判断胖瘦 别再按欧美标准

国人专属体重刻度发布，4类饮食+运动科学控重

判断一个人胖不胖，不但要看体重指数，更要看腰围。近日，《2025年肥胖管理全球实施指南》（下称《指南》）发布，首次基于亚洲人群“腹型肥胖高发、胰岛素敏感性低”的特点，提出了国人专属的体重标准。记者邀请专家解读最新《指南》，并教大家科学管理体重。

国人专属的体重标准发布

上述《指南》由北京大学人民医院内分泌科主任纪立农教授作为共同牵头人，联合18个国家50余位专家共同制定。“用欧美标准（体重指数在30及以上为肥胖）衡量国人，会漏掉近70%的高风险人群。”纪立农解释，我国居民对肥胖的“耐受度”远低于欧美人群。因此，我国的“健康体重线”应比欧美更严、更精准（如下表）。

评估维度	国人标准	欧美标准
体重指数(BMI)	正常18.5~23.9 超重24~27.9 肥胖28及以上	正常18.5~24.9 超重25~29.9 肥胖30及以上
腰围	男性＜90厘米 女性＜85厘米	男性＜102厘米 女性＜88厘米
腰臀比(腰围除以臀围)	男性＜0.9 女性＜0.85	男性＜0.9 女性＜0.85

当体重指数[BMI=体重（公斤）÷身高（米）的平方]达到24（即欧美标准正常上限）时，我国居民高血压风险就会增加2.8倍；BMI在28及以上时，2型糖尿病风险飙升4.3倍，相当于欧美居民BMI达到30及以上的风险水平。同时，即便BMI正常，我国男性腰围在90厘米及以上、女性在85厘米及以上，代谢综合征风险仍会增加1.9倍。

控体重先调整饮食和运动

《指南》提出，所有超重肥胖人群都可遵循“基础生活方式–进阶药物–强化手术”的阶梯原则，管理好体重。管理体重的基础层，就是做好生活方式干预。饮食的核心原则是“能量负平衡+长期坚持”，建议每天少摄入500~750千卡，推荐4类证据充分的饮食。

1.地中海饮食

地中海饮食中主要包括以下食物：蔬菜和水果，这两类食物占据了地中海饮食金字塔中很重要的位置；橄榄油；全谷物主食、豆类制品；每周至少两次鱼和海鲜类食品；适量的红葡萄酒和水；少量甜食；红肉的比例也很低，一般由鱼和海鲜替代。

2.得舒饮食

核心原则包括：限制钠的摄入，并选择富含钾、镁和钙的食物；强调减少红肉、加工肉类及全脂乳制品等高脂肪食物的摄入。以水果、蔬菜、无脂或低脂奶制品为主，增加膳食纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂的摄入；适量摄入全谷物、鱼、家禽和坚果；限制糖果、添加糖和含糖饮料的摄入。

3.16:8饮食法

每天在8小时内进食，其余16小时只喝水、黑咖啡、茶等。

4.高蛋白饮食

一种通过增加蛋白质摄入比例来实现特定健康目标的饮食模式，遵循每天摄入蛋白质1.2~1.6克/体重（千克）。

运动方面，每周至少进行150分钟快走、骑车等有氧运动，同时进行2次抗阻训练，预防肌肉流失。久坐族建议每30分钟起身活动2分钟，降低血糖波动。另外，建议撰写自己的体重日记，日常吃饭时不看电子屏幕，每顿饭都细嚼慢咽，吃饭时间至少20分钟，可将减重效果提升40%。

服药必须遵医嘱和定期评估

在调整生活方式的基础上，如何进一步干预体重？

■进阶层：药物治疗

《指南》建议使用减重相关治疗药物，并将这些药物根据不同层级医疗机构的资源供给情况、患者肥胖程度、年龄等，分为“一线优先”“次选”“不推荐”。需注意，所有药物都需遵医嘱使用。药物治疗无需等到生活干预失败再进行，符合条件者，如BMI在27.9及以上、合并高血压者，可在生活干预的同时启动药物治疗，但需定期评估，以调整药物剂量。

■强化层：手术治疗

手术治疗是重度肥胖者的最后选择，适用于BMI在37.9及以上且有重度睡眠呼吸暂停等严重并发症者，或BMI在35及以上（亚洲人群在27.5及以上）、合并糖尿病且干预无效者。需注意，术后需终身补维生素D。

