

民生一线

20世纪80年代,一项调查在全国开展,结果显示,7—18岁儿童青少年肥胖检出率为0.1%。

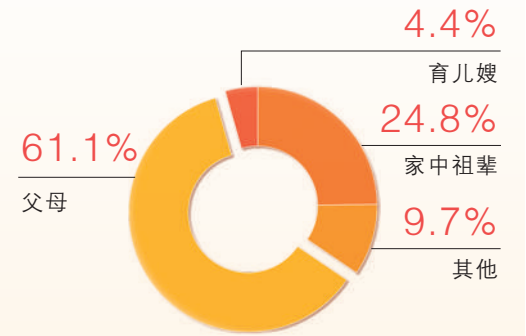
《中国儿童肥胖健康报告与防控策略》显示,2019年,7—18岁儿童青少年肥胖检出率增至9.6%。

国家卫生健康委发布《体重管理指导原则(2024年版)》显示,研究预测,如果得不到有效遏制,2030年儿童超重肥胖率将达31.8%。

5月19日,人民日报健康客户端联合全国近30家儿童医院开展儿童青少年肥胖现状调研,回收的近300份肥胖儿童有效问卷显示,超重给孩子带来了诸多问题,其中身体健康出现问题的比例高达85.6%,而心理出现问题的比例达53.3%。

肥胖背后隐藏着健康隐患,关乎儿童身体代谢、心理健康以及成年期疾病的风险防控。

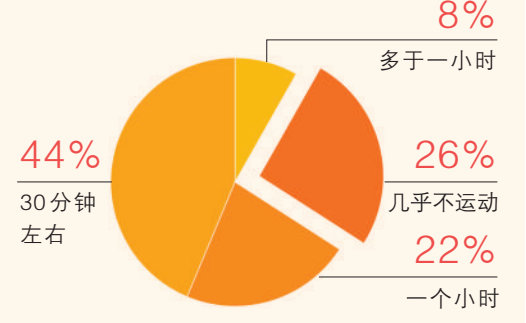
孩子平时饮食的主要负责人



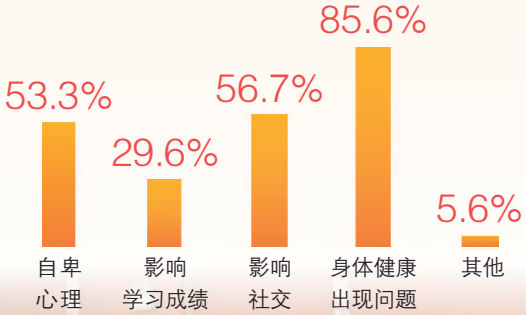
孩子喜欢的食物类型



孩子每天的运动时间占比



超重给孩子带来的影响



儿童青少年肥胖隐藏健康隐患——

当心“小胖墩”变成“小病号”

健康时报记者 邱 越 王艾冰 孔天骄

肥胖易引发身体和心理疾病

今年春节假期,学清(化名)正和亲友们一起庆祝新年,突然出现精神变差、呼吸急促等问题。

12岁的学清从小爱吃爱笑,虽然一直有点胖,但长辈们都觉得这是“有福气”。10岁那年,学清的体重开始猛涨。两年不到,身高一米七五的他,体重已经超过了200斤。

家人赶紧将学清送到县医院,医生说,孩子是糖尿病并发酮症酸中毒,需要尽快转到上级医院。

“之前总以为孩子还在长身体,胖点没事。没想到肥胖真的会带来生命危险。”学清母亲说。

同样因肥胖来到医院的还有恒恒(化名)。恒恒今年10岁了,但恒恒爸爸总感

觉儿子的生殖器发育明显滞后。在泌尿科诊室里,医生的检查也证实了这个担忧——由于肥胖,恒恒的生殖器被腹部脂肪完全遮盖,发育程度仅相当于六七岁儿童。

“儿童青少年肥胖就像给身体裹了一层厚厚的棉被,阻碍正常的性发育。男生容易出现雄性激素低下,导致隐睾、隐匿性阴茎等问题。女生容易出现雄性激素过高,造成性早熟或月经不调,甚至是多囊卵巢综合征。”湖南省儿童医院消化营养科主任医师、体重管理中心负责人赵红梅告诉记者。

