

●育儿热线

# “小胖墩”为何越来越多



AI生成图片

“我家孩子才9岁,这半年体重增加了20斤”“孩子胖了,非常不喜欢动”……近期,首都儿科研究所成立医学体重管理中心,不少家长带孩子来向医生咨询体重管理意见。

近年来,我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖,不仅会影响孩子身体健康,还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。



AI生成图片

## “小胖墩”扎堆

首都儿科研究所内内分泌科副主任宋福英一边翻看检查报告,一边耐心地向家长解释:“身高1.44米,体重63公斤,BMI指数超过30,孩子已处于肥胖范围,这对他的健康会造成不小的影响。”

“这几年,‘小胖墩’明显增多了。”山西省阳泉市体育运动学校射击教练员王轲告诉记者,如今,队里选拔队员时,十几个学生里,总有两三个超重的孩子。

广东省疾病预防控制中心副主任林立丰说,2023年,广东省小学生超重肥胖检出率约为20%;近3年来,虽然广东小学生超重检出率有所下降,但是肥胖检出率呈上升趋势。

国家卫生健康委制定的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,我国居民健康状况总体改善的同时,超重肥胖问题日益突出。有研究预测,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国儿童超重肥胖率将达到31.8%。

宋福英说,超重肥胖儿童往往

合并多种代谢紊乱问题,高尿酸血症发生率在37.6%至64.5%,非酒精性脂肪肝发生率在23%至77%,高脂血症、糖代谢异常、高血压的比例也不低,睡眠呼吸暂停综合征更是占到了59%。

专家指出,根据研究,41%至80%的儿童肥胖可延续至成年,成年后患心脑血管疾病等慢性病的风险大大增加,同时伴随焦虑、抑郁等心理健康问题。

## 为何越来越胖

“小胖墩”扎堆,背后的原因不可忽视。

首先是吃多动少。“学习压力大,久坐时间长。”山西太原进山中学体育教师朱晓红观察发现,目前很多孩子在校运动量依然不足。

“孩子超重肥胖往往是总能量摄入过多、饮食结构失衡导致的,不少肥胖儿童也会营养不良。”宋福英说,吃饭速度过快、吃太多零食、睡前吃过多食物等都是孩子们常见的不良饮食习惯。

“胖了就不想动,越不想动就越胖,形成了恶性循环。”北京儿童医院临床营养科主任黄鸿眉说。

还有家庭影响。首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏在门诊中看到,有些“小胖墩”来就诊,同来的父母看起来也是超重或肥胖的体形。“体重跟基因、家庭生活习惯、健康管理意识都有关系。”李敏认为,家长的认知尤为关键。有的家庭平时的饮食习惯就是喜欢吃高盐高糖食物;有的家长急于让孩子快速减重,采取节食等不当方式,导致孩子肌肉含量减少、营养不良。

有的家长还存在观念误区。宋福英表示,一些家长依然有“多吃、吃得好、越胖越健康”的理念,他们往往认为小孩肥胖没关系,长大了自然会瘦下来,殊不知饮食习惯一旦固定就很难改变。

此外,还要注意环境因素。“如今,各类零食层出不穷,广告铺天盖地,诱导性很强。”黄鸿眉表示,孩子们往往会被形象可爱、味道可口的高糖、膨化食品吸引。手机、平板、电脑等电子产品和外卖、网购的普及,正在逐渐改变孩子们的作息习惯,生活变得更便捷的同时,也让青少年儿童更容易接触不健康饮食。

## 相关部门和各地出台系列举措

教育部、国家市场监督管理总局、国家卫生健康委出台的《学校食品安全与营养健康管理规定》要求,中小学、幼儿园一般不得在校内设置小卖部、超市等食品经营场所,确有需要设置的,应当依法取得许可,并避免售卖高盐、高糖及高脂食品。

广西近日发布的义务教育学校学生营养餐指南提出,6至14岁小学生餐平均每天提供的食物种类不少于12种、每周不少于25种;结合学生营养健康状况和身体活动水平科学配餐,确保平均每日食物供应量达到标准的要求。

学校对青少年儿童超重肥胖防控至关重要。北京市近期发布《关于进一步加强新时代中小学体育工作的若干措施》,提出打造效果显著的体育课、大力开展学生班级联赛等8条举措,让校园体育充分促进学生身心健康发展。山西今年1月1日起施行的《山西省体育发展条例》要求,学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划,与体育课

