

体重管理更科学，健康生活新蓝图

成人健康体重管理白皮书（2025）
——科学引领健康中国行动新实践

编写单位：中华预防医学会
医疗机构公共卫生管理分会

暨南大学

支持单位：纽崔莱营养与健康研究中心
益普索(中国)咨询有限公司

并购家 免费行业报告网

IPOIPO.CN 每日更新 不用注册会员 无广告 永久免费

引言

当前，超重肥胖已成为严峻的公共卫生挑战。国家卫生健康委发布《体重管理指导原则（2024年版）》指出，我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，若不加以控制，2030年成人超重肥胖率将达到70.5%。同时，2030年超重肥胖相关医疗费用预计将达到610亿美元，占到全国医疗保健支出的22%【1】。体重管理已刻不容缓。

在“健康中国”上升为国家战略的新时代背景下，体重管理已成为慢性病防控的重要抓手。党的二十大报告明确指出“把保障人民健康放在优先发展的战略位置”，《健康中国行动（2019–2030年）》将体重管理纳入健康生活方式促进行动体系；2024年6月，国家卫生健康委员会等16部委联合印发了《“体重管理年”活动实施方案》；2025年全国两会期间，国家卫健委主任雷海潮表示要重点实施“体重管理年”3年行动，普及健康生活方式。当前，健康体重管理行动更是被纳入成为健康中国行动的18个行动之一。体重管理得到了党和政府的高度重视。

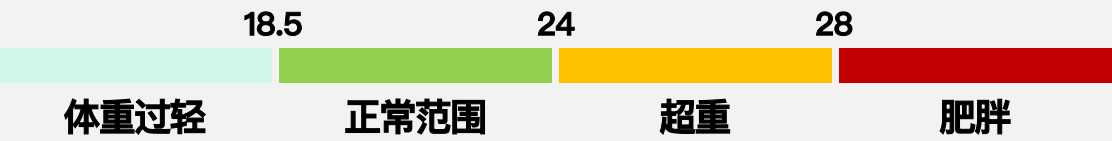
为响应党和国家的号召，一直以来，中华预防医学会等专业团体和各方力量都在积极推动大众的体重管理，包括2023年在纽崔莱营养与健康中心支持下推出《健康体重，美好生活——成人体重管理科学建议20条》等，积极构建“政策指引+专业指导+全民参与”的协同格局。当前，为了更好地洞察大众在健康体重方面的实践情况和具体需求，中华预防医学会联合暨南大学、纽崔莱营养与健康研究中心及益普索（中国）咨询有限公司共同开展了针对体重管理大众实践情况的调研，并编制了此次的《成人健康体重管理白皮书（2025）》。

Xiaomin Sun, Zhaozhang Sun, Wen Peng, et al. Expert Consensus and Call on Actions for Weight Management in China: Advancing Healthy China Initiative Through Strategic Actions. China CDC Wkly. 2024 Dec 20;6(51):1347–1353.

概念说明

BMI（体质指数）：通过身高和体重计算得的指标，用于评估人体体重是否处于健康范围

BMI = 体重 (kg) ÷ 身高 (m) ^2



身型、肌肉线条、体能、整体看起来的视觉感受、体脂率、内脏脂肪指数、基础代谢率、健康指标（如血压、血糖、胆固醇、脂肪肝等）、肌肉量等由受访者结合自身数据和情况进行判断



针对自我判断身型的指导和划分

自评过轻/轻	非常瘦	锁骨明显，体型骨感
	偏瘦	较为苗条和轻盈，肌肉和脂肪相对较少
自评健康/适中	适中均衡	身形匀称，不胖不瘦
自评超重/肥胖	偏胖	身体线条圆润，肌肉或脂肪相对较多
	很胖	身体线条模糊，脂肪很多，可能影响日常活动和健康