浙江大学医学院附属儿童医院遗传代谢科主任医师周雪莲介绍,肥胖容易引起代谢类疾病,比如糖尿病、非酒精性脂肪性肝病、代谢综合征等,同时还可能诱发心理问题。

运动和饮食是关键因素

“孩子学习成绩下降、上课注意力不集中、性格突然变得内向……我们在门诊注意到,很多孩子出现这些问题都是肥胖导致的,需要家长和学校的重视。”北京友谊医院减重及代谢外科副主任、主任医师张鹏说。

张鹏介绍,儿童青少年肥胖主要有三方面原因:基因遗传;使用激素药物等,比如有些孩子患有肾病综合征,要长期使用激素,进而导致肥胖;环境因素,主要表现

为每天摄入能量远多于身体所需,转化为脂肪储存在体内。

“我们发现很多‘小胖墩’小时候常常进食过多,导致胃被撑得很大,总是处于一种脑饥饿的状态,进食的想法难以控制。”张鹏说,此外,现在孩子的课业压力和社交压力都越来越大,吃成了他们最便捷的解压途径。

周雪莲说,近年来,人们的生活水平显

管理儿童体重,全社会在行动

3月9日,国家卫生健康委主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上表示,国家卫生健康委等16个部门去年启动实施了“体重管理年”行动,下一步将继续推动政府、行业、单位和个人落实好四方责任。

近年来,儿童青少年肥胖防控问题越来越受到重视。《“健康中国2030”规划纲要》要求加强学生近视、肥胖等常见病防治;《健康中国行动(2019—2030)》要求引导儿童科学均衡饮食,加强体育锻炼,实现儿童肥胖综合预防和干预。

2025年春季学期,各地教育部门密集出台文件,要求落实中小学每天“一节体育课”“综合体育活动两小时”。北京发布中小学“体育八条”,不得以任何形式挤占体育课,杜绝“阴阳课表”,杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课;云南启动壮苗行动,要求中小學生每天综合体育活动时间不低于2小时;陕西全面实施学生体质强健行动,保障学生每天校内、校外各有一小时体育活动时间……

此外,多地儿童医院还开设体重管理门诊和儿童减肥夏令营,帮助儿童青少年

图为参加减重夏令营的儿童。  
受访者供图  
数据来源:近300份肥胖儿童有效问卷制图:健康时报美编杨妙霞  
版式设计:蔡华伟

学生体育运动,期待更多新探索

这两年,中小学校园里的变化令人欣喜:曾经常常被其他课程挤占的体育课,越发得到重视。保障学生充分参与体育锻炼,可以预防“小胖墩”的产生,更能帮助儿童青少年增强体质,健全人格。

然而,政策的制定只是一个开始,在实践中,需要更多的探索。如何让体育课更有趣更有效,激发学生的运动热情,并将热情延续到日常生活中,十分关键。

在保障充足的场地、器材和课时的基础上,还需要持续优化对学生的引导和课程设计。黑龙江哈尔滨某小学开设10余门冰雪特色课程,课后也安排体育社团继续培养特长;安徽合肥一中学与高校合作,

晓峰(化名)本是一个开朗的孩子,但8岁时已经有110斤了。9岁时,晓峰的体重开始迅速增长,很快就到了220多斤。当意识到自己越来越胖之后,晓峰把自己锁在屋里,不去上学,也不跟家人交流,每天不停地吃,最终确诊了轻度抑郁。

