

安利:营养与运动并重 健康社群助力体重管理

惠企政策

一季度惠及6万户企业

北京今年全面升级信用修复服务

本报讯 北京市市场监管局自2025年起全面升级信用修复服务,通过机制创新、流程优化、精准帮扶等创新举措,推动经营主体轻装上阵,焕发活力。2025年第一季度即惠及6万户企业。

彭先武介绍,实践证明,安利纽崔莱提出的“吃好第一餐、燃一餐、代一餐”模式效果显著。例如,代餐替代部分正餐的减肥效果优于常规低能量饮食。此外,借助“一尺一秤一日历”等数字化工具监测身体指标,结合健康社群支持,可显著提升管理效果。一项覆盖1万人的实践显示,28天干预后,参与实践的人平均减重2.16公斤,腰围减少6.17厘米。

彭先武强调,健康社群能有效帮助参与者控制饮食热量、坚持运动,54.6%—58.2%的活跃社群成员能长期保持健康习惯。2025年,“早餐营养健康模式专项基金”将进一步推广科学早餐理念,助力全民健康。

2025年全民营养周通过线上线下活动,覆盖全国百万家庭。中国营养学会呼吁公众践行“吃动平衡”,从一餐一饭开始,迈向健康体重,共享美好生活。

(陈玉佳)



图为中国营养学会理事长杨月欣在启动仪式上致辞。

健康中国,营养先行。5月17日,2025年全民营养周在北京中国科学技术馆拉开帷幕。作为全民营养周的重要活动之一,第七届全国营养科普大会同期举办,汇聚国内外营养健康领域专家,共同探讨科学体重管理与全民健康行动。

科学减重是健康中国行动的核心任务之一。国家卫健委等16部委联合发布《“体重管理年”活动实施方案》,明确提出要求通过三年行动普及健康体重管理,降低肥胖及相关慢性病风险。数据显示,我国成人超重/肥胖率已达51.2%,预计2030年将突破70%,肥胖导致医疗负担逐年攀升。政策强调以《中国居民膳食指南》为指导,推动“吃动平衡”,并首次将营养早餐、代餐科学和数字化管理纳入减重体系,助力全民健康。

专家呼吁科学饮食规律运动

中国营养学会理事长杨月欣在致辞中表示,对于健康来说,肥胖是万恶之源,带来重大疾病和经济负担,而预防是最经济有效的健康策略。她表示,体重管理是一个全生命周期的概念,希

望通过全民营养周的宣传,把健康体重的相关理念推向全民,在全社会进一步普及健康的生活方式。

全民营养周由中国营养学会牵头组织,今年主题为“吃动平衡,健康体重,全民行动”,聚焦《中国居民膳食指南(2022)》平衡膳食准则,倡导通过科学饮食与规律运动实现健康体重管理,助力健康中国建设。

中国营养学会副理事长于康指出,超重和肥胖是导致多种慢性病的重要危险因素,中国居民超重肥胖整体形势不容乐观,需要加强干预,予以改善。

于康强调,健康体重管理的核心在于能量平衡。他结合我国居民不同年龄段的食物消费存在的问题、体重控制常见误区等,鼓励居民提高蔬菜、水果和全谷物的摄入,提倡居民用水产品代替部分畜肉类食品。他还提到了运动干预的重要性,明确了“动则有益、多动更好、适度力量、贵在坚持”的总体原则。

于康还特别强调了营养早餐对于科学减重的重要性,提醒一些人认为不吃早餐可以减重不仅不科学,也是有害

的。他指出,在一日三餐中,早餐和午餐可以作为主要食的主要来源,而晚餐则尽量减少主食摄入。

“营养三餐,微微一动”模式构建科学减重新方案

在健康中国战略推动下,科学减重已成为关乎国民健康素质的重要公共卫生议题。然而,从认知到行动之间仍存在巨大鸿沟——大众既面临着代餐产品良莠不齐、网红减肥法误导等市场乱象,又深受“体重焦虑”与“速成心态”的社会心理影响。更关键的是,由于缺乏科学指导,生活习惯难以持续改变,绝大多数减重者陷入“坚持难一反弹快”的恶性循环。

在全国营养科普大会上,安利(中国)研发及技术法规总经理彭先武指出,当前,传统的减重模式面临挑战,仅依靠饮食和运动,70%—80%的人群在5年内出现体重反弹。同时,在减重实践中,还面临效果难体验、时间有限、缺乏系统知识、过程枯燥和缺少同伴支持等困难。

