



一碗泡面引发的健康革命

□万丽婷

小何是某公司的技术人员,经常工作、加班到深夜,饿了就泡一碗方便面,累了瘫在沙发刷手机。公司楼下的奶茶店是他的每日打卡点,凌晨下班后总忍不住和同事约顿烧烤,办公室抽屉里塞满薯片和巧克力派,键盘缝隙还黏着饼干渣。不到一年,他从“瘦高个”变成了“圆脸叔”,爬两层楼就喘粗气。

公司年度体检这天,护士看着报告直摇头:“尿酸超标,轻度脂肪肝,得注意了!”妻子急得直跺脚,把检查报告拍在餐桌上说:“让你别老吃泡面,非不听!要管住嘴,迈开腿。”

一天小何拎着泡面走在路上,看见“2025年全民营养周”的横幅下,医院的营养师正在示范“手掌法则”,一拳主食(杂粮饭、红薯替换白米饭);一拳蛋白(鱼肉蛋豆,少油烹饪);一捧蔬菜(绿叶菜占一半,颜色越深越营养)。“原来不用饿肚子!”小何掏出手机拍下食谱,顺手领了本《家庭健康手册》。

当晚的厨房仿佛换了天地,妻子做早餐时用燕麦粥配水煮蛋,代替油条豆浆;午餐带饭盒,有糙米饭、青椒炒鸡胸和凉拌菠菜,办公室飘香引得同事围



观;晚餐小何提议“蔬菜派对”,把胡萝卜、西兰花切块蘸酸奶,边吃边拼成“健康树”。

不过光吃不动可不行,于是小何拉上妻子加入“晚7点运动圈”,每周三五跟跳广场舞,隔壁王阿姨领操喊着口号:“扭腰摆胯,脂肪拜拜!”每周二四去公园跑步,小何在旁边说着妻子:“您这速度像解方程——一步三喘!”周末在郊区水库或公园骑自行车,妻子背包里装着黄瓜条和坚果盒,沿途野餐成了“移动健康课”。

改变总遇“拦路虎”。项目验收前的加班时分,小何的手摸向抽屉深处,忍不住偷吃抽屉里的辣条,却被妻子抓个正着。“说好的‘家庭健康大使’呢?”妻子举着“证据”辣条一脸严肃。小何红着脸写保证书:“再犯罚做50个深蹲!”渐渐地坚持成了习惯。

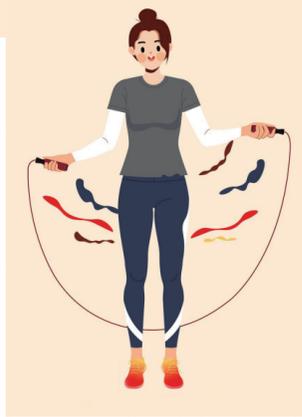
如今,这场始于厨房的革命,正以全民营养周为契机形成燎原之势。在中山石岐,百年老店“煲煲掂”对传统红烧乳鸽进行改良,采用空气炸锅代替深油炸制,减少40%油脂摄入。东风镇餐饮协会推出“健康吊钩鸡”标准,要求会员单位去除鸡皮脂肪层,搭配桑叶等药膳同蒸。同时中山市建成全省首个智能健身公园,吸引了大量居民参与晨跑;古镇举办的半程马拉松吸引超8000人参赛;中山市教育局也在全市推广“课间活动加时”政策,培养孩子从小养成爱运动的好习惯。

当科学知识遇见人间烟火,当个体坚持汇入社会热潮,吃动平衡的理念不再只是一句口号,而是融入生活的点滴选择。健康的改变,既需要每个人的自觉行动,也离不开国家政策、社会支持和文化传承的共同推动。从奶茶、泡面、烧烤、薯片到燕麦粥+水煮蛋、糙米饭和“蔬菜派对”,从“煲煲掂”的改良乳鸽到学校课间活动的延长,从智能健身公园的普及到全民马拉松的举办,健康的种子正在每一个家庭、每一片土地生根、发芽、开花。

(作者单位:中山市东风镇凤鸣小学)

