

人类对甜食和高能量食物的偏好深植于基因之中——

长胖容易减肥难的困惑怎么破

近日，2026中国肥胖大会在北京举行。本届大会以“肥胖症防治需体系化与规范化”为主题。会上，专家学者围绕肥胖症防治的临床实践、基础研究、公共卫生策略等话题开展深入交流。

撕掉“懒惰”标签
正视肥胖是种复杂慢病

“现代社会对‘纤瘦’的过度推崇，是导致肥胖污名化和社会歧视的深层文化根源。”在2026肥胖大会的主旨发言中，北京大学人民医院内分泌科主任纪立农表示，当前肥胖防治的最大障碍之一，是深植于社会文化中的“纤瘦崇拜”，它将纤瘦与“健康、自律、成功”捆绑起来，同时将肥胖者污名化为“懒惰、贪吃、缺乏自制力”。

在北京大学人民医院肥胖门诊，就诊者多数为50岁以下中青年，且以女性为主。这一年龄和性别分布，与中国体检人群中的肥胖症患病特征并不完全一致。在纪立农看来，这恰恰说明当前减重的主要驱动力并非健康风险，而是审美焦虑与对体重污名的恐惧。

然而，这种由外在压力驱动的减重行为，可持续性极弱。纪立农提醒，一旦外界评价压力减弱，减重动力便难以为继；更糟的是，污名催生的减重常伴随自我否定和羞耻感，在减重效果不佳时会加剧焦虑与自责。许多本应寻求医疗帮助的肥胖者，正是因惧怕被指指点点而拖延就医，中断长期管理。

要扭转这一局面，必须纠正对肥胖的认知偏差。纪立农强调，国际学术界已逐步形成共识：肥胖症是一种慢性、易复发且呈进展性的复杂疾病，可导致代谢异常、多器官损害及相关并发症，不应被简单归因于个人主观的生活方式选择或意志力不足。

基于此，纪立农提醒，肥胖防治不应止于短期体重下降，而应立足其慢性、易复发的疾病属性，在慢病管理模式的框架下，将有效治疗与长期管理有机衔接，同步关注患者的健康获益与社会心理需求。他呼吁，将提升科学认知、规范诊疗、患者支持和去污名化有机结合，是完善肥胖防治体系、提升长期管理质量的关键路径。

“自现代抗肥胖药物问世以来，全球对肥胖问题的关注度才出现显著提升。”纪立农介绍，与糖尿病学相比，肥胖学仍是一门尚不成熟的医学学科。从疾病防治体系的视角看，世界各国各地区的发展水平大致处于同一阶段。在此背景下，开展肥胖症临床管理和预防领域的全球协作，既可以避免重复投入高成本的试错，也能加快临床科学研究进展和防治体系的建立。

告别药物偏见 筑牢生活方式减重基石

“打减肥针，就代表意志力差吗？比肥胖本身更可怕的，其实是社会偏见。”纪立农直言，社会上普遍将药物减重视作“投机取巧”，甚至视为一种“欺骗”。相较于通过饮食运动减重的人群，使用药物者往往会遭受更多负面评价，这让许多接受药物治疗的肥胖患者对长期用药顾虑重重，不仅影响心理状态，更直接干扰了长期的体重管理。

“我管住嘴、坚持泡健身房才维持住体重，凭什么别人打一针就能瘦下来？”在网上，类似想法并不鲜见。纪立农表示，这种偏见会直接影响人们进行体重管理、慢性病治疗的主观意愿，妨碍患者就医，也会降低患者长期坚持减重治疗的动力。他呼吁，要更多关注肥胖污名化问题，从多角度进行解读和科普宣传，“只有改变深层的社会固有偏见，才能真正改善肥胖人群在

医疗体系及大众眼中的处境。

不过，随着用药物减重的人群增多，另一个误区也随之出现——以为打了减肥针就能“万事大吉”。

“打减肥针，如果不配合良好的生活方式并且长期坚持执行，体重一定会反弹。”北京协和医院临床营养科副主任陈伟提醒，停药后如果重新回到不良生活习惯，体重很容易反弹，因为不良生活习惯就是造成肥胖的重要原因。因此，要在药物治疗过程中建立起健康的生活方式。

针对现实中肥胖患者普遍存在的体重反弹困扰，陈伟给出4点建议：每日进行体重管理、慢性病治疗的主观意愿，妨碍患者就医，也会降低患者长期坚持减重治疗的动力。他呼吁，要更多关注肥胖污名化问题，从多角度进行解读和科普宣传，“只有改变深层的社会固有偏见，才能真正改善肥胖人群在