调研显示,在肥胖导致儿童青少年出现的身体问题中,脂肪肝占比最高,为32.2%;高胰岛素血症或2型糖尿病和性早熟或性发育迟缓次之,占比均为23.3%;其次是血脂异常、高尿酸血症或痛风、呼吸睡眠暂停综合征、高血压、多囊卵巢综合征等。此外,53.3%被调查的肥胖儿童青少年都伴有不同程度的自卑心理。

周雪莲告诉记者:“儿童青少年肥胖导致心理问题比较常见。家长要正确引导,在孩子减肥过程中多采取鼓励的态度,也要关注孩子在学校的情况,一旦出现受到同学歧视的问题,要尽快和老师沟通。”

著提升,但大家对于健康饮食的意识仍有待加强,很多家庭里,大人围着孩子转,有好吃的都习惯给孩子,儿童青少年肥胖率逐年上升。

儿童青少年肥胖是多种因素造成的。首都医科大学公共卫生学院教授胡翼飞说,随着手机等电子产品的普及,加之学业压力大,孩子们的运动时间被压缩;同时,高热量、高脂肪、高糖的快餐和零食摄入增加,蔬菜、水果和高纤维食物摄入不足,容易形成“热量过剩但营养不良”的现象。还有很多家长抱着“孩子胖点是福”的观念,缺乏营养知识,容易导致喂养过度。

科学减重。

“忽视肥胖”是很多“小胖墩”家长的特点。周雪莲和张鹏告诉记者,他们在义诊中发现,带孩子就诊的家长中,很少有人知道肥胖是一种疾病,远远低估了肥胖对身体可能造成的伤害。

“儿童体重管理,需要全社会共同努力,形成‘家庭—学校—社会’协同干预的新格局。”胡翼飞说,儿童的生活习惯往往受到家庭影响,家长应加强对肥胖危害的认识,以身作则,从日常饮食、生活规律、情绪引导等多方面营造良好家庭氛围。

由于儿童青少年大部分时间在学校度过,赵红梅建议,学校方面加强体育课程,并确保学生每天有足够的运动时间。遇到恶劣天气,可安排孩子们在室内开展有氧运动。

学生体育运动,期待更多新探索

徐 阳

引进优秀大学生辅助教学……因地制宜安排特色课程,让运动多了一份趣味,成为增强体质、对抗肥胖的良方。

各地还可评估成效,进一步推出更多创新方式。比如,是否可以依据学生的体测数据建立“运动处方”,让训练更精准?是否可以尝试跨学科融合课程,让生物、数学等课程教学和运动挂钩?或尝试和家长合作,安排一些亲子运动任务?

期待更多新“玩法”的解锁,让体育运动真正融入儿童青少年的日常生活,成为终身受益的习惯。

快评

民生观

健康证关涉群众切身利益,需要进一步厘清边界、确定权责,让办理渠道更公开流畅、办理结果更真实高效

有的项目“缩水”,省略必要检查环节;有的走走过场,不核验身份即发证件;有的张冠李戴,发证机构和检查机构“牛头不对马嘴”……近日有媒体暗访发现,多地健康证办理乱象频出。

何为健康证?《食品安全法》规定,从事接触直接入口食品工作的食品生产经营人员,应当每年进行健康检查,取得健康证明后方可上岗工作。公共场所卫生管理条例等也作出了类似规定。生活中,我们常接触到的饭店师傅、美容师、住家保姆等,都需要办理健康证且定期更新。

可见,健康证的办理主体多是基层服务业工作人员。这一举措是为了以特定群体的健康,确保更广大群体的安全,重要性不言而喻。推动健康证办理“更健康”,建议从3个问题入手。

谁该办?对于需要办理健康证的行业、岗位,相关部门应做好梳理和统一规定,避免该办的没办、不该办的添负担,并与相关企业做好信息共享。例如,《网络餐饮服务食品安全监督管理办法》要求,入网餐饮服务提供者应当避免送餐人员直接接触食品。既然接触不到食品,骑手健康证办理便不再必要。在四川,相关部门已表明不再强制外卖骑手办理健康证,但一些外卖平台仍要求上传,给不少外卖骑手带来麻烦。