教学内容相衔接,保障学生在校期间每天参加不少于一小时体育锻炼。

“需要简洁易懂、操作性强的健康饮食和家庭活动科普”“建议加大对营养指南等的解读力度”……记者在采访中收集了不少家长和孩子们的想法——大家期盼健康的体魄,但普遍缺乏科学运动和减肥相关知识、指导。



AI生成图片

近期,多地医院开设了儿童减重门诊。首都儿科研究所精神心理科将为孩子提供咨询和指导服务,帮助他们积极应对心理挑战;山西省儿童医院临床营养科推出肥胖慢病管理,为孩子量身定制科学安全有效的减重方案……

“体重管理不仅涉及膳食和运动,更重要的是提升健康意识和健康素养。”黄鸿眉说,家庭、学校、社会需要协同配合,构建涵盖食品监管、教育评价、城市规划的系统体系,助力孩子们健康成长。

专家提醒,如果孩子出现超重肥胖问题,家长需要及早干预,少给孩子吃高盐高糖食品,多带孩子参加户外活动;如果肥胖问题比较严重,应及时就医。

## ●把自然讲给你听

# 星星为什么会“眨眼睛”?

夏天的夜晚,观星是不少人的大乐趣。当我们在晴朗无云的夜晚仰望天空,常常能看到星星一闪一闪,好像在眨眼睛,特别是当星体观察位置靠近地平线时,闪烁更剧烈。那么,星星为什么会“眨眼睛”呢?你有没有想过,我们看到的星星,其实并不是星星的“真身”。

我们从光的折射现象说起。当光从一种介质传播到另一种介质,会发生折射现象。不仅如此,当光在同一种介质中传播时,也会因为密度不同而发生折射。地球上的空气,靠近地面的密度大,接近太空的密度小。光线从太空照向地球时,也会因为空气密度不同而发生折射现象。因此,我们看到的星星的位置,其实不是它的实际位置,而是有一定“位移”。这种现象在专业上又叫“蒙气差”。

所以,星星“眨眼睛”,并不是“真身”在动,而是光线的折射率出现了波动,导致肉眼观察下的星星,与其“真身”所在位置的偏移距离在短时间内发生了变化。这种变化非常频繁,每秒有几十次到上百次。

那么,是什么导致了光线折射率的变化呢?

答案是——大气湍流。按照物理学定义,大气湍流是大气中一种复杂的运动。大气湍流分为两种,一种是机械湍流,地面包括房屋建筑、山川树木等阻挡了近地面风力,导致上下部位气流风力不平衡,形成“风力差”;另一种是热力湍流,因为地表温度分布不均匀,热空气上升、冷空气下沉。可见,大气湍流是时时都在发生的。通常,白天发生的大气湍流更加强烈,导致折射率波动更大,星星“眨眼睛”也更频繁,只是我们观察不到。

了解了大气湍流的形成机制,人们就能更好加以利用。比如,为了更稳定地观测星星,尽可能减少大气湍流带来的干扰,天文台多选址在高山山腰,受地表机械湍流及热力湍流的影响小了,光的折射率也不会在短时间内有明显波动。

星星“眨眼睛”,给观星的人们带来愉悦的体验。让我们更好地保护环境,一起为了星空更璀璨而努力。

## ●中医养生

# 健康减重 中医有方

中医从整体观念出发,将肥胖视为与人体脏腑功能失调、气血阴阳失衡密切相关的病理状态。因此,强调综合调理,通过中药调理、针灸疗法、运动养生、饮食调理、情志调节等多种方法综合干预,达到健康减重的效果。

肥胖的病因病机有脾胃虚弱、痰湿内阻、肝郁气滞、肾阳不足等不同类型。比如,脾胃为后天之本,主运化水谷精微。如果脾胃功能虚弱,运化失常,水湿就可能在体内积聚,进而形成肥胖。

对于脾胃虚弱、痰湿内阻的肥胖者,常用的中药有薏米、茯苓、白术、苍术等,可以增强脾胃的运化功能,祛除体内的湿气。对于肝郁气滞的肥胖者,常用的中药有柴胡、香附、郁金、陈皮等,可以疏解肝郁,调节气机,促进脾胃的运化功能,从而达到减肥的效果。对于肾阳不足的肥胖者,常用的中药有附子、肉桂、干姜、杜仲等,可以温补肾阳,增强新陈代谢,促进水液代谢,从而减轻体重。