体重管理不是短期“减肥任务”，而是陪伴一生的健康习惯。纪立农强调，这份指南的核心是让体重管理回归健康本质，根据国人身体特点和医疗资源找到“能坚持、有效果”的方案。管理体重并不难，平时可先计算BMI、测量腰围。若超标，医疗资源充足地区居民可从“地中海饮食+每周150分钟运动”开始，资源受限地区居民从“每天少喝1杯奶茶+多走20分钟”开始。另外，若合并高血压、糖尿病，建议及时找内分泌科医生评估是否需要药物干预。

据生命时报

每日科普

让肾脏远离“甜蜜毒药”

重庆市第七人民医院肾内科　杨洪梅

位于身体腰部的肾脏，承担着全天候过滤血液、维持生命平衡的重要职责。近年来，在高发的糖尿病威胁下，关注早期症状、作好提前防护，是远离“甜蜜毒药”、守护肾脏健康的关键。

高度警惕 引发肾脏危机的“帮凶”

据统计，糖尿病肾病已成为尿毒症的头号推手，每5位2型糖尿病患者中，就有1~2位会发展为尿毒症。更可怕的是，从糖尿病到尿毒症，往往只需10~20年，而一旦确诊为尿毒症，患者便需依赖透析或者肾移植维持生命。

这场灾难往往伴随着一群“帮凶”——糖尿病；高血糖、高血压、高血脂；腰腹部肥胖；亲人中有糖尿病肾病患者；一次严重感染或心衰导致的急性肾损伤，这些可能使风险增加，或加快病程急速恶化为尿毒症。

肾脏本身功能强大且具有代偿能力。它持续进行滤过工作，即使部分功能受损，余下部分也会代偿性地维持机体正常运转。当身体出现这些异常信号——尿液中出现大量持久不散的泡沫；双脚与眼睑浮肿；血压无故升高且难以控制；夜尿增多但尿量减少时，往往提示肾脏可能已严重受损。这些症状是肾脏滤过、排水和调节功能衰竭的表现，且通常表明损伤已进入难以逆转的阶段，需要引起我们高度重视。

行动起来 早筛和综合防控是关键

为预防糖尿病肾病，早期诊断与系统化管理至关重要。早期筛查是发现肾损伤的关键，建议通过尿液微量白蛋白（UACR）和肾功能（血肌酐、eGFR）两项核心检查进行监测。1型糖尿病患者在病程满5年后应开始每年筛查，而2型糖尿病患者则需在确诊之初就启动年度评估。

综合防控需建立“五道管理防线”：严格控制血糖并定期监测糖化血红蛋白；将血压稳定在130/80mmHg以下，尤其在出现蛋白尿时；通过饮食运动或药物积极调节血脂；在医生指导下使用具有肾脏保护作用的药物以降低尿蛋白；同时有效管理体重，减轻肾脏负荷。

防治糖尿病肾病是一场长期战役，胜负取决于早期干预和患者的全程参与和坚持。让我们行动起来，共同守护自己的肾脏健康。

专家点评

重庆市第七人民医院肾病风湿免疫科　江茂春

糖尿病肾病的发病率逐年增高，本文用通俗易懂的语言描述了糖尿病肾病的早期临床表现，让普通大众能学会自我识别。

枣核误吞险致命 医生提醒：咽饭喝醋要不得

吃饭误吞异物看似小事，却有致命风险。近日，上海瑞金医院急诊科接诊了一位七旬女性。她在家食用红枣时，不慎将枣核一同吞入，起初未加留意，直到第四天出现吞咽困难加重并伴有发热，才被家人送医。

“类似的情况在临床并不少见。”陕西省人民医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师李安介绍，此前有一位六旬患者因喉咙不适就诊，检查发现“罪魁祸首”是一块鸡骨头，已在喉咙中滞留四五天。另有患者因枇杷核嵌顿于食道一周多才就医，因延误治疗导致感染。李安表示：“逢年过节这些险情更为常见，喉咙被枣核、鸡骨头、鱼刺，甚至假牙卡住的情况时有发生。”