找谁办?办理业务应当由卫健部门主管,委托给当地疾控中心或经部门审批承担预防性健康检查的医疗卫生机构。然而,有些地方不严格检查资质,不统一检查标准,一些不符合条件的机构甚至将健康证视为创收项目。健康证的办理具有公共性,应进一步规范机构的资质、范围、标准,莫让“必须办”成了“走过场”,甚至生出“生意经”。

谁来监管?办理规范有效,需要各方协同形成合力。卫健部门应规范流程,对体检机构进行不定期抽查,建立长效监督机制,并探索建立全国统一的健康证查询管理平台。公安部门应加强打击力度,进一步深挖假证链条。用人单位应进一步做好信息对接,不给职工额外增加负担。

证件虽小,健康事大。健康证关涉群众切身利益,需要进一步厘清边界、确定权责,让办理渠道更公开流畅、办理结果更真实高效。

国家医保局发布公告  
对定点零售药店药师“挂证”开展核查

本报北京5月28日电 (记者孙秀艳)近期,国家医保局对全国定点零售药店4月份以来的医保结算数据进行筛查分析发现,部分药师姓名(对应同一身份证号)出现在多家定点零售药店的药品费用明细中,可能存在药师信息被假冒或药师“挂证”的违规情况。这既威胁了人民群众用药安全和医保基金安全,也损害了正规注册药师的合法权益,共涉及24个省份、23997家定点零售药店、9563名药师。针对这种情况,国家医保局28日发布公告,要求对定点零售药店药师“挂证”等情况开展核查,以维护人民群众用药安全、维护医保基金安全、维护广大注册药师合法权益。

公告显示,“挂证”主要有跨省份、跨地市、同一地市跨机构3种情形。其中,跨省份共涉及22个省份,289家定点零售药店,135名药师。例如,根据医保系统结算数据,药师黄\*云(身份证号130104\*\*\*\*\*),2025年4月24日0时0分在乌鲁木齐市平零堂药业有限公司给患者审方售药,2025年4月24日10时34分又在山东省烟台市招远市立盛大药房给患者审方售药。跨地市共涉及19个省份,3154家定点零售药店,792名药师。同一地市跨机构共涉及24个省份,20701家定点零售药店,8583名药师。

为核查相关信息,国家医保局要求相关定点零售药店及其药师、相关地区医保部门及时配合开展工作,包括相关药师立即开展自查,相关定点零售药店全面检查本单位药师配备、岗位职责履行等情况,相关医保部门对统筹区内可能存在药师被假冒或“挂证”的定点零售药店进行认真核查。

公告同时要求省级医保部门于2025年6月30日前向国家医保局上报核查结果。对检查中发现的问题,要依法依规分类处理。对查实存在药师被假冒或“挂证”或未按规定提供药学服务等违规行为的定点零售药店,视情节轻重给予约谈、限期整改、暂停医保服务协议、解除医保服务协议等处理;对涉及违反药品经营管理有关规定的,移送药品监督管理部门处理;对涉及违法犯罪的,移送司法机关追究刑事责任。

北京推出食品安全“你点我检”活动  
已完成针对性抽检1.8万批次

本报北京5月28日电 (记者潘俊强、林丽鹂)日前,北京市市场监督管理部门联合市食品检验研究院举办食品安全“你点我检”进实验室开放日活动,市民代表在技术人员引导下,参观了食品检测核心区域。在样品前处理室,工作人员演示了食品检测前的粉碎、萃取操作;在检测分析室,市民观看了质谱仪如何精准检测农残、添加剂等指标数据;在报告出具环节,技术人员详细解读检测数据判定及报告生成过程。