除了中药调理,还可采用针灸疗法。通过刺激特定的穴位,调节脾胃功能,抑制食欲,促进脂肪分解。适量运动有助于气血运行,消耗多余脂肪。太极拳、八段锦等传统运动,可以疏通经络,促进气血循环。保持心情愉悦,避免过度压力,通过听音乐、腹式呼吸等方式调节情绪,对于防治肥胖也非常重要。

## ●生活观察

# 卖义乌好货 展商城文明

清晨的乍浦湿地公园松林花海间,举着环形灯的女主播正介绍新款遮阳帽,电动三轮车后座堆满样品;傍晚的福田湿地公园草坪上,举着自拍杆的大哥用方言吆喝“家人们看过来”;商博大桥人行通道的霓虹灯影里,主播正以义乌江为背景,火热开播……露天直播、车轮上的直播间正成为街头新景。

这些露天直播间,宛如星星之火,大有“燎原之势”。义乌作为全球小商品集散中心,丰富的货源为直播带货提供了得天独厚的条件。主播们将直播间搬到户外,让商品与自然美景相融合,营造出一种别样的购物氛围。这种新颖的直播形式,不仅吸引了众多网友的目光,还让消费者在购物过程中感受到了更多乐趣。更值得关注的是,这些流动直播间像春天的野花,在城市的角落蓬勃生长。主播们多是年轻人,三轮车、私家车就是移动直播间,后视镜挂样品,引擎盖当展台。有人直播两小时卖出2000把创意雨伞,有“宝妈”靠车载直播每月增收万元。这种低门槛创业模式,让“人人可播、处处能播”照进现实,带火了钥匙扣、文具套装等传统小商品,甚至催生专业直播间设备改装服务,形成“开播即上岗、卖货即发货”的产业链,为城市贡献着数字经济的新动能。

但直播的车轮也轧出了新烦恼。商博大桥人行通道本就不宽,支起三脚架、摆开样品箱后,行人就得绕着走;福田湿地公园的绣球花园,因主播频繁取景出现斑秃;深夜直播收摊后,偶尔可见遗落的电池、包装袋,地面草坪也遭到损坏。一位行政执法队员说,自由生长的露天直播间正与传统公共空间产生摩擦。为了让露天直播这一新兴业态能够持续健康发展,需要各方共同努力。相关部门应加强管理,制定明确的直播规范,例如规定直播的时间、地点,避免直播活动对交通和公共环境造成不良影响。同时,要加大对主播的培训和引导力度,提高他们的环保意识和公共道德素养。主播们自身也应增强自律,自觉遵守相关规定,在追求经济利益的同时也要兼顾社会责任。各方共同努力,在数字经济浪潮中寻找新平衡——既保留街头巷尾的创业烟火,又守护着市民共同的花园美景。正如那位边直播边收拾垃圾的主播所说:“咱们卖的是义乌好货,更该展示义乌人的文明范儿。”

尚凡

## ●健康养生

# 防治颈椎病,身体“求救信号”别忽视

长期伏案、手机依赖、不良坐姿……颈椎病如今高发于职场,且呈年轻化趋势。颈椎病不仅是疼痛问题,还可能引发头晕、头痛、手臂麻木无力,甚至出现视力模糊、睡眠障碍、精神状态变差等情况,严重影响生活质量。

颈椎病如何自测?有哪些防治方法?成都八一骨科医院骨四科(康复科)主任、副主任医师严致远介绍,当出现颈椎病时,身体会发出一系列“求救信号”,其中有些症状比较隐匿,容易被忽视。

判断是否患有颈椎病,有几个自测

方法。一是判断颈部是否出现僵硬及疼痛。如早上起床时感觉脖子转动不灵活,僵硬感明显,稍微活动还会伴随疼痛。二是判断上肢是否出现麻木无力。如果颈椎病压迫到了神经根,就会导致上肢出现放射性疼痛、麻木等症状,从颈部沿着肩膀、手臂一直放射到手指,让你感觉手臂酸麻无力,拿东西都不稳。三是判断是否出现头晕头痛的症状。头晕发生在突然转头、抬头或低头时,感觉天旋地转,身体站立不稳,严重时可能会摔倒。头痛多发在枕部、顶部