教师讲述健康生活智慧

——2025年“吃动平衡健康体重全民行动”主题征文选登



从小学五年级发育开始我就胖,且一发不可收拾。矮矮胖胖的我经常会在脑袋里演练无数遍自己瘦成一道闪电惊艳别人的模样,可现实总是一盆冷水浇灭所有热望,我会自卑,但我有一张特别的嘴,过往的减肥尝试皆如昙花一现,尚未真正扎根萌芽便已中途夭折,慢慢地胖成了习惯,就更加不想减肥了。

如今,国家“吃动平衡、健康体重”的号召,唤醒了无数肥胖人群的健康意识。对我而言,真正促使我下定决心付诸减肥行动的契机,源于一场意义非凡的庆典——与黄先生的结婚十周年纪念,往昔因生活波折我们未能举办的婚礼,今年终于要在亲人的见证下举行。当我兴冲冲沉浸于挑选婚纱的喜悦时,一盆冷水无情泼下:过重的体重宛如一



“减肥就是少吃多动。”在漫漫减肥路上,我秉持着“少吃”这两个字一直走,最后碰了一鼻子的灰,还喜掉头发,没精神、身体虚弱大套餐。直到我翻开这本《减肥三十六计——中国居民膳食指南(2022)》,才顿悟减肥路上最重要的不是“少吃”。

“吃动平衡 健康体重 全民行动”这不仅是一句响亮的口号,更是守护生命质量的行动指南。科学饮食与规律运动如同健康天平的两端,唯有二者平衡,才能托起轻盈体态与蓬勃生命力。

减肥初期的我,感觉“油”就像那洪水猛兽,一滴油都不敢加,仿佛那油一旦吃进去就会马上变成脂肪。作为一位广东人,对白灼的喜悦,更是对减肥信心的倍增,但没有了“油”,严重影响了我身体的新陈代谢,导致我在厕所“呼天喊地”。

从此,我开始正视油的作用,虽然油

解锁健康密码

□李晓萍

健康从来不是遥不可及的目标,而是藏在生活褶皱里的密码。在健康的诸多要素中,良好的体重管理显得尤为重要。体重过低或过高都会让我们身体失衡,导致许多疾病出现,进而影响我们的身体健康。

那我们该如何衡量自己的体重是否标准呢?首先,我们可以通过测量身体质量指数来进行判断,也就是测量我们的BMI。BMI的计算方式十分便捷,即用你的体重(单位:千克)除以身高(单位:米)的平方。对于中国成年人而言,BMI小于18.5,属于体重过低;处于18.5至24之间,恭喜你,体重处于正常范围;若BMI在24至28之间,意味着超重;而BMI大于等于28,则被判定为肥胖状态。BMI只是一个初步的评估指标,必要时我们可以结合腰围、体脂率等指标,进行更全面的评估。一般来说,成年男性腰围大于90厘米,成年女性腰围大于85厘米,就可能存在腹型肥胖问题;男性体脂率超过25%,女性体脂率超过30%,也需要引起重视。

如果我们发现自己的BMI不符合标准,需要控制体重的时候,应该从哪里入手呢?俗话说,三分动七分吃,在我们需要控制体重的时候,当然要从饮食入手。

合理饮食是体重管理的基石,它犹如精心调配的“营养配方”,为身体提供能量的同时,避免多余热量堆积。我们应均衡摄入各类营养素,让每一餐都成为健康的助力。多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果,不仅热量低,还能增加饱腹感,促进肠道蠕动;选择全谷物替代部分精细米面,获取更多的维生素和矿物质;优质蛋白质如瘦肉、鱼类、豆类、奶制品等,是身体修复和生长的重要原料。同时要严格控制油、盐、糖的摄入,少吃油炸食

品、甜点和腌制食物。合理分配三餐比例,遵循“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少”的原则,避免夜宵,防止热量在睡眠时转化为脂肪储存起来。