*除BMI外，其余指标的判断均来自调研参与者的主观自述获得



目录

01

大众体重管理 — 认知意识篇

02

大众体重管理 — 实践行动篇

03

大众体重管理 — 未来展望篇

PART

01

大众体重管理 认知意识篇

体重管理意识初步显现

半数大众自评目前有超重风险，七成大众有体重管理的意识、希望改善体重，超六成愿为体重管理付出努力，投入时间和精力

自评超重/肥胖



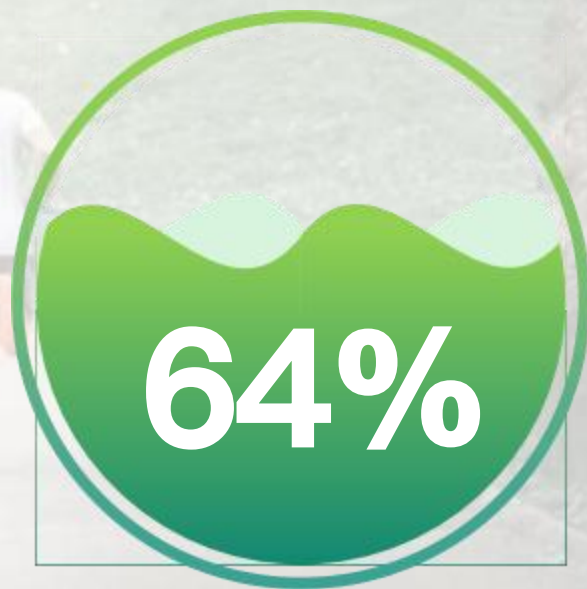
意识到本身面临超重/肥胖的风险

希望改善体重



需求贯穿18-60岁各年龄段

愿为体重管理投入时间精力

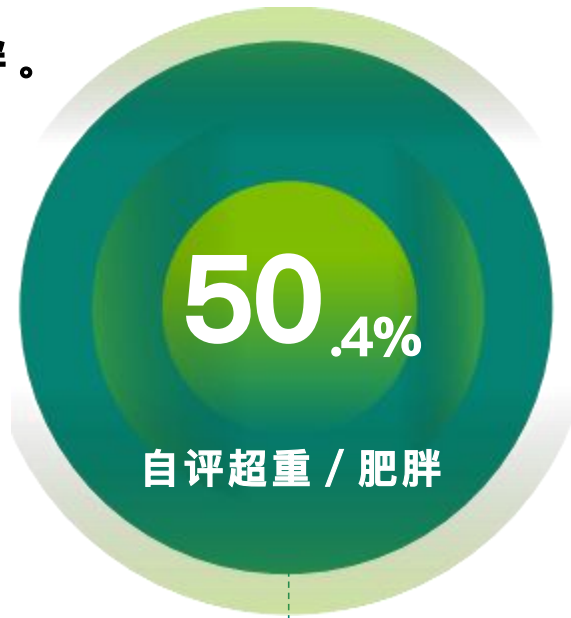


不仅超重人群，体重正常甚至偏轻的人群也愿意投入时间

半数大众感觉自己超重或肥胖

大众对自身体重的评价

◎ 43.3% 的大众觉得自己体重处于健康/适中的状态，50.4%的大众认为自己超重或肥胖。



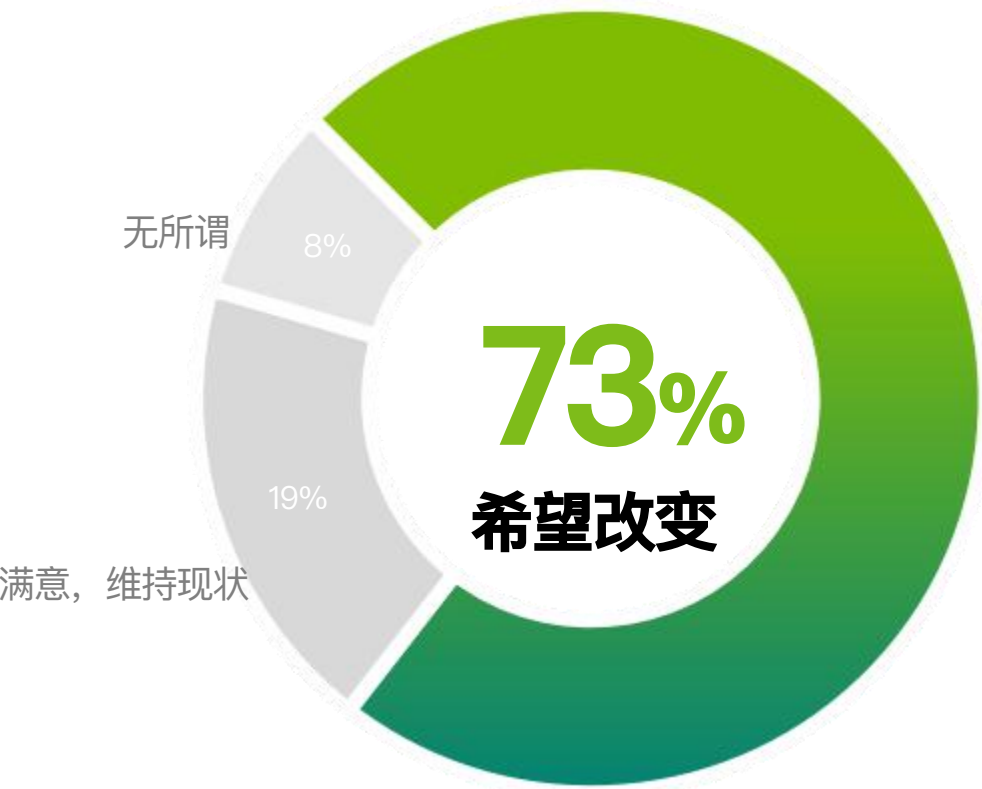
超重肥胖率50.7%

—《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》

基数：所有被访者，N=2000
Q16. 请问一下哪个描述最符合您目前的身型？
*三类数据合计值显示为99%的现象系舍入误差所致。

随着健康意识增强，体重管理意识崛起，超七成大众希望改善体重，这一需求覆盖不同体重状况的人群及各年龄层

想要改变体重的态度

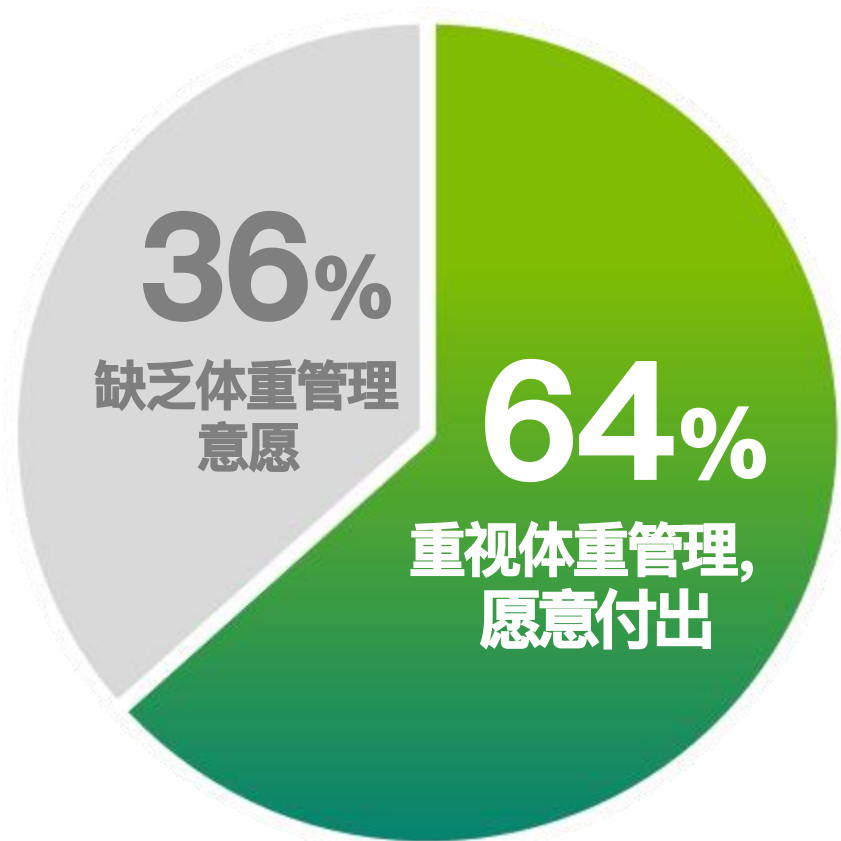


其他细分人群地发现

- ◎ **72%**认为自己超重的人群和**74%**认为自己体重正常或偏轻的人群都有着改变体重的意愿。改变体重的意愿与实际体重并非完全相关。
- ◎ 18-34岁的人群中，**78%**的人改变意愿更为强烈。
- 35-49 岁的群体中，**81%**的男性相较于女性在改变体重上表现得更为迫切。

64%的大众愿意投入时间和精力进行体重管理，但仍有36%的大众对此缺乏意愿

体重管理的重要性



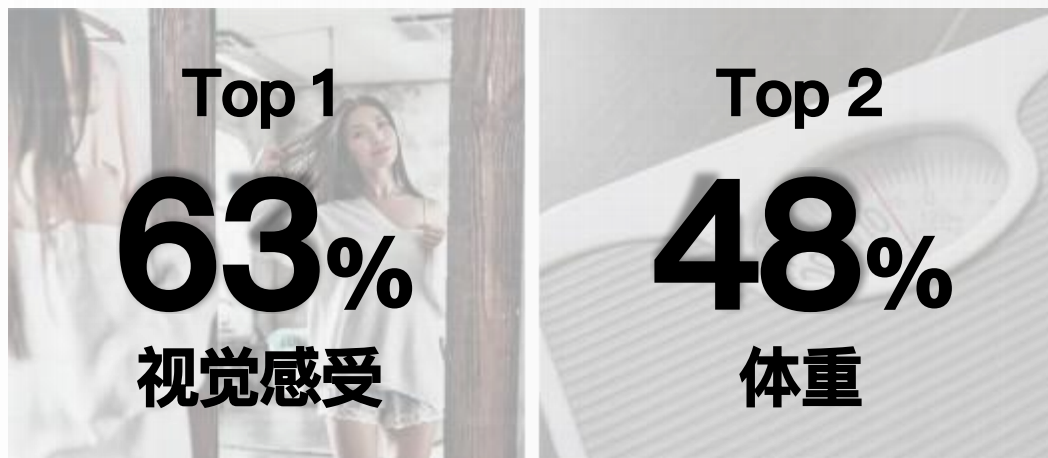
其他细分人群地发现

- 。 相较整体大众，在自认为肥胖/超重人群中，有**73%**的人愿意为体重管理投入时间和精力。
- 。 自认为体重标准的人群中也有**55%**的人愿意为体重管理投入时间和精力。

大众对体重标准尚未完全了解

大众多采用视觉感受来评估体重状况，三成大众的自评与实际有一定偏差

体重自评指标



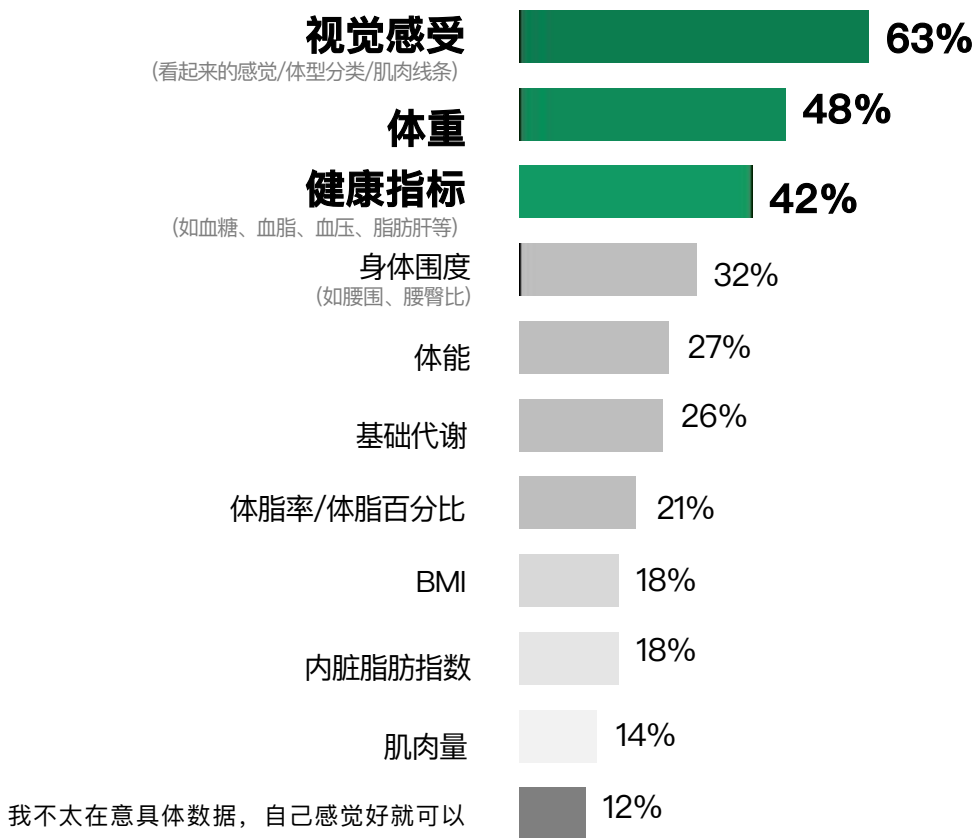
大多数人依靠视觉感受来评估体重



大众自评与BMI实际结果有出入

大众采用多种指标评估体重，视觉感受占比最高；部分人群采用健康指标评估体重

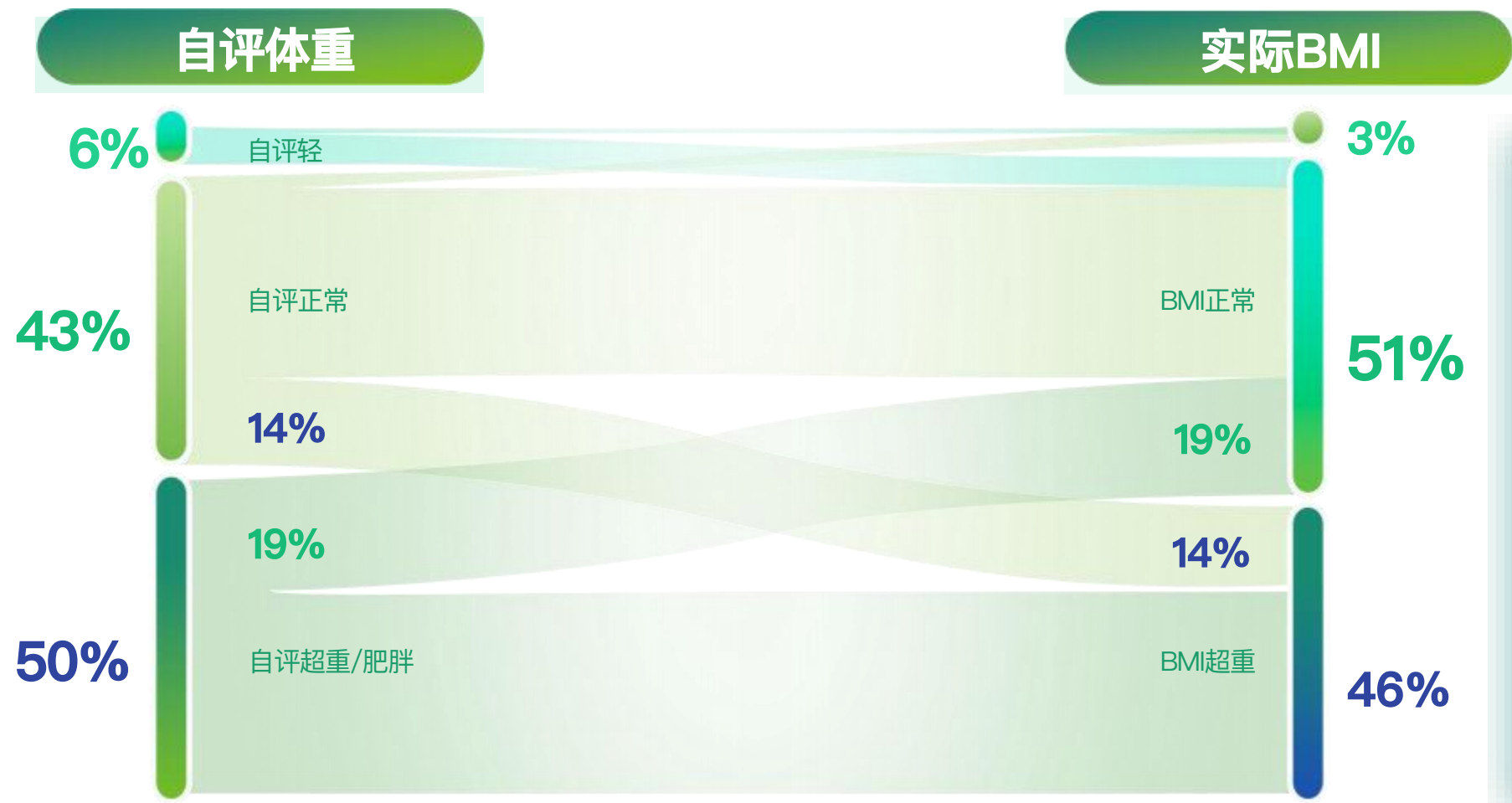
自评标准



其他细分人群的发现

- ◎ 在各项评估指标中，视觉感受是最常被使用的，尤其在18-34岁的女性群体中，其占比高达**74%**。值得注意的是，健康指标虽然位列第三，但已经成为重要的评估依据，尤其是在35-49岁的男性群体中，健康指标更是位居**首位**。
- ◎ 大众通常会依据 **3.5 个** 指标来判断自身体重和身型，其中女性群体以及一线、二线城市的大众在指标选择上更为多元，达到 **4.0-4.4 个**。
- ◎ 体脂率和BMI的采用率较低，表明大众在科学评估体重方面仍有很大提升空间。

