

安利:营养与运动并重 健康社群助力体重管理



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、代餐科学和数字化健康管理纳入减重体系,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、适度量力、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—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、缺乏系统性知识、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脂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。

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年第一季度惠及6万户企业。

依托大数据技术,北京持续拓展信用修复“免申即享”范围,对于已完成年报补报的企业、个体工商户,无需自主申请信用修复,由市场监管部门通过大数据比对的方式,将其自动移出异常名录,经营主体即可“无感”实现信用修复。据统计,2025年,该机制从个体工商户拓展至企业群体后,截至目前已累计惠及15万户经营主体。

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

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”。指导平台加强对平台内经营者信用状况进行监测,及时向符合条件的平台内经营者发送信用修复提醒,并在完成修复后,由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年全年,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,聚焦企业生产经营发展需求,制定73条服务清单,通过发挥中小企业公共服务平台线下“一张网”和中小企业服务网上“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、环境优化、创新强企、人才兴企、法律护企5个方面开展服务行动,激发中小企业创新发展活力,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平台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;环境优化方面,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,鼓励企业科技创新和技术成果转化应用,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,推动制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)

中原银行股份有限公司洛阳分行债权催收公告									
依据相关法律法规及合同约定,本行现对以下债务人进行债权催收,请各债务人及相关担保人、担保人等相关当事人自公告之日起立即向本行履行还款义务,逾期本行将依法采取诉讼等法律手段追偿,由此产生的诉讼费、律师费、保全费等费用均由债务人承担。特此公告。联系人:电话:0379-606249/1393757121。									
注:1.本公告各笔贷款催收的放款机构均为中原银行股份有限公司洛阳分行(下称“本行”),担保人为洛阳市商业银行(下称“担保人”),担保人统一社会信用代码为1241030758531568612;2.本公告所列截至2025年5月18日的借款本金金额,包含所有产生的利息、复利、罚息、违约金、损害赔偿金、实现债权的费用等;3.如债务人、担保人发生更名、改制、歇业、吊销营业执照等情形,相关责任人应承担还款义务,清算义务人应承担还款义务。特此公告。									
债务人姓名 身份证号 手机号 催收金额 催收日期 催收机构 催收人姓名									
1. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
2. 刘洋	4103011965****5321	13921090000092	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3
3. 刘洋	4103011965****5321	13921090000092	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3	2021/9/3
4. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
5. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
6. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
7. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
8. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
9. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
10. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
11. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
12. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
13. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
14. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
15. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
16. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
17. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
18. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
19. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
20. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
21. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
22. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
23. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
24. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
25. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
26. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
27. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
28. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
29. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
30. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
31. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
32. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
33. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
34. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
35. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
36. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
37. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
38. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
39. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
40. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
41. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
42. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
43. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
44. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
45. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
46. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
47. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
48. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
49. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
50. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
51. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
52. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
53. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
54. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
55. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
56. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
57. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
58. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
59. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
60. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
61. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
62. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
63. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
64. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
65. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
66. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
67. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
68. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
69. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
70. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
71. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
72. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
73. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
74. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
75. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
76. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
77. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
78. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
79. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
80. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
81. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
82. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2
83. 陈伟林	4103011965****5566	13921090000149	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/9/2	2021/	