食道异物为何会带来严重后果？李安解释，食道壁本身较为脆弱，当尖锐异物存留其中，伴随吞咽动作，异物可能越嵌越深，甚至穿透食道壁，导致穿孔并引发胸腔感染。更严重的是，若异物损伤周围动脉血管，可引起急性大出血，直接危及生命。李安特别指出，面对异物卡喉，许多民间偏方不仅无效，还可能加重损伤。例如“吞饭团”可能推动异物深嵌，加重食道组织损伤；“喝醋”并不能有效软化骨头或枣核等坚硬异物；“催吐”可能导致二次伤害，甚至使异物误入气道，引发肺部感染。李安提醒，24小时是处理食道异物的黄金时间，及时就医能有效预防感染、穿孔等严重并发症的发生。

据人民日报

刊登热线13018333716

♦张明全身份证320706********1011遗失作废
♦遗失武隆区成久劳务服务部(个体工商户)，编号:5001562001514公章一枚，声明作废
♦遗失郑豪豪机动车驾驶证，证号500235199511045594，声明作废。
♦遗失重庆市涪陵区大顺镇林和村股份经济合作联合社发票专用章编号5001023137688作废
♦遗失重庆市南岸区海棠溪房管所公房承租人赵国容(已故)，其朗清居1栋13-3号房屋住宅租约证声明作废
♦遗失重庆杨福家商贸有限公司公章5002307024825声明作废

竞争性比选公告
重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司将对2025年电脑和投影仪2个采购项目进行竞争性比选。请有意参加比选的响应单位，携带相关资料(复印件需加盖公章)：营业执照复印件，身份证原件及复印件，单位授权委托书。于2025年11月11日9:00–11月13日16点30分前，到渝中区虎踞路56号1号楼1207室咨询和领取比选文件。联系人：刘老师65450553

重庆市渝北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年11月10日，渝北区公安执法人员在重庆市渝北区空港工业园区翔宇路圆通快递分拨中心查获当事人运单号为YT2569993758363的快递包裹件，经检查其中牡丹(蓝中支)30条、南京(炫赫门)100条等，共计3个品种220条卷烟，公安现场交由我局进行处理，根据《中华人民共和国行政处罚法》第五十六条规定，执法人员依法对涉案物品加贴存条予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市渝北区烟草专卖局(地址：重庆市渝北区双龙大道388号，联系人：龚豪、傅阳，联系电话：67846300)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市渝北区烟草专卖局 2025年11月10日

重庆市九龙坡区烟草专卖局公告
九烟公〔2025〕第91号　2025年10月23日，我局在重庆市九龙坡区西彭镇铝城北路1号西彭中心农贸市场入口右侧地下车库内查获卷烟(或其他烟草专卖品)，并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市九龙坡区烟草专卖局(地址：重庆市九龙坡区杨家坪西郊路19号附16号，联系人：代宏伟(执法证号22000752029)、陈元庆(执法证号22000752015)，联系电话：023-68409817)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
玉溪(软)	条	92
云烟(软珍品)	条	62
中华(硬)	条	46

共计：(品种)3个
总计：(数量)200条
重庆市九龙坡区烟草专卖局
2025年10月23日

重庆市九龙坡区烟草专卖局公告
九烟公〔2025〕第89号　2025年10月19日，我局联合邮政执法人员在重庆市九龙坡区西彭镇西城物流企业港5栋7-12德邦快递查获一批卷烟，并依法予以先行登记保存。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第四十七条之规定，我局执法人员对先行登记保存的物品进行了拍照和移送有关机关进行鉴定。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市九龙坡区烟草专卖局(地址：重庆市九龙坡区杨家坪西郊路19号附16号，联系人：吴东22000752035、李勇22000752036，联系电话：023-68409817接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
利群(阳光尊中支)	条	12

共计：(品种)1个
总计：(数量)12条
重庆市九龙坡区烟草专卖局
2025年10月28日

注销公告：重庆市巴南区鱼洞青江幼儿园(统一社会信用代码52500113691226542R)已经理事会形成注销决议，现向社会公告，请债权人在本公告见报之日起45天内向本单位申报债权。联系人：王承香　联系电话：15213130144