三成大众的自评状态与实际BMI有一定偏差，需要进一步加强BMI等科学评估手段在大众中的推广

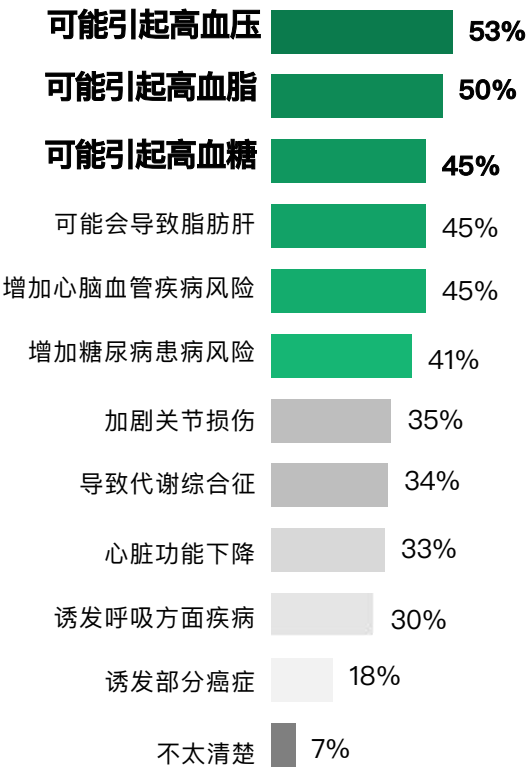


◎ **19%** 的人虽自评为超重或肥胖，其身体质量指数（BMI）却处于正常范围。

◎ **14%** 的人认为自己体重处于健康状态，可实际上，BMI 指数已达到超重标准。

大众对不健康体重的危害和长期影响缺乏整体认知，体重管理意识有待进一步加强

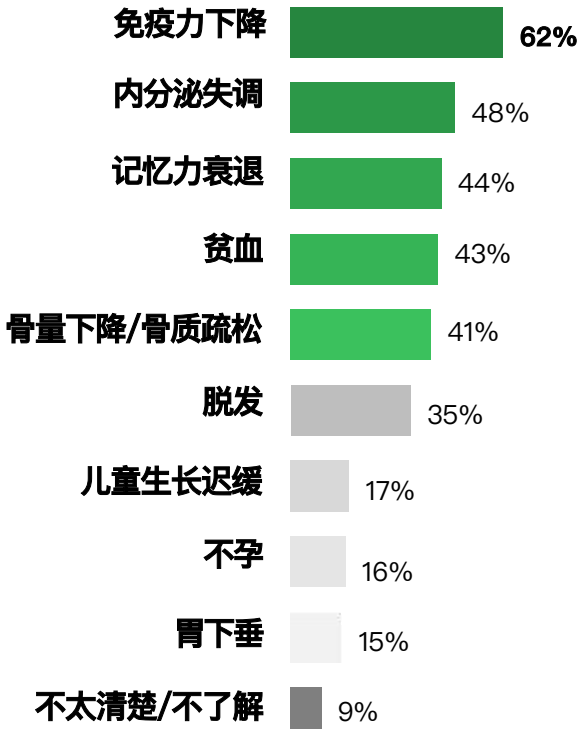
01 对肥胖危害的认识



◎ 大众对肥胖危害的认知，平均能列举出 **4.4 个**。在这方面，女性的了解更为全面，特别是35-49岁的女性，认知程度尤为突出，能说出 **5.4 个** 以上的危害。

◎ 从年龄和性别维度细分，18-34 岁与 35-49 岁的女性，对**高血糖**、**糖尿病**相关危害的意识相对更高。35-49 岁的男性，则在**高血糖**危害以及肥胖对**心脏功能**影响的认知上的表现更为敏锐。

02 对过瘦危害的认识



◎ 与肥胖危害相比，大众对过瘦危害的认知相对薄弱，平均仅能说出 **3.3 个**，而35-49岁女性的认知稍多，可达 **4 个**。

◎ 分年龄和性别来看，18-34 岁的女性中，认识到过瘦会导致**贫血**危害的比例显著偏高。35-49 岁的女性群体更容易意识到过瘦对**儿童生长迟缓**可能产生的危害。

大众体重管理的认知意识篇 — 主要发现

体重管理意识初步形成

七成

希望改善体重，这种诉求在18-60岁各个年龄段都有所体现

超六成

愿为体重管理投入时间和精力

同时，我们也发现...



01

科学评估工具认知不足

因缺乏有效支持，大众在衡量体重时常进行自主判断，而非采用科学标准，导致判断与实际情况不符。



02

体重对健康的影响有待教育

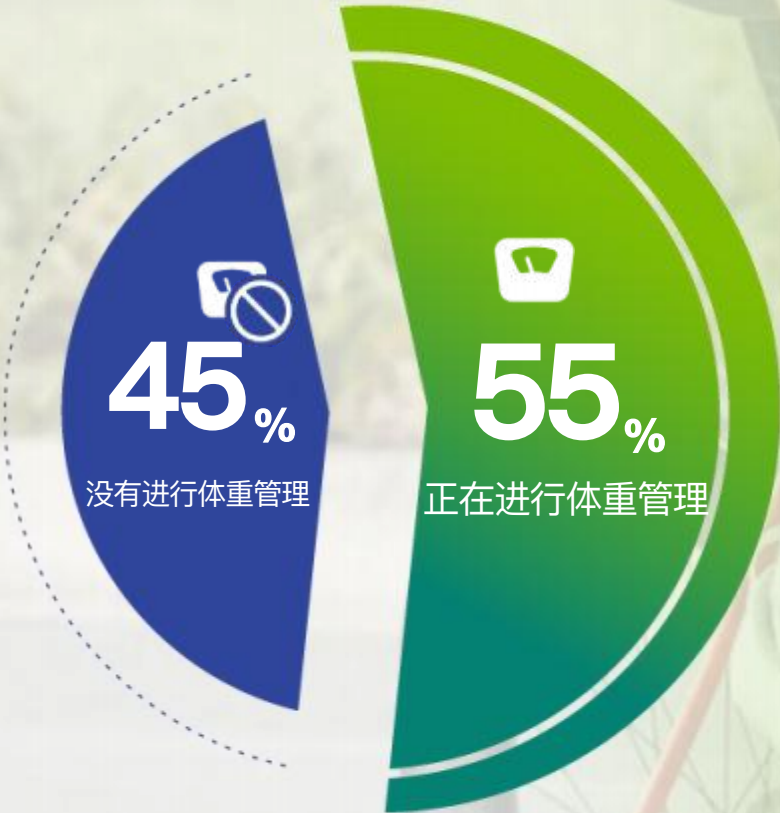
大众对不健康体重可能带来的长期负面影响的认知较为片面。

PART

02

大众体重管理 - 实践行动篇

超半数大众正在积极进行体重管理，其中多数人已将其视为一种生活方式



正在进行体重管理的人中

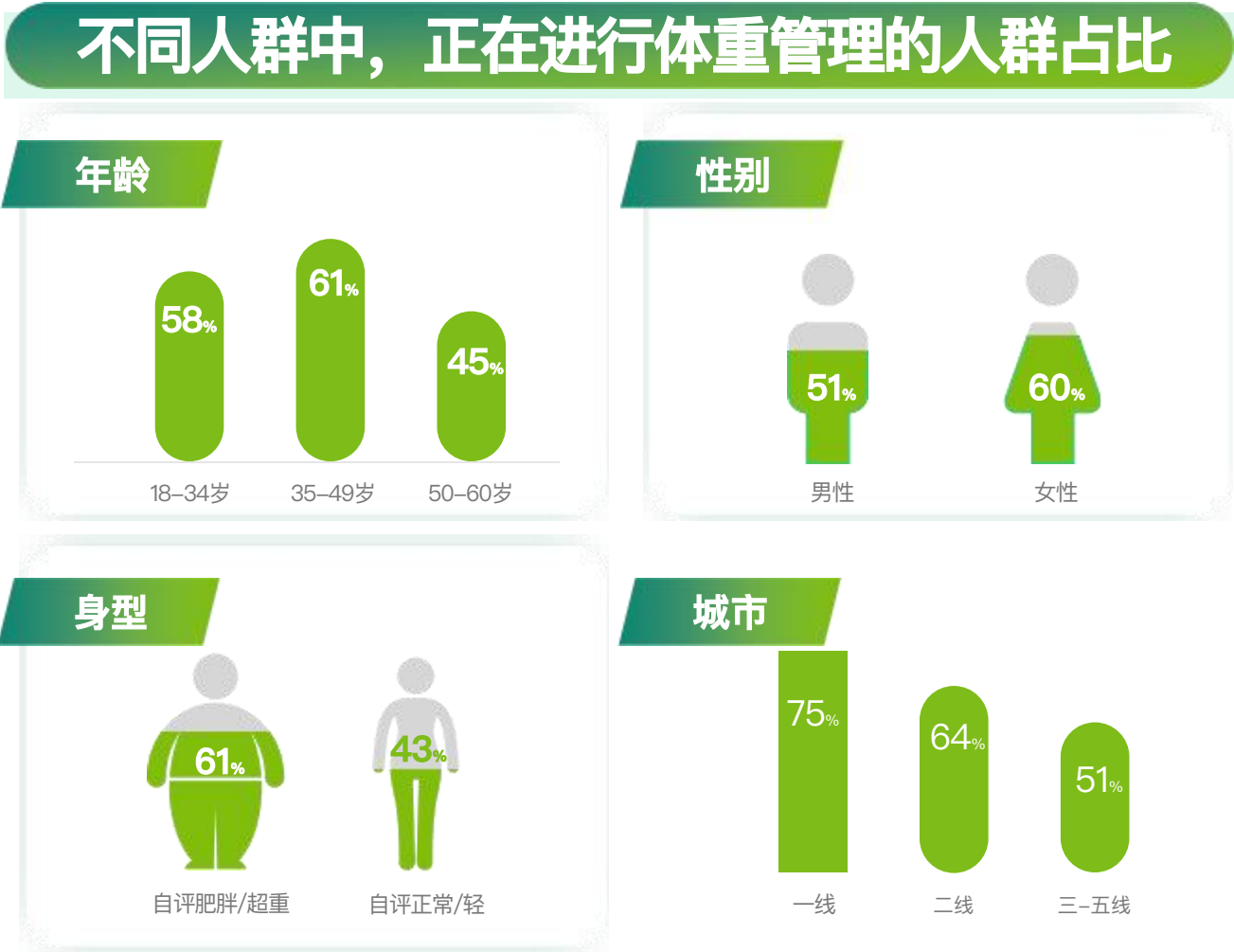
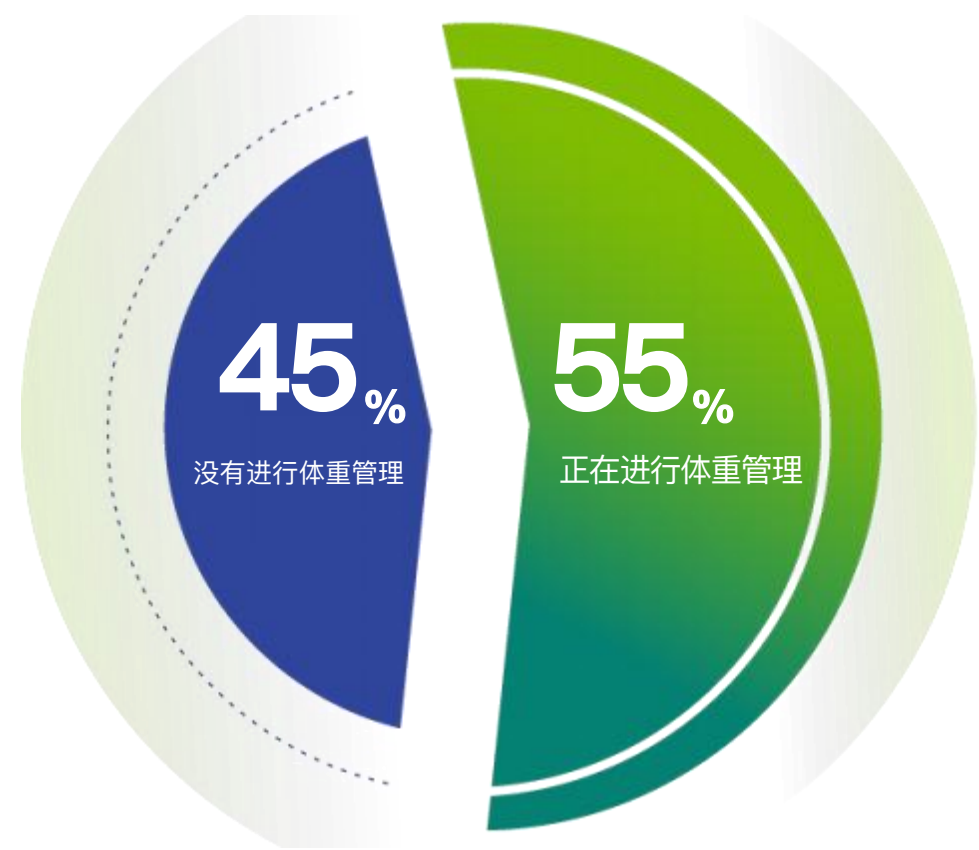