在运动方面，陈伟纠

正了一个常见误区——很多人对运动抱有“仪式感”，觉得必须凑够60分钟才算数，时间不够便干脆不动。他强调，动比不动强，只要不造成运动损伤，就应利用碎片化时间坚持日常运动，不要攒到某天一次性运动两三个小时，“千里之行始于足下，每天动一动，才是减重运动的‘上上之道’。”

近年来，辟谷、生酮饮食等网红减重法风靡一时，使用这些方法在短期内体重下降明显，吸引了不少追随者。陈伟提醒：“要小心，你减掉的可能并不是脂肪。单纯依靠极低能量摄入的饮食方式，减掉的往往是水分和肌肉。真正想要减掉脂肪，需要长期坚持饮食配合运动。”他建议，实现长期的体重管理，需要客观分析自身肥胖原因，找到适合自己的生活管理方式，再搭配短期减重手段，才能让体重长期稳定。

抓住干预窗口 月降一斤重、腰缩一指宽

“全球成人超重肥胖人数超21亿，我国成人超重肥胖人数约占全球成人超重肥胖人数的19%。”中国疾控中心慢病和老龄健康管理处研究员赖建强介绍，未来5—10年是我国遏制超重肥胖上升趋势的关键期，需完成从“治已病”到“治未病”、从“以疾病为中心”到“以健康为中心”的根本性转变。

超重肥胖的根源，在于生活方式的剧烈变迁。“原来吃不饱、到处跑，现在是吃得饱、床上躺。”赖建强介绍，我国居民在家就餐比例已从1978年的约95%下降至2025年的约60%，外出就餐和点外卖比例持续攀升，高油高盐高糖的食物环境让体重管理难上加难。

此外，超重肥胖还具

有明显的家庭聚集性和代际传递性。赖建强表示，对个人而言，3岁以前是饮食行为形成的关键阶段，7—15岁是超重肥胖干预关键窗口期。“到了成年再想改变饮食习惯，往往只能控制摄入量，饮食结构上很难大改。”他说，如果不抓住7—15岁的干预窗口期，控制超重肥胖将更困难。

生活方式变化对能量摄入的影响，比许多人想象的更大。赖建强给出一组推算数据：一个人如果以点外卖替代做饭、以网络购物替代线下购物，每天净减少步行约3000步，减少中等体力活动约70分钟，每天能量消耗净减少约175千卡。照此推算，一个人每年将少消耗热量约6.4万千卡，理论上每

年将增加体重约8.3公斤。

在我国，体重管理已上升到国家层面。自2024年国家卫生健康委等16个部门联合启动为期3年的“体重管理年”活动以来，各省份已陆续出台相应实施方案。“国家大力支持体重管理，但最终还要落到每个人的行动上。每个人都可能是超重肥胖的风险者，应当积极管理好自己的体重。”赖建强说。

“长胖容易减肥难，这是自然规律，人类对甜食和高能量食物的偏好深植于基因之中。”赖建强建议，超重肥胖人群可以设定一个目标：每天少吃一两饭、多走一刻钟，每月减重一斤左右、腰围缩减约一指宽，日积月累，就能实现健康体重管理。

（据《人民日报海外版》）

夏秋时节，清甜多汁的桃子是热门时令水果。面对市场上琳琅满目的鲜桃，如何挑选到好吃的？食用时又有哪些讲究？

选购新鲜桃子可从4点分辨。一看外形，优先选择个头匀称、果顶圆润凸起的果实，果顶扁平或凹陷的口感欠佳，避开果体过大开裂、过小未成熟的桃子。二看表皮，果皮色泽红亮浓郁的果实光照充足，风味与品质更佳。三看绒毛，新鲜毛桃绒毛浓密、触感微扎手，绒毛稀疏脱落的多为存放过久，不建议购买。四凭手感，同等大小的桃子，分量偏重的水分更足，新鲜度和口感更好。

提示几点关于桃子的小常识。第一，不建议空腹吃桃。桃子含酸性物质，易与蛋白质结合形成不易消化的物质，建议餐后一小时食用，也尽量避免搭配高蛋白食物。第二，桃子性偏温，易上火人群不宜多食，以免加重口干、便秘等症状，糖尿病患者也要控制食用量。第三，桃毛容易引起不适，可通过食盐搓洗、食用碱浸泡、软刷清理等方式洗净，也可直接削皮。第四，桃子富含多酚、类黄酮等抗氧化物质，蟠桃的抗氧化能力最佳，其次为水蜜桃、油桃。果皮果肉颜色越深、成熟度越高，营养越丰富。

新鲜桃子适合放在阴凉通风处常温保存，避免阳光直射、沾水。冰箱冷藏会让桃子香气变淡、口感发酸，不建议长时间冷藏。

（据《今晚报》）



▲资料图片

桃子好吃，最好餐后一小时食用