除了饮食,必要的运动也是不可少的。适度运动是体重管理的核心驱动力,它像一台高效的“脂肪燃烧机”,加速身体新陈代谢,消耗多余热量。有氧运动如慢跑、游泳、跳绳等,能提升心肺功能,大量消耗能量。每周进行150分钟以上中等强度的有氧运动,可有效燃烧脂肪。力量训练也不可或缺,它能增加肌肉量,提高基础代谢率,让你在休息时也能消耗更多热量,比如进行俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等训练,每周2~3次,每次30分钟左右。将有氧运动与力量训练相结合,不仅能塑造良好的身材线条,还能实现更理想的体重管理效果。

此外,良好的生活习惯是体重管理的重要保障,它如同稳定的“健康锚点”,维持身体的正常代谢和内分泌平衡。规律的作息至关重要,充足的睡眠能调节体内激素水平,促进新陈代谢,减少食欲激素分泌,控制饥饿感。每天保证7~8小时高质量睡眠,避免熬夜,有助于维持正常的身体代谢节律。同时保持良好的心态也不容忽视,长期的压力和焦虑会导致情绪性暴饮暴食,影响体重。通过冥想、深呼吸、瑜伽、听音乐等方式释放压力,保持积极乐观的心态,对体重管理有着积极的促进作用。

体重管理不是一蹴而就的短期任务,而是需要长期坚持的健康生活方式。当我们解锁了合理饮食、适度运动和良好生活习惯这三个“健康密码”,就能实现理想的体重管理目标,收获健康与活力。(作者单位:揭阳市惠来县特殊教育学校)

岭南韵动:吃动平衡的健康长歌

□黄紫菱

岭南,这方水土孕育出斑斓多姿的饮食文化,恰似一幅绚丽画卷。广府的精致、潮汕的鲜美、客家的醇厚,每一味都在诉说着生活的美好,更蕴含着“吃动平衡 健康体重”的生命智慧。

漫步广府街头,早茶的热气氤氲着生活的惬意。虾饺、肠粉、凤爪……精致茶点摆满一桌。但广府人并非只贪口腹之欲,清晨的公园,太极爱好者们衣袂飘飘,在刚柔并济的招式里,调和着美食带来的富足。午后,他们穿梭于骑楼之间,或驻足欣赏建筑之美,或挑选新鲜食材,在日常步履间,让运动悄然融入生活。

目光移至潮汕,大海慷慨馈赠了鲜甜海味。生腌的爽滑、卤鹅的醇厚,令人唇齿留香。潮汕人在享受美食后,亦有独特的运动方式。盛大的游神赛会,

人们抬着神像激情奔跑,那是力量与信仰的释放;而渔民们每日出海,与风浪搏击,在劳作中锻炼出强健体魄,达成搏击与动的默契。

再看客家大地,擂茶清香袅袅,酿豆腐、梅菜扣肉滋味悠长。客家先民在迁徙中磨炼出勤劳品格,田间的耕种、收获,每一次挥汗都是对身体的雕琢。妇女围坐编织、刺绣,看似安静,实则周身都在轻运动,动静相宜间,吃动平衡的传统代代相传。

时代浪潮奔涌,健康体重管理成为大众课题。岭南饮食文化中的合理膳食理念,如一座宝藏,新鲜食材、多样搭配,皆是健康密码。我们应从中汲取养分,搭配营养餐盘,同时积极拥抱运动,让城市的步道、乡村的田野都成为我们挥洒汗水的舞台。

“吃动平衡 健康体重 全民行动”是时代的召唤。在岭南这片充满故事的土地上,让我们以美食为音符,以运动为旋律,奏响全民健康的悠扬长歌,绘就一幅永不褪色的健康画卷。

(作者单位:东莞市长安好世界小学)



客家擂茶

我的健康新程

□袁怡娟

道无法逾越的鸿沟,将那些精美的婚纱拒之门外,仅余少数款式可供我勉强穿用,却毫无美感可言。望着那些或优雅或华丽的婚纱,心底满是懊恼与不甘——难道我无法以貌美新娘之姿步入婚姻殿堂?难道我要在这人生大事里以丑陋形象示人?减肥的火种在此刻彻底点燃,于心田生根发芽。