70%

已将体重管理融入为日常生活的一部分

近六成大众正积极管理体重

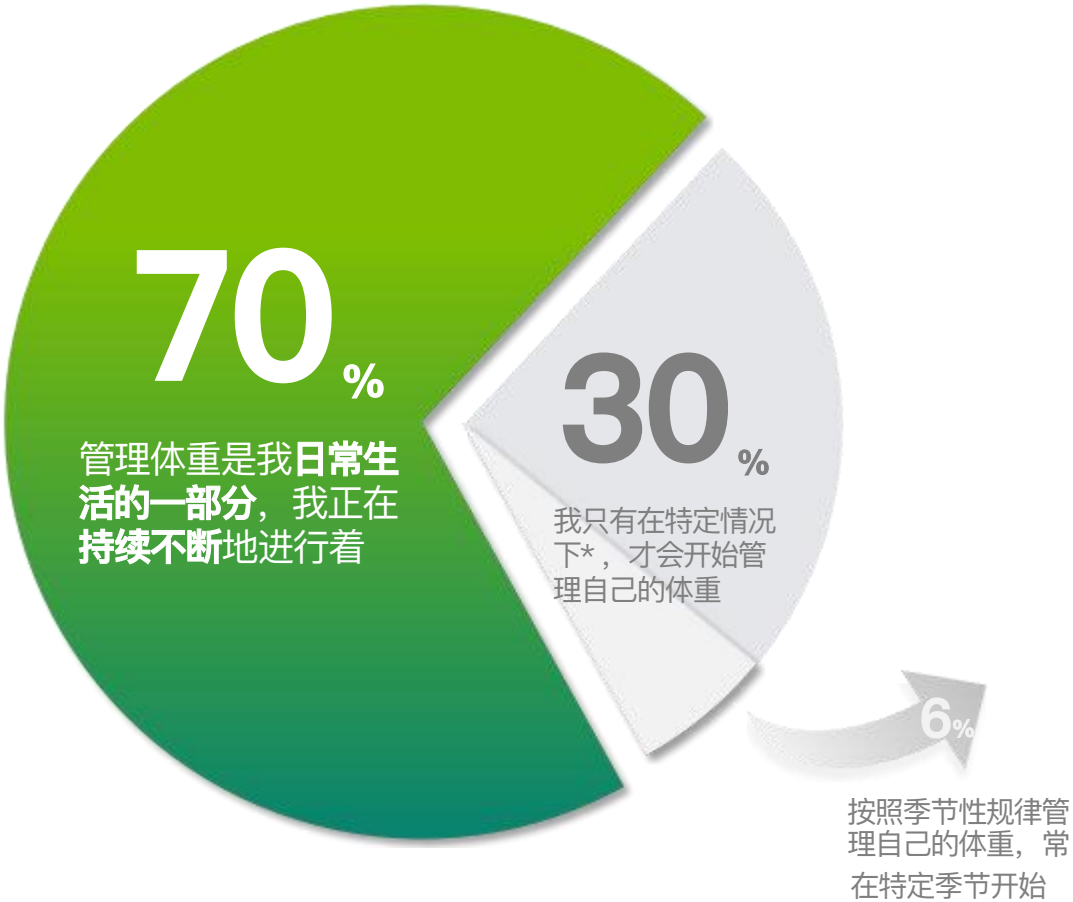
35-49岁、女性、一二线城市及近半非肥胖大众都在进行体重管理



基数：所有被访者，N=2000
S11. 请问以下哪些符合您目前的实际情况？ Q22. 请问您现在平均每月为管理自己的体

对大多数正在管理体重的大众而言，它已成为日常生活的一部分，是一种持续的健康生活方式

体重管理的习惯



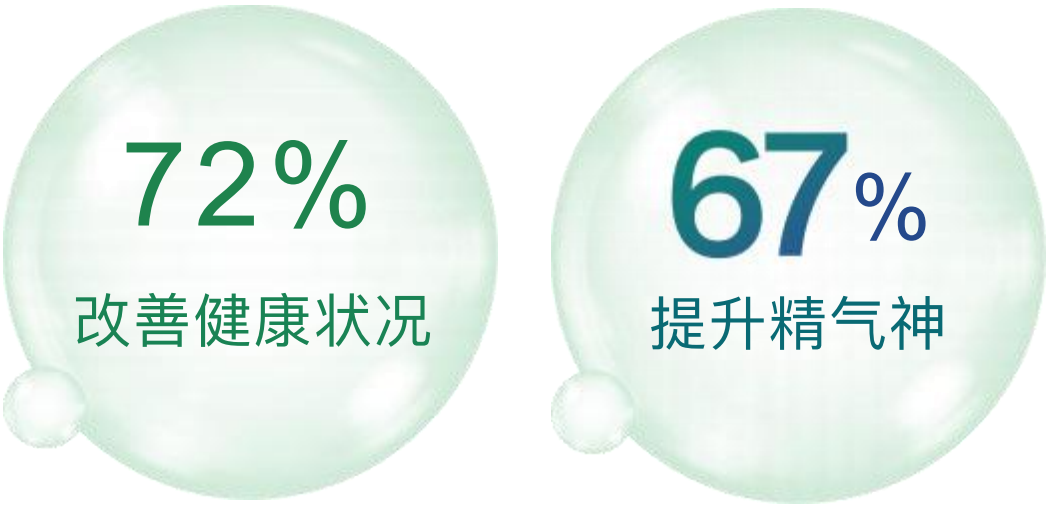
开始管理体重的季节



*特定情况下：体重/体型/健康上有需要时，或有季节性管理需要时
基数：所有正在体重管理的被访者，N=1100
Q2. 请问一下哪些描述最符合您的实际情况？

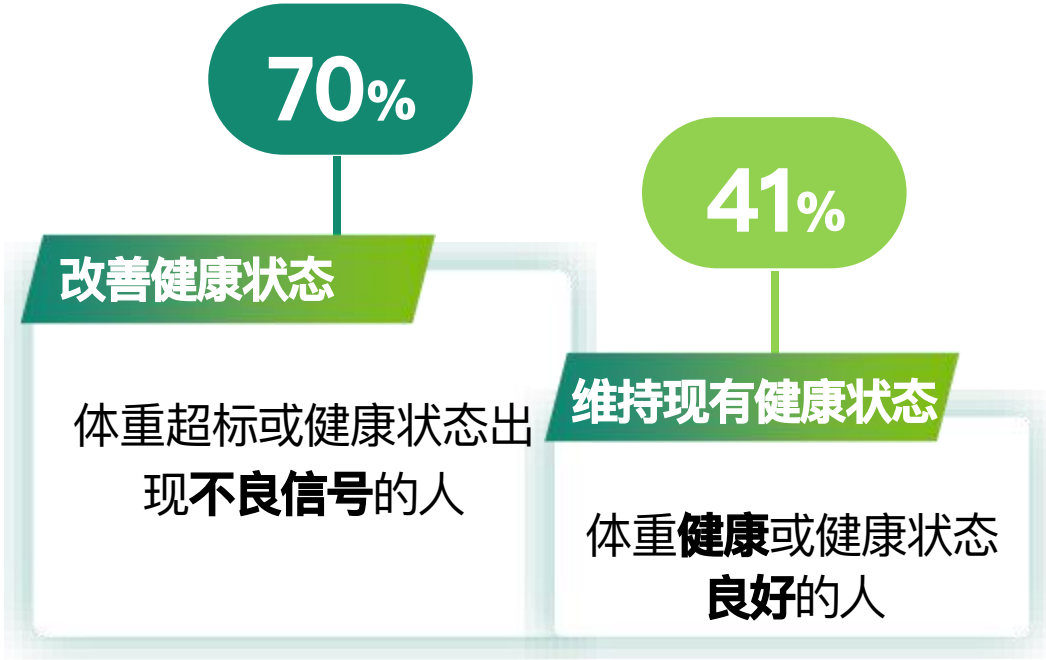
全面健康是体重管理最核心的目标，同时也是启动体重管理的重要契机

体重管理的目标



全面健康，包括身体和精神状态的提升，是大众体重管理的**最重要目标**。

开始体重管理的契机



大众对体重管理的期望是全面且综合的，不仅追求减脂塑形，更注重提升整体健康水平

体重管理的目的

改善健康状况 72%

提升精气神 67%

全身减脂减重 60%

增肌塑形提升线条 48%

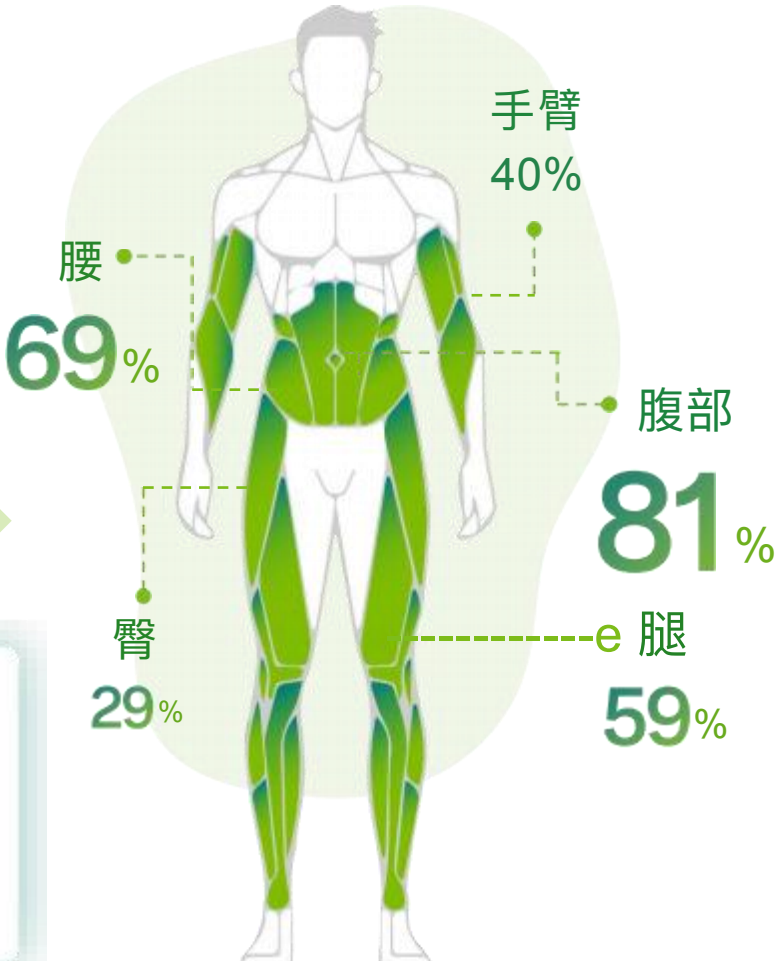
局部变瘦更紧致 38%

其他细分人群地发现

。一线城市中67%的人注重塑造线条美，二线城市中82%的人关注健康改善。