国家税务总局重庆市税务局第一稽查局
税务行政处罚事项告知书
渝税一稽罚告〔2025〕66号
重庆海云升扬科技有限公司(纳税人识别号：91500000MA5U4JF7X4)：
对你(注册登记地址：重庆市北部新区龙文路169号)的税收违法行为拟于2025年11月14日之前作出行政处罚决定，根据《中华人民共和国税收征收管理法》第八条、《中华人民共和国行政处罚法》第四十四条、第六十三条、第六十四条规定，现将有关事项告知如下：
一、税务行政处罚的事实依据、法律依据及拟作出的处罚决定：
(一)违法事实
你公司承接重庆汇贤优策科技公司的各大高校宿舍热泵热水工程，2018年5月23日通过对公账户向重庆汇贤优策科技公司的李某个人账户转账600,000.00元，备注货款。你公司未向李某购买货物，未收到李某开具的发票，未收取李某利息，也未收到李某退款。你公司通过编制“农民工工资表”的形式将上述600,000.00元入账“劳务成本/人工工资”科目，于当月结转至“主营业务成本”并在2018年企业所得税税前扣除，造成少缴企业所得税60,000.00元，属偷税。
(二)法律依据及拟作出的处罚决定
根据《中华人民共和国税收征收管理法》第六十三条之规定，拟对你公司2018年偷税导致少缴纳的企业所得税60,000.00元处1倍的罚款，即罚款60,000.00元。
二、你公司有陈述、申辩的权利。请在我局作出税务行政处罚决定之前，到我局进行陈述、申辩或自行提供陈述、申辩材料；逾期不进行陈述、申辩的，视同放弃权利。
三、若拟对你公司罚款10000元(含10000元)以上，或符合《中华人民共和国行政处罚法》第六十三条规定的其他情形的，你公司有要求听证的权利。可自收到本告知书之日起五个工作日内向我局书面提出听证申请；逾期不提出，视为放弃听证权利。
国家税务总局重庆市税务局第一稽查局
2025年11月5日

注销公告：经重庆市梁平区生命文化服务有限公司工会委员会研究决定(统一社会信用代码:81500228MC8320061C)决定注销登记，工会法人资格证书编码:NO:500228-2231012，请债权人自公告发布之日起三十日内向清算组申报其债权。本工会于撤销之日起30日内向重庆市梁平区总工会申请注销登记。

遗失声明
户主：李世会(身份证号510229195206292392)已故，坐落于重庆市永川区金龙镇解放村观音桥村民小组146号的土地证遗失，声明作废。

重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝塘文化传媒有限公司：本委受理的程小力诉你单位加班加点工资、二倍工资差额争议案(渝巴劳人仲案字〔2025〕第1129号)。现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、仲裁通知书、开庭通知书等法律文书，自公告发布之日起经过30日即视为送达。本委定于2025年12月30日上午09:00在本委仲裁庭(重庆市巴南区鱼洞下河路34号406室)开庭审理此案。请准时参加庭审，否则本委将依法缺席裁决。领取裁决书的期限为闭庭次日起10日内，逾期不领即视为送达。特此公告
重庆市巴南区劳动人事争议仲裁委员会2025年11月11日

声 明
近日，重庆墨尔墨律师事务所收到反映，有个别咨询公司、个体工商户或个人以“两江新区墨道法律咨询中心”“墨尔墨法律咨询公司”、“墨尔墨–善煜博”、“墨尔墨法律咨询部”等假冒或混同我所名义承接法律服务收取费用的情况。本所郑重声明，本所未设立或未授权前述任何主体或个人代表本所承接法律服务业务，该类主体所实施的行为均与本所无关，请广大市民注意甄别、避免风险、本所将持续依法维护自身权益。　重庆墨尔墨律师事务所

竞争性比选结果公示
北部分公司大学城分部智慧休息室建设项目于2025年11月7日在重庆驿满新能源科技有限公司5楼大会议室进行公开竞争性比选，经评委会评审拟确定：第一中选候选人为重庆善伐科技有限公司(报价为319050元)、第二中选候选人为重庆众智轩羽科技有限公司(报价为326772元)，第三中选候选人为重庆日众科技发展有限公司(报价为330235元)，公示期3天，联系电话：023-63022986

重庆永福实业有限公司
召开2025年度临时股东会的通知
全体股东：根据公司《章程》规定，董事会定于2025年12月5日10点30分在公司会议室召开2025年度临时股东会会议，审议《关于转让公司持有重庆力扬实业(集团)有限公司股份的议案》。请准时参加(联系人：羊东武；联系电话：13608387160)
重庆永福实业有限公司董事会 2025年11月11日