

在今年的全国两会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮表示将持续推进“体重管理年”行动，实施“体重管理年”3年行动，普及健康生活方式，加强慢性病防治，被网友戏称为“国家喊你减肥”。

4月1日，天津大学发布为期40天的减重训练营计划，邀请学生参与进行体重管理，并喊话“达成有奖”；4月3日，清华大学发布课程新政策，本学期起拿出一节课的时间鼓励学生开展体育锻炼；4月8日，北京科技大学开设“减脂训练营”，为学生定制燃脂计划……

记者注意到，连日来，全国各地高校纷纷响应号召“喊话”学生，以开设减肥类体育课程、减重比赛、推出减脂餐等多种形式，将“体重管理”融入学生们的日常学习、生活中。

### 量身定制燃脂计划引导学生“迈开腿”

4月8日，北京科技大学宣布“燃脂训练营”开营，周一至周五晚上7点为学生们量身定制燃脂计划。该训练营还为学生们配备了人体成分分析仪、运动智能手环，精准测量体脂率、肌肉量、基础代谢等数据，在训练中进行智能监测。除了燃脂操和高强度间歇训练(HIIT)外，该校还新增了筋膜放松梳理(再生恢复训练)、运动生理学理论等课程，结合运动器械设计训练内容。除了配备专业的运动装备以外，还会赠送课程需要的运动套装，包括背包、小哑铃等。

天津大学也号召全校本、硕、博学生积极参与以“强身健体庆百卅”为主题的减重训练营。该训练营自4月7日开始至5月16日，面向BMI≥25、身体健康(无心脏病、高血压、哮喘、气胸、受伤以及其他任何不适合参加剧烈运动)的学生开展。该校制定了为期6周的科学训练体系，根据计划，每天17时30分至18时30分，将分别带领学生们进行高强度间歇训练(HIIT)、功能性训练、燃脂跳操、体能训练。同时推出可参考的健康食谱，以小程序三餐“打卡”的形式激励训练营成员健康饮食。

为激发学生们的减重热情，天津大学还开出了最高800元的奖励，以场馆代金券或相应价值的健身器械兑付。全部训练按要求出勤的学生可以认定全勤模范奖，而累计缺勤3次则视为自动退营，请假5次以上将不能参与最终奖励评选，发现代出勤等作弊行为将取消评奖资格。

3月底、4月初，辽宁师范大学也宣布启动“体重管理年”3年行



天津大学号召全校本、硕、博学生积极参与以“强身健体庆百卅”为主题的减重训练营。受访者供图

## 办减重营、推健康餐 高校“喊”学生减肥

动健身计划，每周一到周五晚上，体育学院负责组织学生骨干分别带领大学生们进行健身跳操、健身夜跑、健步校园等活动，学生自愿参与，参与者可打卡积分换文具奖品。战术设计模拟赛、防守传飞盘、呼啦圈接力……该校飞盘社、全明星啦啦操队、国旗国歌护卫队等学生社团也纷纷上阵，带领学生们进行丰富的体育锻炼。

### “上新”健康减脂餐帮学生“管住嘴”

加强体育锻炼的同时，也需要注意饮食的调整。记者梳理发现，春季学期，全国多所高校推出了减脂餐。天津大学设置了“减脂餐”档口，包括提供饱腹感、维持肌肉量的优质蛋白质，提高代谢率的蔬菜以及富含膳食纤维和复杂碳水化合物等。

北京科技大学依据华北地区春季食谱，1比1复刻了“国家版减脂餐”，包括早餐的山药、脱脂牛奶、鸡蛋，午餐的芡实玉米饭、紫米饭，晚餐的鱼虾菜肉等，食谱中还标注了用油、用盐总量，以及碳水化合物、蛋白质、脂肪等含量。

上海理工大学也于今年3月起陆续开展一系列围绕学生健康的活动，其中，第五食堂一楼“上新”健康减脂餐，注重荤素搭配，包括富含优质蛋白的大虾套餐，选用精瘦牛肉的牛肉套餐，以低脂的鸡胸肉为主料的鸡肉套餐，每个套餐搭配西兰花、胡萝卜等蔬菜，并严格油盐用量。

日前，山东大学也在中心校区自动售餐机尝试推出“轻食盒子”减脂餐，其中包括黑椒鸡肉恰巴塔三明治、豆皮生菜鸡肉卷、黑椒虾仁时蔬沙拉、减脂无米拌饭等十几款，覆盖午餐和晚餐。

### 运动和健康饮食须长期坚持

“从专业角度讲，体重管理不是‘一时兴起’，这样实现不了体重管理的长期目的，着急减肥进而参与过度的运动，一段时间内达到降重目的，但会产生反弹的不良后果。”辽宁师范大学体育学院院长、博士生导师全海英关注着大学生的身心健康问题。她认为，体重管理不应等到大学才开始，而是从小就树立体能意识并建立相应的评价体系，因此今年她给大连市人民政府起草了“全教育周期视域下的学生体重管理实施建议”，提出了从幼儿园到大学的体重管理方案。

提到当下大学生的身体健康状况，全海英介绍，大学生身体肥胖跟不良的作息习惯等有关，比如熬夜、点外卖等，同时，肥胖也在影响学生们的心理，“有的女生因为肥胖产生容貌焦虑，体重减不下去还会产生心理的抑郁。”

对大学生来讲，如何管理体重才是正确的方式？全海英认为，要针对不同人群的情况和需求，制定个性化、差异化的运动策略。比如

正常体重的学生每天可以保持40分钟的常规运动，如快步走、慢跑；对于有体育爱好的学生，可以通过参与球类运动、做瑜伽、跳健身操等以保持合理、科学的运动管理体重；对于体重超重的学生，可以加大运动量，但体重减下来后依然要保持每天的运动习惯，“高强度的训练会消耗能量，而合理饮食会补充能量，只要消耗大于补充就会达到减重的目的。但高强度的运动难以长期维持，可能会导致运动损伤，因此并不现实。”

全海英也不建议采用节食或断碳水、不吃肉等不良习惯管理体重。从科学角度，人都会有基础代谢，即说话、呼吸、心跳和血液循环都会消耗能量，如果节食或少吃会导致人的基础代谢被破坏，熬夜则会让人增加饮食、减少代谢。

全海英鼓励同学们运动起来，运动会加快心率，促进血液循环，让大脑更聪明，也会产生多巴胺和内啡肽，给人快乐体验，“我常会跟我的学生说，如果你觉得今天很郁闷，那就到操场跑十圈，再冲个澡，心情就会好起来。”

(据《新京报》)

## 关于召开银川建发集团股份有限公司第八届股东会第二次会议的通知

各位股东：

兹定于2025年4月30日(星期三)下午14:30，在银川阅彩城凯悦嘉轩酒店6楼宴会厅2号，召开银川建发集团股份有限公司第八届股东会第二次会议。

会议议题：

1. 审议《银川建发集团股份有限公司工作报告》；
  2. 审议《银川建发集团股份有限公司监事会工作报告》；
  3. 审议《银川建发集团股份有限公司2024年度财务决算及利润分配方案》。
- 请各位股东于2025年4月30日(星期三)下午14:00签到入场。

银川建发集团股份有限公司  
2025年4月11日