

## 执点热评

## 体重立法引热议,健康促进条例不是管你瘦不瘦

马青

经浙江省人大常委会批准,《杭州市全民健康促进条例》(以下简称《条例》)将于明年1月1日起正式施行。有人注意到,《条例》在“普及健康生活”这一章节中,专门突出了体重管理,通过多措并举、综合施策,促进居民科学管理体重。

于是,有网友调侃:“现在连体重都要立法管了?”但仔细一想就会发现,即使望文生义,也不可能把“全民健康促进”简单等同为“体重管理”。《条例》的目标是全方位、全生命周期保障全民健康,主要内容包括优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、普及健康生活、推行健康影响评估、发展健康产业、强化数智健康等七个方面。

舆论之所以会迅速聚焦到“体重”二字上,是一种复杂的情绪投射:既有调侃和自嘲,也有真实而具体的焦虑。

在追求个体生活质量的过程中,超重是一个绕不过去的话题。它一头连着个人形象和社交压力,另一头连着身体感受、疾病风险乃至未来的医疗账单。而肥胖人群的增加,带来的不只是个体层面的烦恼,从公共医疗支出、慢性病防控到劳动能力与人口健康结构,体重问题是公共健康必须正视的议题。今年全国两会期间,国家卫健委发布“体重管理年”活动方案,就是在向公众强调慢病防控前移的概念,将体重问题明确纳入公共健康治理的整体框架。在这样的背景下,地方立法将体重管理纳入其中并不突兀。

法律的真正着眼点,仍然是在公共环境和制度的建设上,回应的正是当下减肥市场的乱象。宣称“速瘦”“不反弹”的减肥药、代餐粉、减脂方案层出不穷;服装销售话术里,“显瘦”是默认的卖点;打着“零卡、零脂、零糖”旗号的食品不断向消费者灌输真假难辨的信息;健身达人、瘦身博主们信誓旦旦地分享着“成功经验”,七天瘦十斤仿佛可以轻松

复制。瘦身这条路上,乱花渐欲迷人眼,诱惑多陷阱更多,背后的核心问题就是信息不对称、选择成本高、科学指导不足、市场庞大而管理复杂。

《条例》并没有要求居民“必须怎么吃、必须怎么瘦”,换句话说,不必担心立法是对个人生活方式管头管脚。它把重点放在营养状况监测、重点人群干预、营养师配置和培训,提高饮食决策的专业性上;通过低盐、低脂、低糖食品的生产、标识和专区设置,降低公众获取健康饮食信息的门槛,让选择更科学;在运动方面,《条例》着力解决的是“没地方运动、不会科学运动”的现实问题,通过完善全民健身设施、推动学校和高校体育场地开放、建立运动处方库和体医结合机制,增加公共服务供给。同时,引入健康积分等激励机制,也体现了治理思路的转变——不再只靠提醒和说教,而是通过正向激励,引导公众自觉参与健康管理。

尽管个体是健康的第一责任人,但公共服务有没有为健康生活提供足够的制度支撑,才是法律要回应的问题。当然,现实挑战依然存在。《条例》能不能落地;专业资源能不能下沉;健康促进会会不会异化为形式主义;促进、鼓励这类表述在多大程度上体现效果;混乱的市场能不能真正走向规范和透明;公众会不会在“体重管理”的语境中产生新的压力等,都需要在执行中不断校准。

任何治理都要保持耐心,法律既不能越界干预私人生活,也不能在执行中走向空转;既要看到个体差异,也要守住公共责任。如果这部《条例》能够让人们的健康生活少一些焦虑、多一些支持,少一些被市场裹挟的盲目尝试,多一些可依赖的公共服务,少一些事后高昂的医疗开支,多一些高回报的健康投入,那么这样的立法,也就真正走到了它该去的方向。

## “轻养生”反映年轻人对健康的质朴向往

黄梅阁

如今,快节奏的工作与生活使亚健康问题困扰着年轻人。为保持健康状态,一些年轻人开始在有限的空间、碎片化时间内进行一些投资小、有一定效果的“轻养生”。近日,中国青年报社社会调查中心联合问卷网发布的一项有1334名青年参与的调查显示,97.2%的受访青年尝试过“轻养生”,食疗养生(59.8%)是受访青年尝试最多的“轻养生”方法。

00后大学生袁雅欣的颈椎问题便是缩影:久坐族颈椎、腰腿问题频发,中药调理难坚持,养生馆项目耗时长,最终她转向每晚泡脚、久坐拉伸的“轻方案”。这种转变恰似一场健康管理的“降维打击”——当完整的一小时养生时间被拆解为三个二十分钟的碎片,当昂贵的理疗项目被替换为十块钱的艾草足贴,年轻人用“最小成本”完成了一场对健康的“象征性补偿”。办公桌上,枸杞保温杯与电脑并存;手机里,“拍八虚”穴位图与社交软件共处;甚至有人将“轻养生”食品当零食,美其名曰“膳食丸”。这种带着幽默感的自我救赎,背后是年轻人对健康的朴素向往。

超六成年轻人自认小毛病不断,一成多坦言小病不断,这就催生了种种荒诞又可爱的养生场景:等地铁时用艾草锤敲打手臂,开会间隙偷偷拉伸肩颈,甚至有人将养生茶饮当作“续命水”。这种养生方式,像极了现代人与时间的游击战——在忙碌的缝隙中,寻找一丝喘息。