◎ 81%自评非肥胖者将提升精气神视为体重管理的首要目的。

想局部变瘦变紧致的部位



	男性	女性
腹部	85%	78%
腰部	54%	77%
腿部	35%	72%
手臂	19%	53%
臀部	16%	36%
平均选择的数量	2.09	3.17

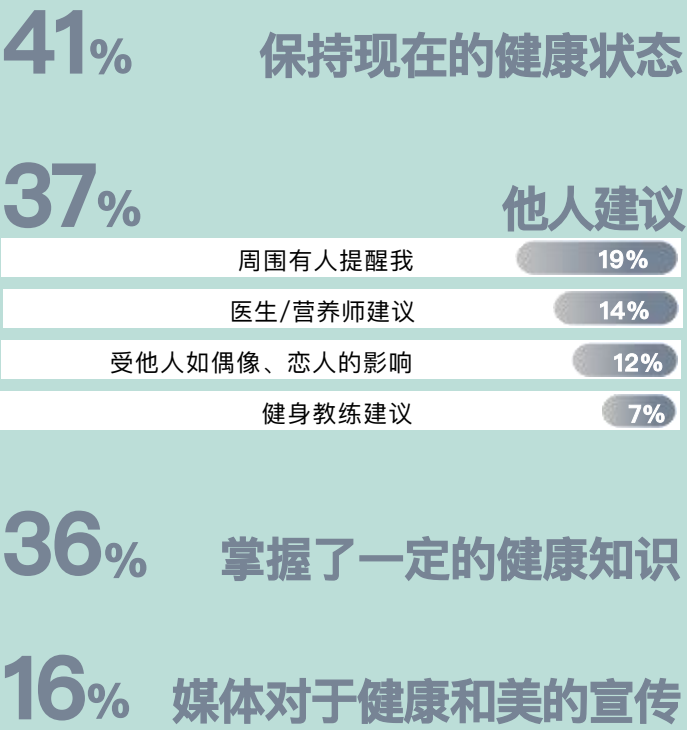
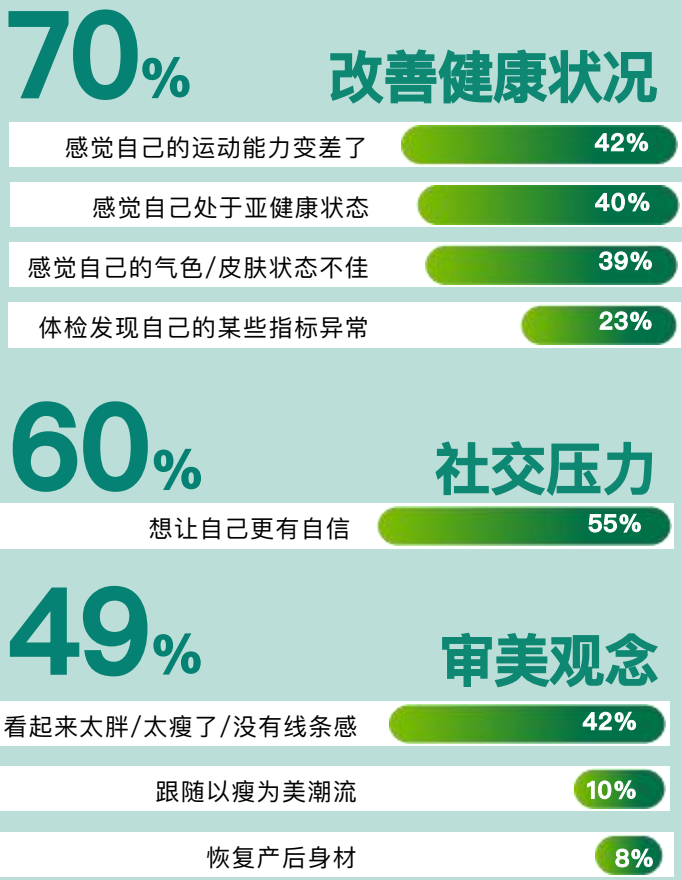
- ◎ 女性除注重局部变瘦、紧致外，还特别关注腿部和手臂。
- ◎ 在有着局部减脂需求的人群里，不论男女，都将中心性肥胖所影响的腰腹部，列为最渴望实现减脂变瘦的关键部位。



中心性肥胖，也称为腹型肥胖或向心性肥胖，是一种以**腹部脂肪堆积**为特征的肥胖类型。这种肥胖的主要特点是脂肪主要蓄积于腹部，导致**内脏脂肪增加**，腰部增粗。中心性肥胖与多种慢性疾病的风险增加有关，包括2型糖尿病、心脏病、某些癌症（如大肠癌、子宫癌、肝癌）以及脂肪肝。

对于健康的考量，促使大众积极管理体重以保持健康状态、预防健康风险；同时，体重管理也有助于提升自信心

开始体重管理的契机



其他细分人群地发现

年龄

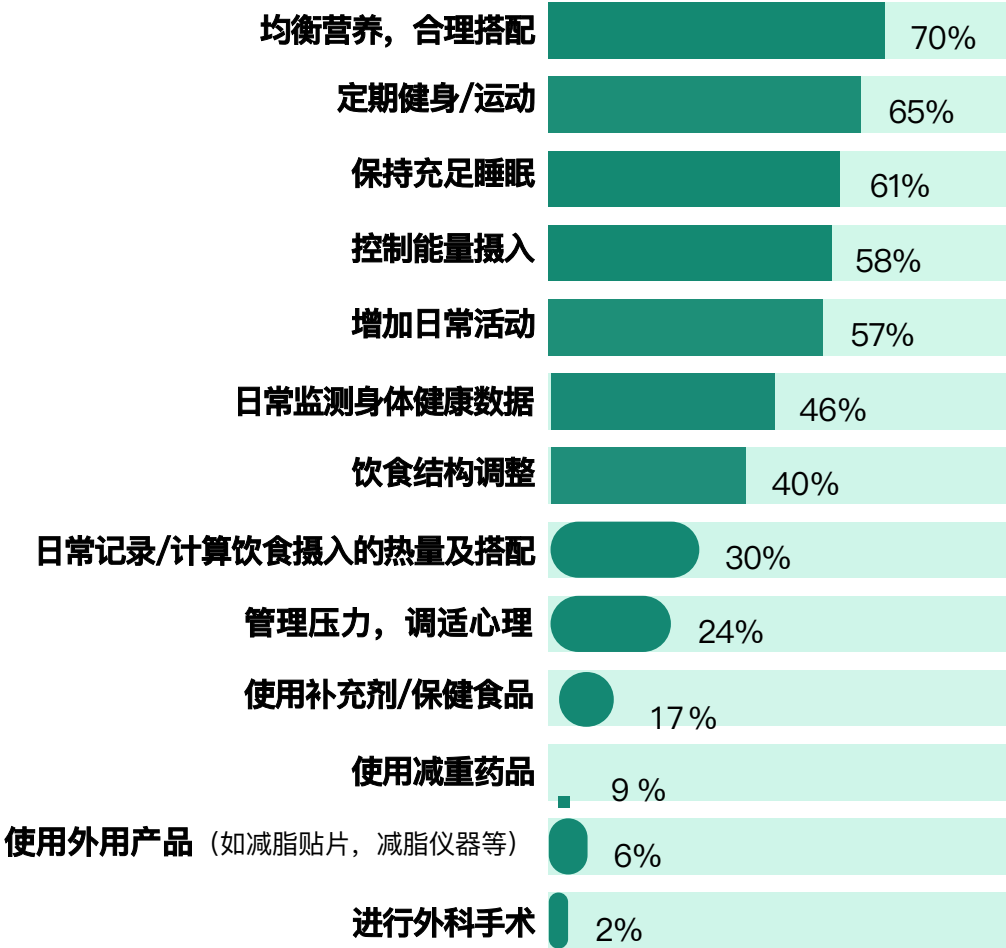
- 18–34岁的女性中有**71%**的人受**审美观念**的影响投身体重管理。
- 35–49岁的女性中有**71%**的人希望能通过体重管理**提升气色和状态**。
- 50–60岁的男性中，**86%**的人更希望通过体重管理来**改善健康状况**。

