惠及40万人次,绍兴柯桥何以做好体重管理

在刚刚过去的2025年,“体重管理”成为广大群众关心的热词之一。柯桥区以“健康体重—健康1+2+N”系列活动为抓手,通过数字化工具赋能、多学科门诊支撑、全周期筛查管控三大创新举措,推动体重管理服务从“泛化普适”向“精准个性”转型升级,体重管理服务累计超40万人次,构建起“预防—干预—治疗”全周期服务模式,打造具有区域特色的全民健康管理样板。

“以前减重总靠‘饿肚子’,现在跟着小程序吃营养餐,配合运动打卡,21天瘦了14斤。”市民丁先生的减重经历,正是柯桥区数字化健康管理的生动缩影。2025年8月,柯桥区卫生健康局发起“21天健康体重管理大挑战”,吸引342名市民报名。

这场“线上+线下”联动的健康行动,背后是数字化工具的强力支撑。柯桥区疾控中心在微信公众号上线免费BMI自测工具,市民输入身高体重后,系统自动生成可视化健康报告,同步推送饮食建议与运动指南。“我们开发的体重管理小程序,能根据用户的年龄、基础代谢率等数据,精准匹配一周食谱和运动方案。”柯桥区卫健局相关负责人介绍,这种“千人千策”的干预模式,让科学减重不再是空洞口号。

柯桥区卫健局相关负责人表示,这是一次关于生活方式变革的集体实验。其核心逻辑在于利用“21天习惯养成”的黄金周期,借助数字化工具与专业指导,帮助参与者完成一次健康意识的觉醒与行为的重塑。数据显示,342名参与者中四成存在超重情况,活动结束后平均减重1.62公斤,体脂率降低1.8%,最高减重达7公斤,助力更多柯桥人成为自身健康的“第一责任人”。

绍兴第二医院体重管理中心则构建起全周期健康管理闭环,打破传统单科诊疗局限,针对肥胖的复杂成因及并发症,制定个体化、精准化的综合干预方案。该院健康管理部主任王英介绍,中心自运行以来已服务1500余人次,人均减重21斤。此外,2025年,柯桥区在全区公立医疗机构全面推行“首诊测体重”制度,不仅在各大医院配备自动测量设备,还为每位首诊患者计算BMI值,评估体重水平,并给出健康建议。

眼下,这种筛查机制已延伸到健康管理的各个场景。在城乡居民体检、机关单位体检等各类体检中,体重测量与评价均被纳入必查项目;30余家精品社区的自助检测点配备身高体重秤、腰围尺,张贴测量标准与健康指南,方便居民随时自查。“我们构建了‘医疗机构筛查+体检覆盖+居民自测’的三位一体机制。”柯桥区卫健局负责人表示,2025年全区累计完成体重评估23.25万人,覆盖体检人群近16万人。

(通讯员 何倩霞)

冰雪嘉年华启幕在即,邀你共赴冬日之约

本报记者 郦琪琛

本报讯 1月24日,一场别开生面的冰雪盛会即将在江南雪域拉开帷幕。由省体育局指导,省全民健身中心主办,体坛报执行的“第十二届全国大众冰雪季(浙江分会场)暨2026年浙江省全民健身冰雪运动嘉年华”启动仪式,将于风景如画的临安大明山万松岭滑雪场活力开启。

本次活动以“冰雪启新程·燃情向未来”为主题,旨在打造一个集运动、乐趣、温情与时尚于一体的全民健身互动平台。它不仅是一次冰雪运动的集中体验,更是一场融合了体育精神、文旅魅力与新春欢庆的综合嘉年华。

活动当天,主办方将特邀体育明星、网络大V亲临现场,化身“冰雪体验官”,带领大家进行趣味热身,参与互动挑战。活动还将提前“触碰”冬奥脉搏:在冬奥主题合影墙拍照留念,体验荣耀瞬间;参与精心设计的“雪战到底”趣味冰雪挑战赛,在雪地拔河、趣味冰壶等团队项目中感受协作与竞技的快乐……

本次嘉年华专设“冰雪暖冬·温情临安”特别环节,定向邀请为城市建设辛勤付出的外来务工人员家庭参与,让他们免费体验冰雪乐趣,共享发展成果。同时推出“凭票根,享临安”计划:凡持有浙BA赛事票根的市民,即可享受活动报名优先权及大明山滑雪专属优惠,实现从观赛到参与的热情转换。

更多活动内容及报名信息详见《体坛报》微信公众号。

释放篮球热爱,“绝杀之夜”燃情杭州萧山

本报讯 近日,作为2026年杭州萧山区举办的首场篮球邀请赛,“绝杀之夜”篮球邀请赛在杭州萧山区盛东TOP篮球公园拉开战幕。

作为聚焦全民参与的篮球赛事,本次邀请赛以“无差别竞技,享纯粹热爱”为核心,打破组队人数限制,吸引了来自全市的500多名篮球爱好者参加,其中萧山区选手占大多数。比赛每周限定4支队伍参赛,创新采用积分赛制,胜者积2分、败者积1分,历经一个月的循环角逐后,最终在2月3日通过总积分排名决出冠军,积分相同者将通过附加赛一决高下。

值得一提的是,比赛规则同样创意十足,采用循环模式、两两对战,时间无限制,率先获得15分则获胜,胜者留下担当擂主;最后获胜球,不能通过罚球获胜,名为“绝杀时刻”,胜者必须通过投篮得分。据赛事负责人姜德进介绍,这样的赛制让比赛更具观赏性,且大大增加了比赛的精彩程度和不确定性,更刺激。

(通讯员 马一婷)

银龄尽显体艺风采

本报讯 近日,杭州市余杭区余杭街道、闲林街道联合举办“银龄迎新春”体艺展演活动,共吸引来自两个街道属地各村社的200余名老年运动爱好者参与。 (通讯员 杨 桢)

篮球小将赛场争锋

本报讯 1月14日,2025年宁波市奉化区小学生篮球四强赛在西坞中学、西坞小学篮球馆落下帷幕。来自奉化区6所小学的8支男女代表队、100余名小运动员畅享篮球运动的魅力与激情。 (通讯员 周 力)

亲子“悦动”金色童年

本报讯 1月14日,嘉兴市第二幼儿园迎来70周年园庆特别活动——“运动点亮70周年”亲子运动会。孩子们化身活力满满的“小勇士”,与爸爸妈妈携手投入各项趣味运动挑战。

(通讯员 蒲 静)

“泳”士竞逐灵山江

本报讯 近日,龙游县职工公开水域游泳比赛在灵山江畔举行,200余名冬泳爱好者勇闯灵山江,展开一场速度与耐力的角逐。

(通讯员 徐 月)

战略合作伙伴
中国体育彩票 浙江体彩
黄龙体育中心 HUANGLONG SPORTS CENTRE
浙江体育职业技术学院
合作伙伴
浙江省体育基金会 ZHEJIANG SPORTS FOUNDATION

■浙江《体坛报》社有限责任公司
本报地址:杭州市体育场路212号
浙江体育大厦裙楼
邮政编码:310004 发行热线:0571-85103334
广告热线:0571-85069545
新闻热线:0571-85178608 本报员工新闻道德监督电话:0571-85061223 法律顾问:浙江六和律师事务所 王恺煜律师 每份零售价1元 承印:浙江日报报业集团印务有限公司 地址:杭州市拱墅区祥园路38号