今年以来,北京市市场监管部门广泛开展食品安全“你点我检”服务活动,已累计征集市民“点检”意见4.5万次,针对群众关注度较高的肉及肉制品、水果及制品、蛋、奶、米、面、食用油等,完成针对性抽检1.8万批次,抽检结果信息通过政务网站及时公开发布。

本版责编:吕 莉 白真智 徐 阳

市场监管总局发布学生用品消费提示

避免购买没有通气孔的笔和页面过白的簿册

本报北京5月28日电 (记者林丽鹂)“六一”国际儿童节即将到来之际,市场监管总局发布消费提示,帮助家长和学生科学选购学生用品。

学生用品是指供14周岁以下(含14周岁)学生使用的用于学习的用品。主要分为九大类:书写类(圆珠笔、铅笔和活动铅笔、记号笔等)、记录类(课业簿册等)、收纳类(学生书袋、笔袋、文具盒等)、美术类(蜡笔、油画棒、彩泥、水彩笔等)、涂改类(橡皮擦、修正液、修正带等)、削削类(卷笔刀、削笔机、文具剪刀等)、绘图类(学生圆规、直尺、三角尺等)、胶粘类(固体胶、胶水、浆糊等)、装订类(订书机、订书钉、弹簧夹类等)。

在为儿童选购学生用品时,针对不同类别,需特别关注以下风险点。笔:关注笔套尺寸及笔套顶部孔洞。笔套尺寸过小或笔套空气流量不足,学生在使用中可能因误吞笔套导致窒息。课业簿册:关注簿册白度及边缘的锋利程度。过白的簿册可能含有荧光增白剂,易对眼睛造成损害;簿册页面可能存在危险锐利边缘、铁钉或线圈末端,使用过程中可

能会划伤、刺伤学生皮肤。橡皮擦及其他文具的软胶:关注软硬程度。过软可能含有超标的增塑剂,长期接触存在健康风险。文具剪刀、尺子:关注尖端或边缘的锋利程度。顶端如果存在锐利尖端,易刺伤皮肤;金属或塑胶边缘如果有毛刺或为危险的锐利边缘,易划伤皮肤。修正液、修正带、修正贴、修正笔:关注化学物质。不合格的修正制品中可能存在苯、氯代烃等有害化学物质。固体胶、胶水:关注化学物质。不合格的胶粘制品中可能存在甲醛、总挥发性有机物等有害化学物质。

消费者在选购时还需注意以下3个要点:一看标识,购买正规厂家生产的合格产品,并查看是否标明产品名称、厂名、厂址、执行标准、安全警示、使用注意事项等,不选择“三无”产品。二看实物,避免购买带有非功能性锐利边缘和尖端的文具、笔套较小或没有通气孔的笔、页面过白的簿册。三要注意气味颜色,带有强烈香味或刺激性异味的文具,以及色彩过于绚丽的文具,通常添加了更多化工用剂,应谨慎购买。

提供9223个岗位需求——

“博士沈阳行”让人才与城市双向奔赴

本报记者 胡婧怡

5月22日上午,位于辽宁省沈阳市的全球工业互联网大会会议中心人头攒动。2025“博士沈阳行”活动如约而至,万余名博士生和用人单位人员在此云集。

作为面向博士生招才引智的平台,“博士沈阳行”已连续举办3届。本次活动有620家高校、科研院所和重点企业参与,提供9223个博士岗位需求,8163人报名。活动当天收到简历27097份,达成初步意向1755人。

北京大学整合生命科学专业博士生鄢羽岐一早便来到活动现场,“活动发布的岗位非常丰富,高校、医院、政府机构等很多岗位都让我心动。”5月21日,她与194名来自北京各大高校的博士生一同乘坐“兴沈英才”列车抵达沈阳,专员对接服务、点对点交通接送等让她感受到当地对人才的高度重视。

除专场招聘会外,本次活动还包括辽宁国际青年学者沈阳行、博士面对面、参观调研和城市体验等内容,打造精准引才聚才的