身型

- 非肥胖人群由于掌握较为丰富的**健康知识**，对**维持自身健康状态**尤为重视，这也成为他们进行体重管理的第二大主要原因。

大众人均尝试4.8种体重管理方法，积极践行营养均衡、定期运动和控制能量；
但在日常监测和饮食调整方面行动相对较少；
少数人选择快速减重手段，如药物和手术，需更多专业指导，避免药物滥用

体重管理的方法



《成人体重管理科学建议20条》

- 3. 均衡营养，合理搭配.....
- 10. 每周进行150–300分钟中等强度或75–150分钟高强度有氧活动.....
- 11. 每周至少进行2天肌肉练习.....
- 17. 保持充足睡眠.....
- 1. 控制能量摄入，把握进食份量，避免暴饮暴食.....
- 6.少油少盐少糖.....
- 8.合理使用代餐食品.....
- 9.利用各种机会增加活动量.....
- 15. 定期自我测量.....
- 20.必要时咨询专业人员，避免陷入减重误区，如追求过快的减重速度或通过极端手段减肥等。
- 15.鼓励使用.....饮食记录软件等辅助工具。
- 17.培养积极心态，主动及时进行心理调整。
- 4.适当补充富含益生菌和益生元.....
- 8.配合营养素补充，保证营养摄入均衡和充足。
- 20.必要时咨询专业人员，避免陷入减重误区，如追求过快的减重速度或通过极端手段减肥等。

基数：所有正在体重管理的被访者，N=1100
Q1. 您刚刚提到自己正在管理体重，请问您具体采取了哪些措施？

大众在选择体重管理方法时尚未做到“因人而异”
女性多法并用，重视饮食调节，执行力强；男性更偏爱运动管理；
一、二线城市大众开始关注并服用维生素矿物质等补充剂或保健食品，以均衡营养

性别

女性采用的方法数量最多，平均超过 5 种。女性在执行体重管理计划时往往更具执行力，倾向于选择“均衡营养，合理搭配”、“保持充足睡眠”、“增加日常活动量”等健康生活方式类的方法。不过，女性也更容易依赖减重药品、减脂仪器等外用产品来解决体重问题。

男性则更倾向于通过**定期健身/运动**的方式来管理体重。

城市

	一线	二线	三-五线
控制能量摄入	76%	75%	50%
使用补充剂/保健食品	31%	31%	10%
使用外用产品 (如减脂仪器)	12%	9%	4%
饮食结构调整	44%	50%	36%

一、二线城市的人群偏好通过控制能量摄入达成目标，并且他们也留意到在体重管理过程中，可以使用补充剂/保健食品来进一步补充与平衡营养。

不过，这部分人也存在一定的**误区**。**一线城市大众**中会有更多人**使用减脂贴片、减脂仪器等外用产品**，**二线城市大众**则更多尝试饮食结构调整方法。

身型

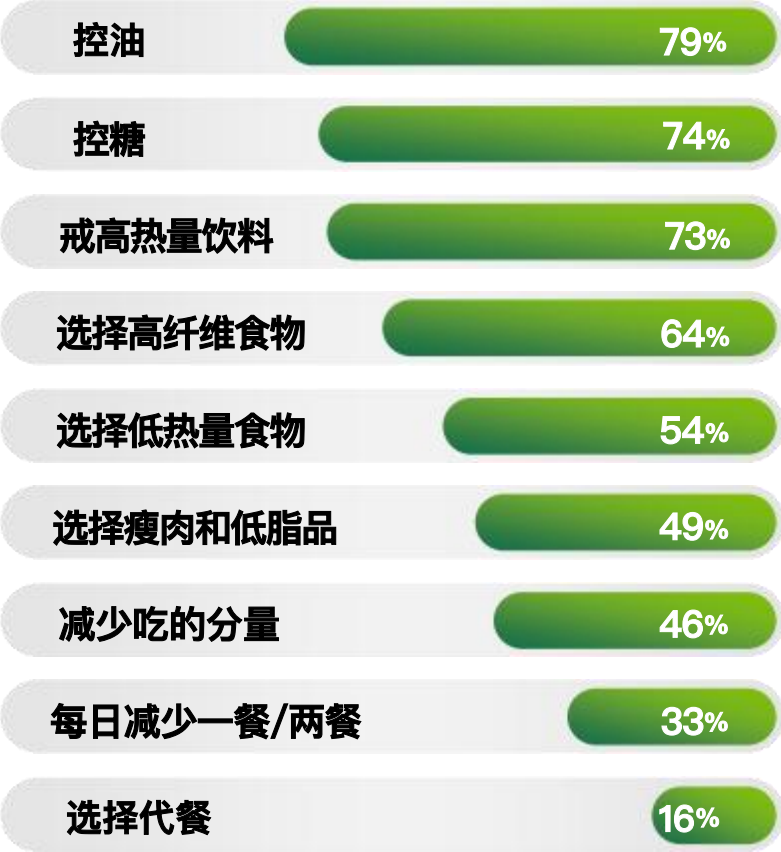


不同BMI指数的人群在具体体重管理方法的选择上没有明显差异。这表明大众在选择体重管理方法上并无**“因人而异”的意识**，难以根据个人情况制定契合个人需求的体重管理计划。

《20条》中鼓励少油少盐少糖的举措深入人心，合理使用代餐进行体重管理的意识也初步建立；有部分大众通过减餐来控制热量

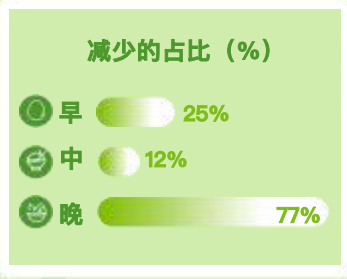
在控制热量摄入的方法上，18-34岁的大众偏爱低热量食物。女性注重减糖和戒奶茶，比如控糖、控油、拒绝高热量饮料，而且建议学会看标签，落实“少油少盐少糖”的原则。目前也有部分人群选择减餐来控制热量，甚至有1/4的人陷入“不吃早餐能减重”的错误观念。

控制热量摄入的方法



《成人体重管理科学建议20条》

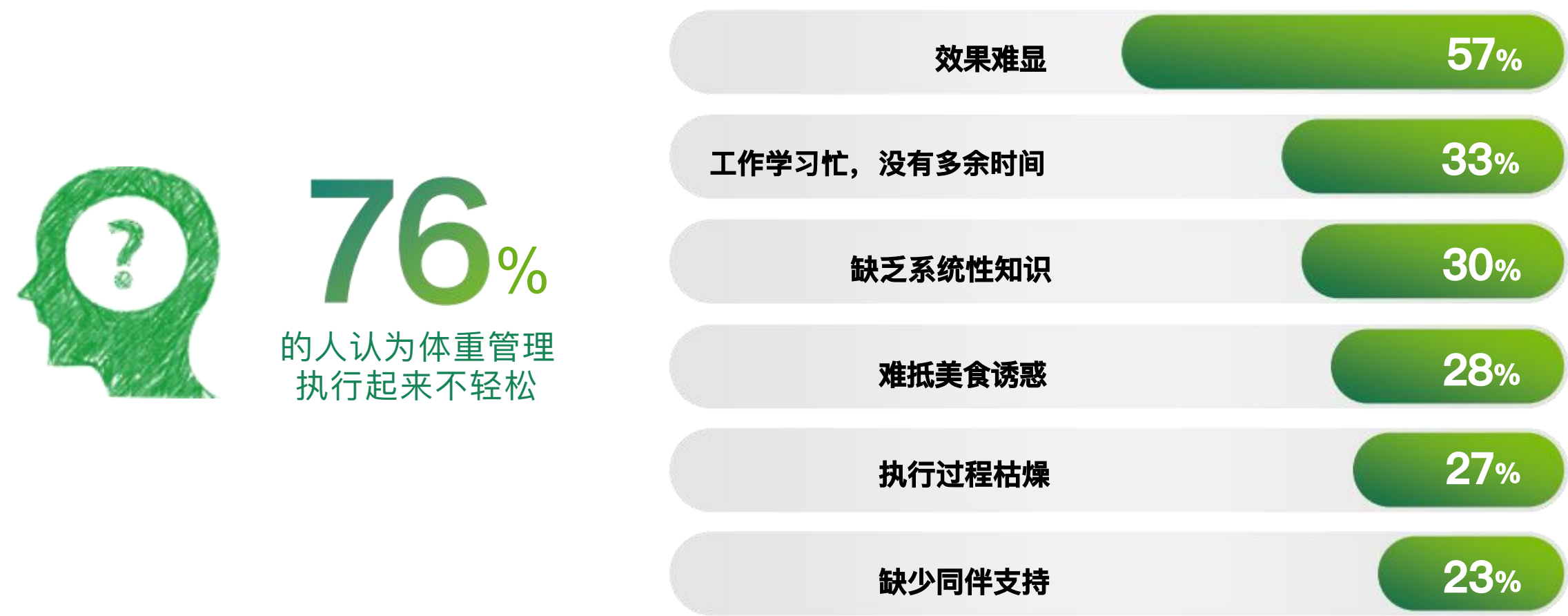
- 6. 鼓励清淡饮食，多蒸煮炒、少煎炸烤，少油少盐少糖。限制油炸食品、甜点、含糖饮料、腌制零食和膨化食品等不健康食品，限制饮酒。
- 7. 学会看食品标签，了解食品的配料成分和营养信息，合理选购低能量、低脂肪、低糖和低盐的食品。
- 2. 一日三餐定时定量，每天吃好早餐，晚餐勿过晚，避免频繁、过度进食或长时间饥饿。
- 8. 在控制饮食和减少能量摄入的过程中，根据实际需要，合理使用代餐食品……