但“轻养生”的光环下,也藏着难以言说的困境。超六成年轻人承认“没毅力坚持”,超五成抱怨“信息太杂”,近四成直言“工作太忙”。当养生内容在社交平台泛滥,评论区总有人问:“坚持三天能见效吗?”这种速成心

态,暴露出年轻人对健康的焦虑与对耐心的匮乏。更吊诡的是,当“轻养生”沦为流量密码,某些博主将复杂体质简化为“一杯茶解决所有问题”,让本应个性化的养生变成流水线上的标准答案。中药茶饮对亚健康人群或许有效,但疾病患者仍需专业诊疗——这恰是“轻养生”最危险的边界。

但换个角度看,“轻养生”的流行何尝不是一场健康教育的破圈实验?调查显示,超五成的人信赖经验丰富的博主,超五成看重专业医生建议,这种“草根+权威”的双重验证,正在重塑健康认知。年轻人既会为回购买单,也会因无效果断弃坑——这种理性消费,或许比盲目跟风更值得欣慰。

“轻养生”的本质,是当代青年在健康与生活间的微妙平衡。它不像传统养生那样追求根治,而是承认小毛病的常态化存在;它不强求完美坚持,而是允许“三天打鱼两天晒网”。这种不较劲的养生哲学,反而让健康管理变得可持续。泡脚、拉伸这些小事,做总比不做强。当养生从“必须完成的任务”变成“可以随时开始的习惯”,或许才是对抗亚健康最温柔的武器。

当然,“轻养生”绝非万能解药。它无法替代专业医疗,难以根治深层疾病,更可能因信息过载导致选择困难。但它的价值在于,让健康管理变得“可触摸”——当年轻人不再把养生当作负担,而是融入生活的细节,那些曾经遥不可及的“健康”,或许正以意想不到的方式悄然靠近。

在这个时间贵过黄金的年代,“轻养生”反映出年轻人对健康的质朴向往。它不追求完美,却实实在在;不承诺速成,却为养生添了几分烟火气。

## 微言网语

## 【新闻事件】

据媒体报道,一些儿童之间以电话手表为载体,正在形成某种特别的社交模式。他们熟练运用“扩列”“点主”等黑话,在每日3000个点赞的上限里追逐“百万大佬”的虚名。

按照工业和信息化部的定义,儿童手表指供3周岁及以上、14周岁以下儿童使用的手表。儿童智能手表具备信息处理如通话、定位等功能,通常满足儿童特定需求。

## 【留言精选】

**成功者:**面对被流量裹挟的功利化社交,必须高度警惕并及时介入。

**赫赫有名:**由点赞支撑的庞大社交圈子,以及由此所产生的沉迷,是一个由技术设计、商业利益、社会心理和监管缺失共同构成的系统性问题。

**平安:**它将成人世界的社交异化,以更直接的方式植入儿童的社交启蒙阶段。

**达达:**孩子们缺少正常的线下社交渠道,亲子交流不够,急于在“圈子”中得到认可,这种需求一旦被商业利益裹挟,很容易被过度激发,功利化的社交形成模式被固化后,直接影响孩子建立正常的社交心态。

**功臣:**从技术设计来说,应当严格明确儿童手表的定位功能及基于基础功能的技术标准,不允许承载过多功能,包括以学习为包装的各种功能。

**从前:**市场监管应当加强对儿童手表内容抽测审核,并由教育部门对其功能内容进行专业评估,对与通话、定位无关的功能,应当严格加以限制。

**雄才大略:**内容过滤系统“该拦的拦不住,乱拦不该拦”的漏洞,以及品牌壁垒造成的“社交绑架”等问题,都应当有更加明确的技术标准。

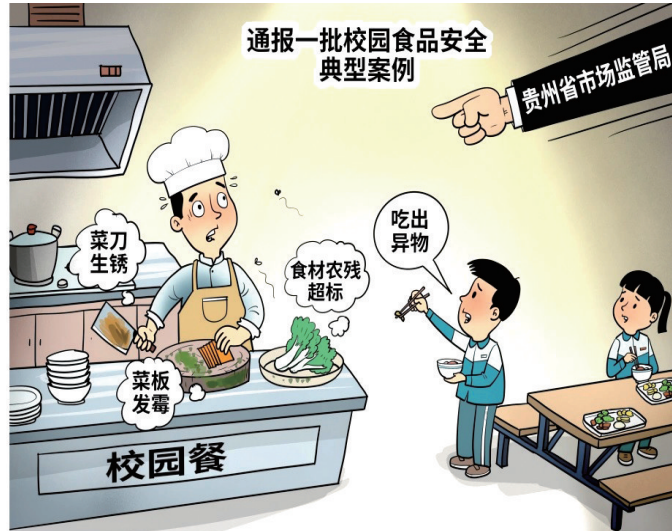
**家和:**更长远的是关注孩子的现实社交互动体系建设。

**左传:**在“手表社交”问题上,关键不是一刀切地禁止,而是对他们的理解和引导。

**源远流长:**家长要特别关注孩子的情感需求,而非仅仅关注其学业表现。

**开心:**帮助孩子与现实世界中建立深厚的友谊,获得真实的成就感和归属感。现实世界的有效社交,才是对数字化社交乱象的降维打击。

据人民网



## 通报食品安全典型案例

菜刀生锈、菜板发霉、食材农残超标、学生餐中甚至吃出异物……近日,贵州省市场监管局通报了一批校园食品安全典型案例。在执法人员发现问题、做出警告并督促整改后,部分校园餐涉事主体还屡错屡犯,孩子们仍吃不上一口放心餐。

新华社