或颞部,有跳痛、胀痛、刺痛等多种形式。此外,颈椎问题还可能会对我们的视力、睡眠和精神状态产生影响,甚至引发焦虑、抑郁、烦躁等情绪问题。

严致远推荐了一套缓解颈椎不适的推拿方法:患者端坐,操作者在其身后。首先,操作者用手部虎口握住患者颈部,手指指腹向中间用力,抓揉30秒左右。接着,双手拇指放置于患者颈部,用拇指指腹沿着颈部两侧肌肉向下,做太极圆按揉10到15次。然后,操作者双手放在患者肩部,把肩部肌肉缓缓向上提起,重

复该动作5到10次。最后,操作者双手手掌对撑,小指和无名指弯曲,食指及中指用“锤击法”在患者肩颈部叩击15次左右。要注意的是,操作时的力量以患者感到舒适为宜。

良好的生活习惯也非常重要。要保持正确的坐姿、站姿和睡姿,避免长时间低头、久坐,注意颈部保暖。建议每工作或学习1到2小时,就休息10到15分钟,放松颈部和肩部的肌肉。可以起身去倒杯水、去趟洗手间,或者做一些简单的伸展运动,如扩胸运动、弯腰运动等。

## ●新闻看法

# 未成年子女的钱,父母能随意处置吗?

孩子的钱,父母能随意处置吗?在最高人民法院发布的一起典型案例中,父亲将未成年子女的83.8万元作为首付款购买房屋,但未按照离婚协议约定登记在子女名下,人民法院依法判令父亲向子女返还财产。

赵某与丁某离婚,儿子丁小某随丁某共同生活。双方离婚协议约定赵某给付丁小某生活费70万元,同时约定该70万元及丁小某从长辈处受赠的13.8万元应作为丁小某购买房产的产权份额,由丁某代处理房产事宜并在房产证上登记丁小某名字及份额。后赵某按离婚协议约定给付了生活费70万元。同年7月9日,丁某签订房屋买卖合同,支付首付

款83.8万元,剩余房款以贷款方式支付。

同年7月12日,丁某与汪某登记结婚,并将案涉不动产登记至丁某、汪某名下,载明共同共有。丁小某向人民法院起诉,请求丁某、汪某返还人民币83.8万元及利息。

审理法院认为,根据查明的事实,案涉房屋首付款83.8万元来源于赵某给付丁小某的生活费以及丁小某受赠的财产。该83.8万元应认定为丁小某的财产。丁某作为直接抚养了丁小某的监护人,在购置房产时,未按离婚协议约定登记丁小某名字及所占有的份额,侵犯了丁小某的合法财产权益。案涉房产现登记在丁某和汪某名下,双方获得相应利益,应

当承担返还款项责任。

最高法院表示,随着经济社会的发展,未成年人拥有的财产种类愈加丰富。保护未成年人的财产权益,是监护人履行监护职责的重要内容之一。本案对于厘清监护人的职责,明确未成年子女财产的归属及权益被损害的判断标准具有指导意义。

最高法院5月15日共发布了6件涉未成年人家庭保护典型案例,进一步发挥司法裁判规范、评价、教育、引领功能,提高全社会对未成年人家庭保护的关注和重视。

涉及人身和行为,抚养、探望等案件的执行往往是实践难点。在另一起案件中,徐某与胡某因感情问题分居,1岁女儿随胡某生活。分居期间,徐某借探望之机擅自将

女儿从胡某家带至外地藏匿,并拒绝胡某探望,胡某多次找徐某协商无果后诉至法院。法院审理判决二人分居期间女儿由胡某抚养,然而,徐某并未履行判决送交孩子。胡某申请强制执行后,徐某经法院通知仍不履行,并将女儿藏匿至亲戚家,且频繁更换居住地,抗拒执行。人民法院创新执行手段,刚柔并济,通过预拘留、预罚款等执行惩戒措施,并积极做好释法明理、家庭教育指导工作,最终敦促徐某将孩子移交。

人民法院将充分发挥审判职能作用,以司法裁判推动家长依法履行监护职责,推动“六大保护”协同联动、融合发力,切实维护未成年人合法权益。

本版稿件除署名外 来源:人民日报