基数：所有控制能量摄入的受访者，N=637
Q9. 请问您在管理自己的体重时，是如何控制热量摄入的呢？

基数：每日减少一餐/两餐的受访者，N=100
Q10a. 您通常会减少哪一餐的热量摄入？

知行不合一是因为体重管理并非易事
遇到的难点集中在效果难显、时间上有局限、缺乏系统性知识、美食诱惑难以抵挡、执行过程枯燥，及缺少同伴支持



体重管理的方法多样，但是大众普遍感到执行不轻松

尽管不乏《20条》等倡导生活方式相关措施，但执行效果难以令人满意

达到目标的难易程度



- 日常监测身体健康数据
- 进行外科手术
- 增加日常活动
- 管理压力，调适心理
- 使用补充剂/保健食品
- 使用减重药品
- 使用外用产品
- 定期健身/运动
- 饮食结构调整
- 均衡营养，合理搭配
- 保持充足睡眠
- 日常记录/计算摄入的热量及搭配
- 控制能量摄入

轻松执行	效果非常满意	肯定会继续
54%	16%	60%
47%	8%	8%
44%	19%	63%
43%	17%	56%
42%	16%	36%
40%	4%	23%
34%	2%	32%
34%	20%	53%
33%	15%	41%
33%	19%	64%
29%	17%	66%
28%	14%	36%
21%	13%	50%

成效不明显是体重管理最大挑战

此外还面临成效显现缓慢、容易反弹、工作学习繁忙、系统性知识匮乏、美食诱惑、执行过程枯燥以及缺少同伴支持等多重挑战



未进行体重管理的人群尚未意识到其重要性 同时担心难以坚持，缺乏知识指导和他人支持，顾虑会牺牲社交活动

从未管理体重的原因

14% 曾经进行过体重管理

31%从未进行过体重管理



大众未进行体重管理的首要原因是**没有认识到需求**。《20条》倡议大家以**个人**行动为榜样，**引领家庭成员认知需求**，共同开展体重管理，以维护健康。建议持续开展相关教育活动，推动这一理念的落地实施。

没有意识到需要

33%

对当前状态满意，不需要改变

23%

担心一个人难坚持，缺乏指导和鼓励

22%

体重稳定，不需要管理

21%

担心打乱生活，需要断绝社交

17%

大众体重管理的实践行动篇 — 主要发现

体重管理 需求初步落地

大众正积极探索多样体重管理方法，初步落实部分《20条》建议。在一二线城市，不少人开始关注补充剂/保健食品来平衡营养，助力体重管理；“少油少盐少糖”的理念在控制热量摄入的人群中已深入人心。此外，还有少部分人合理使用代餐开展体重管理计划。

同时，我们也发现...



01 行动 不全面

尽管《20条》提出了多种行之有效的体重管理方法，但大众仅在少数方法上付诸积极行动。



02 方案 有误区

大众在体重管理过程中存在若干误区，如不吃早餐等。此外，大众也常常无法根据自身情况选择真正契合自己的体重管理方法。



03 知行 不合一

大众在体重管理过程中面临诸多障碍，尤其在控制热量摄入等方式上，同时存在进展缓慢、社会性支持不足、难以坚持等情况。

PART

03

大众体重管理 未来期望篇

大众渴望的的体重管理方案

生活化、易融入社会、兼顾健康全面性，同时安全有效

选择体重管理方案的考虑因素

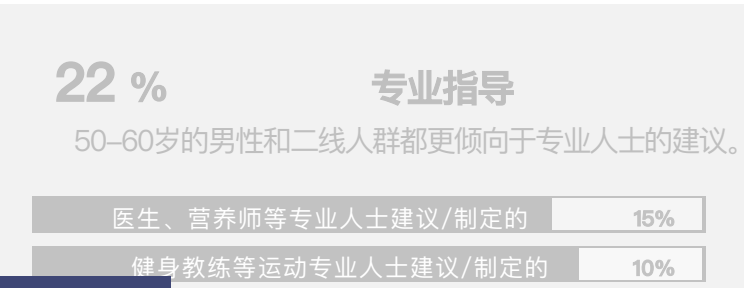
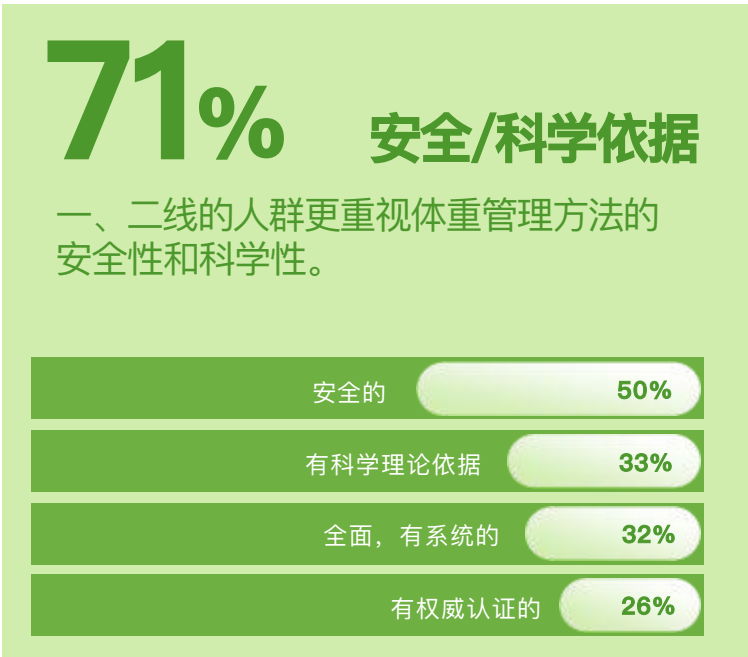