为求科学减肥之道,我上网搜索很多减肥的科学方法,从懵懂无知大基数、小基数之分,到熟练掌握计算方法,逐步深入探索健康膳食管理之术,领悟到减肥需秉持均衡原则。起初,我陷入认知误区,片面认为减肥即拒食肉类,仅以蔬菜水果果腹。某次与嫂子闲谈之际,其分享亲身经历如当头棒喝:她曾为瘦身长期素食,半年过去体重未有显著下降,身体却每况愈下,免疫力锐减,过敏缠身,如今每隔2天必须要吃过敏药,不然身体就会起一层一层的包,多次去医院检查,医生直言免疫力低下是罪魁祸首。我铭记其忠告:减肥之路,健康为先,营养均衡不可或缺,蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等皆为身体所需。用餐时,摒弃以往饱食习惯,每餐仅食七分,晚餐提前至6点前结束,避免摄入油腻难消食物。

我开始学着如何搭配食物,早餐以1瓶牛奶、2枚鸡蛋、1根玉米及几颗小番茄。对我而言,真正促使我下定决心付诸减肥行动的契机,源于一场意义非凡的庆典——与黄先生的结婚十周年纪念,往昔因生活波折我们未能举办的婚礼,今年终于要在亲人的见证下举行。当我兴冲冲沉浸于挑选婚纱的喜悦时,一盆冷水无情泼下:过重的体重宛如一

览众多网站都推荐说跳绳最容易瘦全身。刚好我本身也比较擅长跳绳,便当天晚上就开始跳绳。第1天晚上我跳了2000多下,第1个星期轻轻松松,出了一身汗,感觉挺舒服的,还惊喜发现自己瘦了2斤,于是整个人充满了信心,势必必将跳绳与节食进行到底!

然而,次周右脚隐隐作痛,起初以为热身不足未予重视,孰料继续跳绳2日,右脚疼痛加剧,连日常行走皆受影响。经多方查询与同路人交流,方知大多数人贸然高强度跳绳,极易损伤脚踝、膝盖。为了身体健康,我不得不放弃了自认为减肥最快的跳绳,怎么办?难道要放弃了吗?

不!不可以放弃。于是我更换了运动的方式,选定温和的散步作为替代。我和黄先生在散步中聊聊天,聊家常,既可以达到一定的运动量,还可以更好促进两个人的感情。一个月过去了,体重没有显著变化,但身体机能的改善却肉眼可见:往昔睡眠欠佳的我,已能安然入眠直至天明;肤色愈发清亮,精神饱满,疲惫感大减;就连上个星期去体检,体检报告也显示各项指标向好。

减肥是长期过程,耐心坚持才能拥有健康体魄。如今,身为多年肥胖者的我,热衷于向同道好友分享健康减肥理念,减肥不要追求快,盲目快减易伤身,易营养不良、免疫力下降、心律失常。科学方法才健康,需循序渐进,合理饮食,保证营养均衡;适度运动,提升代谢活力;保持规律作息,搭配良好心态。

(作者单位:肇庆市四会市第四幼儿园)

减肥三十六计

□叶咏欣

处于饮食金字塔的顶端,但是我们可以来一招“瞒天过海”。在广东饮食的白灼中,其实是离不开“油”的。从小到大,我都能看到在妈妈手中不管煮多久还是那么翠绿的蔬菜,正是因为有了“油”。在白灼的基础上,适度调整油量与水量,通过水油焖煮法,既可以减少油量,也可以有效保留食物的营养价值。这一招“瞒天过海”,通过烹饪方式的调整,让我的身体能够有效地控制油量,也能保证每天有“油”的摄入,于是我终于在厕所露出欣慰的笑容。

“瞒天过海”后,我的体重从130斤减到115斤,其中体脂率减少8%。伴随着喜悦的心情,我发现体重出现了平台期,面对一个多月都没有变化的体重数字,我陷入了焦虑。平台期的出现,是由于身体的保护机制开启,也在无声地告诉我,饮食结构需要有所调整了。于是一场“声东击西”行动在厨房诞生了。

从一开始的菜肉三剑客,到如今这场“声东击西”,我用红薯、燕麦、糙米代替精制米面,用豆腐代替猪肉为身体提供蛋白质,至于膳食纤维,更是“百花入眼”让我随意挑选。这样的饮食搭配下,保证每天的饮食摄入量,向身体释放出友好的信号,实际上通过食物之间的代替交换,继续悄悄地向脂肪进攻!

