，可将相关‘产品推荐’定性为广告，进行显著提醒。再如，有些产品明确属于药品，部分减肥方式带有诊疗性质，若涉及非法销售、非法行医，建议依照相关法律法规从严处理。”皮小林说。

北京嘉淮律师事务所律师赵占领表示，对于减肥训练营及一些美容院开展的减肥瘦身服务，合同承诺的内容如不能兑现，则构成合同违约。但在实践中，很多商家并不会将宣传承诺在书面合同中进行明确约定，消费者如果没有及时保留证据，会导致维权难度较大。

除了加强监管执法，消费者也要提高健康素养和辨别能力。

赵占领提示，消费者应做到“三要”来规避风险，包括要签订服务合同、看清协议条款，特别是涉及减重效果的内容和商家免责条款；要慎防“低价套路”，注意选择正规的渠道和平台；要了解产品类型，区分药品、保健食品和普通食品，注意查看商家所售产品的相关批文批号。

杜绝减肥药物手术等超适应症滥用

除了传统减肥手段，近期，胰高血糖素样肽-1受体激动剂类药物在减重方面的应用备受关注。北京协和医院临床营养科主任陈伟介绍，其所在科室门诊

每年接诊减重治疗患者近2万人次，“其中有不少人为了减肥，在没有医生指导的情况下，超适应症使用处方药。”

陈伟表示，肥胖本身是一种慢性疾病，需要通过营养、运动、治疗实现综合干预，单纯通过药物实现“躺瘦”存在极大风险。

如何看待“用药减肥”？北京友谊医院普外中心减重与代谢外科主任医师张鹏介绍，这类药物都是处方药，意味着用药前需由专业医生进行检查评估。专门用于减肥的受体激动剂类药物目前在我国获批的有两款，其他正进行临床试验、并未正式上市的，需杜绝自行从网络渠道购买、注射。

如何看待“手术减重”？张鹏表示，对于中、重度和极重度肥胖症病人，以及已经合并肥胖引起的代谢异常的肥胖症病人，可以考虑手术治疗。除了能有效减重以外，还有助于缓解代谢疾病，但要到正规医疗机构寻找专科医生进行治疗。

“从根源避免减肥‘乱象’，引导公众寻求专业帮助，扩大高质量、规范化诊疗资源供给很重要。”张鹏说，我国部分大型医院已建立肥胖症相关诊治中心，对于中、重度肥胖症进行多学科联合治疗。应不断规范和完善监管制度，杜绝违规肥胖医学诊疗。

新华社北京5月11日电



中国民航最长直飞国际客运航线开通

5月11日，在深圳宝安国际机场，搭乘深圳—墨西哥城直飞航线的乘客值机后留影。

当日，中国南方航空集团有限公司在深圳举办仪式宣布，深圳—墨西哥城直飞客运航线今起正式开通，该航线全长超过14000公里，依据公开数据分析显示，已刷新中国民航最长直飞国际客运航线纪录，也是目前中国内地及港澳台地区唯一直飞墨西哥乃至整个拉丁美洲的客运航线。

新华社记者 毛思倩 摄

近20%居民不能每天吃早餐 专家建议这样吃

新华社北京5月12日电(记者 温竞华)今年5月12日至18日是2024年全民营养周。中国营养学会一项调查显示，我国居民吃早餐情况不容乐观：工作日18.4%的人不能每天吃早餐，周末29.7%的人不能每天吃早餐，且食用谷薯类比例达89.4%，食用奶豆、蔬果的比例不到50%，膳食结构不够合理。

这是记者从12日举行的第六届全国营养科普大会上了解到的信息。营养专家提示，吃好早餐是改善居民膳食结构不

合理状况的重要环节，提高健康水平应从每天的早餐做起。

“大量科学证据表明，不吃早餐或早餐吃得不好，都会增加肥胖风险。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲介绍，早上人体血糖水平较低，不及时吃早饭会刺激身体一些激素的分泌，利于促进脂肪生成；同时，空腹时间长，人体容易产生饥饿感，从而在午餐等餐次进食高热量食物。

刘爱玲说，研究表明，长期不吃早饭

会使2型糖尿病风险增加21%，还会增加心血管、消化系统等疾病风险，对儿童青少年大脑发育以及成人的记忆力和情绪也有不良影响。

“丰盛早餐不仅能够最大程度抑制食欲，更好地控制体重，而且会让身体有更好的代谢和内分泌反应，改善下一次进食时的血糖反应，增加胰岛素敏感性，维持血糖稳定状态，降低糖尿病风险。”刘爱玲说。

那么我们应该如何吃好早餐？《中国居民膳食指南(2022)》建议，早餐要保证

食物多样，做到4类品种以上：至少包括主食1份、奶类鸡蛋等食物1份、蔬菜水果各1份，保证获得的营养物质全面充足。多选择高营养密度的食物，如新鲜的、五颜六色的蔬果，以及奶类和大豆类、鸡蛋、瘦肉、全谷物。

专家提示，早餐不能吃太少，应占全天食物总量的25%至30%，能量供给与午餐、晚餐相似。早餐时间不宜太晚，尽量在9点前吃完。鼓励家人共同进餐，在温馨愉悦的状态中开启美好一天。