期待的体重管理方案

-  全面健康先行
-  生活化和社会化
-  方案全面综合，安全且科学有效

大众在选择体重管理方法时，最看重方法的生活化、安全性以及实际效果

选择管理体重方法的考虑因素

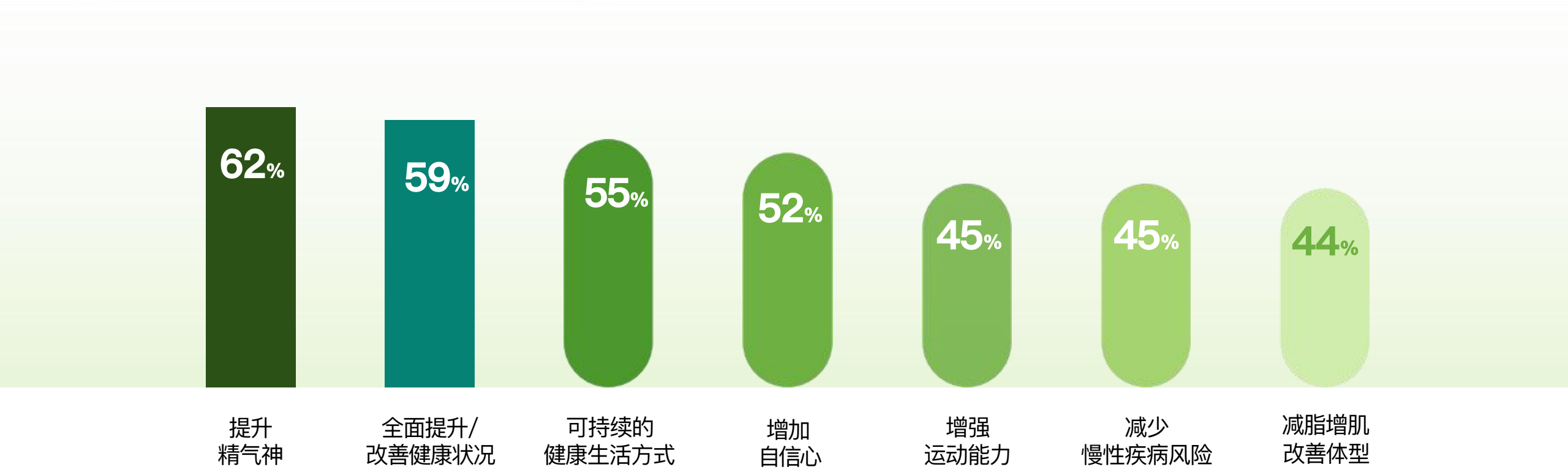


基数：所有正在体重管理的被访者，N=1100
Q15.您在选择管理体重的方法时，主要考虑以下哪些因素？

期待一：全面健康优先

大众希望通过体重管理，全面提升健康状况，增强活力与自信，并塑造可持续的健康生活习惯

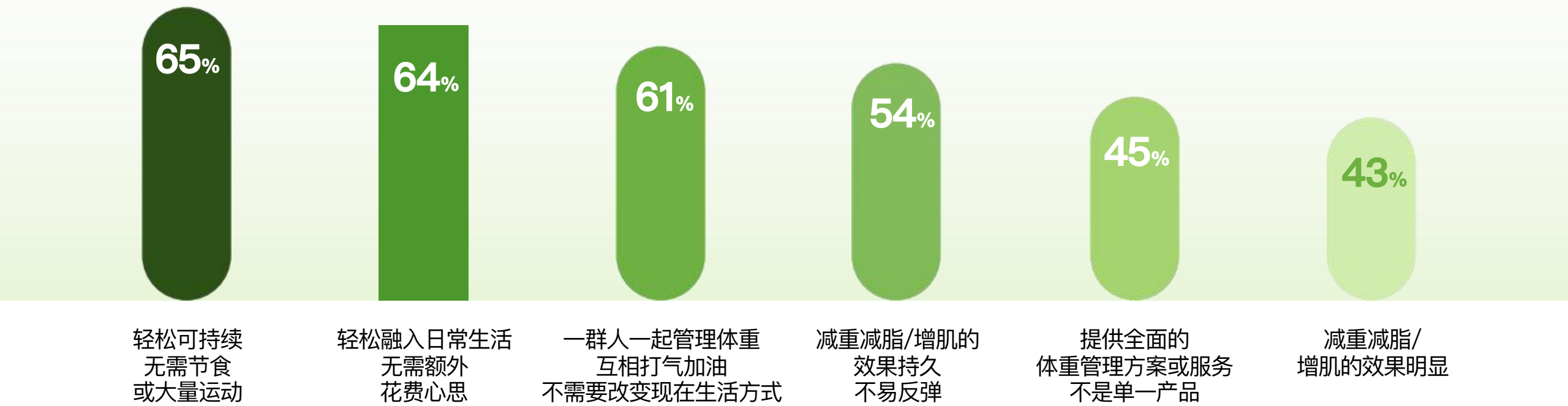
理想的体重管理方案目标



期待二：生活化和社会化

人们希望找到轻松自然的体重管理方法，融入日常无需额外费心，同时渴望在积极氛围中与他人相互鼓励

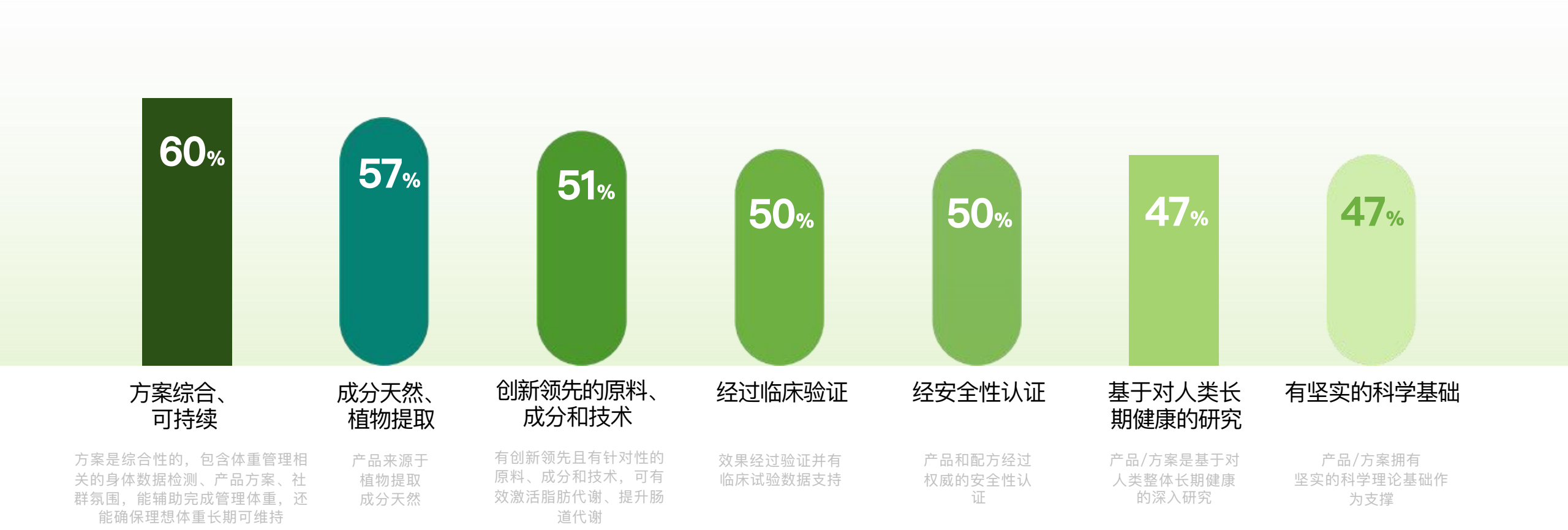
有吸引力的体重管理方案特性



期待三：方案全面综合，安全且科学有效

大众期待一个包含身体数据检测、产品方案和社群支持的综合体重管理方案，安全且创新，能轻松维持理想体重

有吸引力的体重管理方案理念



基数：所有被访者，N=2000
Q33. 请问如果有种管理体重的方案，具备以下理论/理念支持，请问那些描述吸引您？

大众体重管理的未来期望篇 — 主要发现

大众期待的
体重管理方案是 ...



01
支持
全面健康

通过体重管理全面提升健康，增强活力和自信，形成可持续的健康生活方式。



02
生活化、
社会化的

方法简单易行，无需过于严格节食或大量运动，能融入日常生活，能与他人共同管理体重、互相鼓励。



03
全面综合
安全且科学有效

以综合、全面且领先的方案为核心，结合精准数据检测、个性化产品推荐及贴心社群支持，从而安全、高效地改善体重，并长效维持理想体重。

总结

大众的体重管理意识已初步形成，但仍需持续的教育引导和有效的方案落地实施。



判断有标准

大众采用多元化指标评估体重，视觉感受相关的指标最多见；部分人群采用健康指标评估体重。



对监测工具缺乏了解，应用不广泛

因缺乏对监测工具的了解，大众在衡量体重时的科学性不足，导致自我判断与实际情况不符。



方案有选择

大众正积极探索多样体重管理方法，初步落实部分《20条》建议。



方案存在误区

部分大众在进行体重管理时容易陷入不吃早餐、激进减重等不科学的误区。此外，大众也常常无法根据自身情况选择真正契合自己的体重管理方法。



预期全面

大众期待通过简便易行的方案，结合数据检测、产品方案和社群支持，改善并维持理想体重，长期提升健康状况。



知行难合一

目前很多人在体重管理的过程中，尤其在控制热量摄入等方式上，存在效果不佳、长期难以坚持的问题。

大众期待一揽子体重管理解决方案，能够切实奏效的全面、系统管理体重，而非单一的减重产品，呼吁社会各界以大众的实际体重管理需求、痛点和期待为出发点，从以下关键方面提供支持：

1 搭建体重管理知识体系并持续普及

- 积极倡导**健康的生活方式**，引导大众树立正确的健康观念。如加强《20条》的多形式科普讲解等
- 持续开展**体重对健康影响**的科普教育。推动构建全面**多维度的健康体重指标组合**。
- 帮助大众认识到**体重管理误区**的危害，引导他们选择科学、健康、可持续的体重管理方式。

2 应用科学、实用的工具和落地措施

- 应用**科学监测工具**（如体脂秤并关联手机小程序、电子化日历及膳食分析工具等），助力体重及健康的追踪和监测，帮助精准管理。
- 方案经过**科学验证**、安全可靠。能够有效帮助大众**控制热量摄入，加速燃脂**，并提供**综合营养支持**，助力身体的正常代谢和健康。

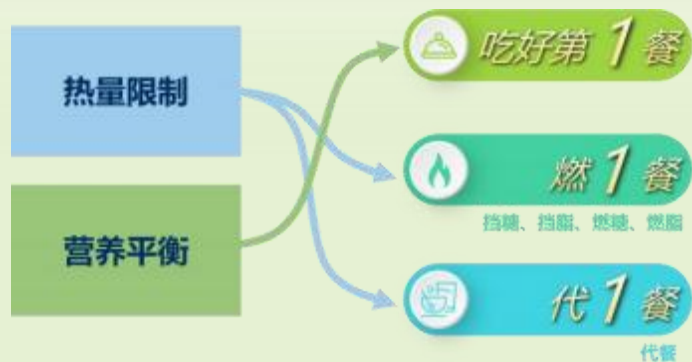
3 提供积极、全面、持续的社会化支持

- 社会化支持助力长期坚持。体重管理是一个长期的过程，而大众在这一过程中常常会面临孤独感和易放弃的问题。建议通过**社群**等方式营造体重管理**正面积极氛围**，增强大众坚持下去的信心和动力。
- 对于通过生活方式管理无法控制的极端肥胖和特殊情况群体，建立适宜的社区-公共卫生-临床**融合管理机制**。

解决方案示例



体重管理方案



科学原理：吃动平衡、热量限制、
营养平衡

落地实践方案：营养3餐+健康生活方式



体重管理工具



社群支持



《健康体重，美好生活——成人体重管理科学建议20条》

前言

为积极贯彻落实《健康中国行动（2019—2030年）》和《全民健康生活方式行动方案（2017—2025年）》的相关要求，立足健康体重这个慢病积极预防的主战场，站稳健康生活方式的主阵地，帮助民众掌握健康的主动权，做自己健康的第一责任人，中华预防医学会组织专家学者制定《健康体重，美好生活——成人体重管理科学建议20条》，旨在提升民众及各界对健康体重的科学认知，推广有效且安全的体重管理技能，让科学的体重管理更好地融入人们的日常工作、学习和生活，养成健康生活方式，实现美好幸福生活。

专家建议

总则

坚持吃动平衡，保持积极心态，
养成健康生活方式，维持长期健康体重。

三大举措

1. 控制能量摄入，注重营养均衡， 合理安排一日三餐（8条）

1. 控制能量摄入，把握进食份量，避免暴饮暴食，逐渐养成七八分饱的进餐习惯。超重肥胖者适当减少进食量和能量摄入。

2. 一日三餐定时定量，每天吃好早餐，晚餐勿过晚，避免频繁、过度进食或长时间饥饿。

3. 均衡营养，合理搭配。增加全谷物及粗粮类主食，多摄入肉禽蛋奶及豆类食物，保证优质蛋白质摄入；选择丰富的蔬菜和水果种类，为人体提供膳食纤维、维生素、矿物质及丰富的植物化合物。

4. 选择丰富多样的植物性饮食，保证摄入足量的膳食纤维，必要时适当补充富含益生菌和益生元的食物，促进肠道健康。

5. 食养有道，把日常膳食和传统中医养生有机结合，综合考虑季节和地域等特点，做好膳食搭配。

6. 鼓励清淡饮食，多蒸煮炒，少煎炸烤，少油少盐少糖，限制油炸食品、甜点、含糖饮料、腌制零食和膨化食品等不健康食品，限制饮酒。

7. 学会看食品标签，了解食品的配料成分和营养信息，合理选购低能量、低脂肪、低糖和低盐的食品。

8. 在控制饮食和减少能量摄入的过程中，根据实际需要，合理使用代餐食品。如无法满足身体的全部营养需求，可以在专业人员的指导下配合营养素补充，保证营养摄入均衡和充足。

2. 保持日常身体活跃， 达到身体活动推荐量，减少静态时间（5条）

1. 培养积极主动进行身体活动的意识，利用各种机会增加活动量；减少久坐和视屏时间，每小时站起来动一动，打破静态行为的连续性。

2. 每周进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧活动，或者等量的中等强度和高强度有氧活动组合。超重肥胖者逐渐增加身体活动量，达到推荐量的上限。

3. 每周至少进行2天肌肉练习，隔天一次，每次30分钟为宜。同时应坚持平衡能力、灵活性和柔韧性练习。

4. 合理制定个人身体活动计划，可结成运动伙伴或团队，尝试多种运动形式，选择适合自己并能坚持的运动方式。

5. 安全进行身体活动，循序渐进，适度量力，避免运动过量、动作不规范及场所不适宜等导致的运动损伤。如果感到不适，应该及时停止运动，并寻求专业人员的建议。

3. 提升健康素养， 培养积极心态，坚持良好生活习惯（7条）

1. 培养主动健康意识，积极学习体重管理科学知识，系统掌握体重管理技能。

2. 定期自我测量体重和腰围，掌握动态变化，鼓励使用可穿戴设备、体重和饮食记录软件等辅助工具。

3. 根据体重和腰围标准，设定个人体重管理目标和计划。超重肥胖者避免减重速度过快。

4. 保持充足睡眠，培养积极心态，主动及时进行心理调整，避免情绪性进食，必要时寻求专业人员帮助。

5. 积极参与健康生活方式的社交活动，通过互助分享等方式帮助建立良好生活习惯，应对心理压力，排解不良情绪。

6. 以身作则，带动和提升家人的健康观念和素养，促进儿童达到健康体重，养成良好生活习惯。

7. 必要时咨询专业人员，避免陷入减重误区，如追求过快的减重速度或通过极端手段减肥等。