“声东击西”,又让我从115斤减到了100斤,体脂率减少5%。到如今维持在27%,我的身体发生很大的变化。现在的我不再盯着体重秤上的数字斤斤计较,而是更关注身体的真实感受。面对突如其来的食欲,我不再一味地克制自己,而是学会直面应对。正视一切食物,

不将食物“妖魔化”。当我馋甜品时,会用希腊酸奶代替冰淇淋,味蕾照样能收获甜蜜暴击;偶尔馋嘴吃块小蛋糕,也不再负罪感。

健康饮食,也要重视心理健康,从根本上改变自己的饮食心态更有利于坚持合理的膳食结构。这一招“釜底抽薪”让我开始懂得倾听身体需求,饿了就吃,饱了就停,不再用食物发泄情绪;学会提前备餐,避免被外卖的高油高盐绑架;甚至培养出逛菜市场的爱好,看着新鲜的蔬菜瓜果,仿佛能听见它们在说“选我选我,吃我变健康”。

回顾这段减肥历程,我最大的收获不是体重秤上的数字变化,而是学会了和食物建立健康的关系。正所谓“三十六计为上计”,我们要坚持在健康饮食的道路上走下去,也要在生活中坚持适当的运动习惯。

最后一招“走为上计”,不必追求高难度、暴汗的运动,走也是一种很好的运动。在绿意满满的森林公园里,呼吸新鲜空气,带着健康轻盈的身体,为自己的心情加油。身体健康管理不仅要关注体重数字,更要关注身体体态与围度,在运动的帮助下,我的肌肉量增加,整个人看起来精神许多。

健康是人生最珍贵的财富,而营养则是构筑健康大厦的基石。科学搭配营养,控制热量摄入,规律进餐习惯,既能避免极端节食的伤害,又能实现健康减重,让身体在均衡滋养中逐步蜕变——这就是减肥路上最朴实却有效的“终极之计”。(作者单位:东莞市大岭山镇第二幼儿园)

早茶里隐藏的“减肥神器”

□符金满

茶文化的烟火之中。早茶中的老火靓汤随四时流转而更迭食材,比如夏天的冬瓜排骨汤,清热解暑又营养;冬天里的胡椒猪肚汤作滋补良方,既驱寒邪又补中气。这些蕴含智慧的传统养食之法,恰与减肥指南中的“因时制宜,分季调理”理念不谋而合,使得减肥之路更加贴合个人的身体需求与节律。

茶品选择也是广式早茶隐藏的养生智慧。择一杯称心的晨间茶饮,既是对味蕾的犒赏,亦是顺应体质的养生之道。普洱茶的桌上总少不了一壶普洱或菊普。普洱茶含有的茶多酚、咖啡碱能促进脂肪分解、刮油解腻;菊普茶既中和了菊花的清冽又保留了普洱的醇厚,堪称阴阳调和之选,适配各类体质。茶香氤氲,亦可邂逅绿茶的茶多酚风暴或乌龙茶的单宁韵律,这些天然活性物质

如同微型清道夫,在味蕾绽放时悄然完成抗氧化、促代谢、降血脂的养生使命。

吃广式早茶减肥的精髓在于其蕴含岭南饮食智慧的养生之道——先汤后点,细嚼慢咽。先饮茶或者喝汤不仅能润滑口腔和肠胃,刺激消化液分泌,增强饱腹感,减少后续点心摄入量,还能放慢用餐节奏,细嚼慢咽让大脑有足够的时间接收饱腹信号,避免过量进食。广式早茶通过遵循“时令茶汤+定量分餐+慢食细品”的科学膳食法则,让人在茶香氤氲中实现热量控制与营养均衡的双重目标。

一碗靓汤,几杯清茶,再配上花样繁多的点心,深蕴中医膳食养生的智慧,遵循药食同源的原则,把食物的四气五味调和得刚刚好,让人在品味美味佳肴的同时,享受道法自然的健康减重之旅。(作者单位:广州市黄埔区科学城小学)