彭先武分享了来自安利的科学解

决方案,提出“营养三餐,微微一动”模式,强调早餐营养、代餐辅助及数字化工具支持。

彭先武介绍,实践证明,安利纽崔莱提出的“吃好第一餐、燃一餐、代一餐”模式效果显著。例如,代餐替代部分正餐的减肥效果优于常规低能量饮食。此外,借助“一尺一秤一日历”等数字化工具监测身体指标,结合健康社群支持,可显著提升管理效果。一项覆盖1万人的实践显示,28天干预后,参与实践的人平均减重2.16公斤,腰围减少6.17厘米。

彭先武强调,健康社群能有效帮助参与者控制饮食热量、坚持运动,54.6%—58.2%的活跃社群成员能长期保持健康习惯。2025年,“早餐营养健康模式专项基金”将进一步推广科学早

餐理念,助力全民健康。

2025年全民营养周通过线上线下活动,覆盖全国百万家庭。中国营养学会呼吁公众践行“吃动平衡”,从一餐一饭开始,迈向健康体重,共享美好生活。

(陈玉佳)



图为安利(中国)研发及技术法规总经理彭先武分享来自安利的科学解决方案。

京高效、便捷修复,推出信用修复移动端,真正做到“异地办、指尖办”。同时,完善线上线下协同机制,为操作困难群体提供“一对一”线下协助。

目前,信用修复决定时限平均压缩40%,其中停止公示行政处罚信息时限从15个工作日压缩至7个工作日,移出经营异常名录时限从5个工作日压缩至3个工作日,严重违法失信名单时限从15个工作日压缩至9个工作日。

2025年,市场监管部门构建“三书同达”服务体系,在送达行政处罚决定书时,同步发放《信用修复告知书》《信用合规建设书》,将“事后处置”转为“事前提醒”。

在流程优化方面,北京市市场监管局推出智能审批、极简申请、全渠道服务三大提速举措。持续丰富信用修复线上渠道,依托信用修复全国统一平台,实现异地登录修复功能,推动外地经营主体在

平台在其自身信用评价体系中及时恢复信用。

(辛文)

青海17部门联合行动开展中小企业服务活动

5月19日,记者从青海省工业和信息化厅获悉,近日,青海省工业和信息化厅等17部门联合印发《关于开展青海省2025年“一起益企”中小企业服务行动的通知》,组织开展“一起益企”中小企业服务行动,持续为中小企业纾困解难,增强内生动力。服务行动贯穿2025全年,6月份将集中开展“中小企业服务月”活动。

服务行动围绕产业“四地”建设,聚焦企业生产经营需求,制定73条服务清单,通过发挥中小企业公共服务体系线下“一张网”和中小企业服务网线上“一张网”作用,组织各类服务资源和力量深入企业、园区、集群,重点围绕政策惠企、环境企、创新强企、人才企、法律护企5个方面开展服务行动,激发中小企业创新活力,推动经济高质量发展。

在政策惠企方面,依托青海省“1+9+

11”中小企业公共服务平台网络骨干、省中小企业公共服务联盟及各类优质服务资源,进一步丰富政策推送方式,帮助企业了解政策、使用政策;环境企方面,通过汇聚多部门服务资源,为企业提供多元、高效、专业化服务。在创新强企方面,持续推动“赋智、赋值、赋能”等活动,鼓励企业技术创新和成果转化应用,提升质量标准品牌意识、标准化管理能力。在人才兴企方面,完善人才“引育留用”机制,广泛开展线上线下形式多样的供需对接活动,助力中小企业人才引进和用工保障。在法律护企方面,落实《青海省促进中小企业发展条例》《保障中小企业款项支付条例》等法律法规,推动修订和完善法律法规体系,保护中小企业合法权益,助力企业健康成长。

(青海日报)

在政策惠企方面,依托青海省“1+9+

11”中小企业公共服务平台网络骨干、省

中小企业公共服务联盟及各类优质服务资源,进一步丰富政策推送方式,帮助企业了解政策、使用政策;环境企方面,通过汇聚多部门服务资源,为企业提供多元、高效、专业化服务。在创新强企方面,持续推动“赋智、赋值、赋能”等活动,鼓励企业技术创新和成果转化应用,提升质量标准品牌意识、标准化管理能力。在人才兴企方面,完善人才“引育留用”机制,广泛开展线上线下形式多样的供需对接活动,助力中小企业人才引进和用工保障。在法律护企方面,落实《青海省促进中小企业发展条例》《保障中小企业款项支付条例》等法律法规,推动修订和完善法律法规体系,保护中小企业合法权益,助力企业健康成长。

在政策惠企方面,依托青海省“1+9+

11”中小企业公共服务平台网络骨干、省

中小企业公共服务联盟及各类优质服务资源,进一步丰富政策推送方式,帮助企业了解政策、使用政策;环境企方面,通过汇聚多部门服务资源,为企业提供多元、高效、专业化服务。在创新强企方面,持续推动“赋智、赋值、赋能”等活动,鼓励企业技术创新和成果转化应用,提升质量标准品牌意识、标准化