

5个娃1个胖，孩子体重怎么管

——体重管理两周年观察之二

新华社记者

下课铃响，贵州省桐梓县西湖小学五年级学生刘珈羽冲出教室，从操场旁的器材架上拿起篮球，和同学一起开启快乐的课余时间。

两年多前，眼前这个身姿矫健的女孩还是个走多了就喘的“小胖墩”，如今却是校女篮主力，拿过全县比赛第一名。

刘珈羽的蜕变是全国各地推进儿童青少年体重管理的缩影。记者多地走访发现，近年来，从开足开齐体育课到创新体育活动，从日常膳食管理到家校协同育人，一场关乎下一代健康的体重管理行动正在展开。

专家：“小豆芽”“小胖墩”别等长大徒伤悲

19%——这是当前我国6至17岁儿童青少年超重肥胖率，等于5个孩子里就有1个“小胖墩”。肥胖问题已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题之一。与此同时，营养不良的“小豆芽”也不在少数。

2025年底，国家卫生健康委等13部门公布《儿童青少年“五健”促进行动计划（2026—2030年）》，第一项便是健康体重促进行动。

专家普遍认同，儿童青少年时期是身体发育、生活习惯和代谢模式形成的关键窗口期，早期的体重问题很容易放大为成年后的健康难题。

贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严芝强指出，儿童期肥胖干预的效果远优于成年后。“儿童时期脂肪细胞长期处于膨胀状态，成年后不仅更难减重，肥胖相关并发症的发病风险也会大幅升高。”

超重或过瘦不只是看上去“不美观”，更会危及孩子健康和发育。沈阳市第一人民医院内分泌与代谢性疾病科主任刘伟在接诊中发现，部分15岁的小患者已是一身疾病。“小豆芽”往往生长发育滞后、免疫

力下降、大脑“断电”；而“小胖墩”易得二型糖尿病、高血脂症、高血压、脂肪肝等疾病，肥胖还会干扰性激素平衡，造成性早熟或性发育延迟。

孩子的大脑、身高和心理也会受影响。

“超重的孩子容易得呼吸睡眠暂停综合征，发病时会出现短暂低氧血症，大脑缺氧导致综合思考能力下降，影响记忆力、分析能力。”贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍，肥胖还影响身高，因重力作用，下肢骨骼生长受抑制，股骨、胫骨长度增加缓慢。

由于超重的学生易被嘲笑和孤立，可能出现自卑、社交回避等心理问题。“心理问题又可能引发暴饮暴食，陷入越胖越吃、越吃越胖的恶性循环。”陈琪补充道。

学校：“花招”百出 体育“卷”起来了

针对儿童青少年体重管理，受访专家不约而同开出“运动+饮食”的处方。用严芝强的话说，绝大多数儿童肥胖都不是病理性的，而是源于不良饮食习惯和运动不足。

南昌师范学院体育学院副院长程丽芳强调，体育是塑造健康身体和健全人格的基石，“要让胖的孩子‘动起来’消耗热量，让瘦的孩子‘练起来’增强肌肉”。

为吸引孩子们真正动起来、练起来，除了教育部规定的“每天一节体育课、综合体育活动时间两小时”，许多中小学校还“花招”百出。

西湖小学操场旁的一面“校园吉尼斯挑战赛”纪录墙格外吸睛。挑战赛每月开展，各年级跳绳、50米跑、立定跳远、仰卧起坐等项目的男、女纪录保持者照片和成绩全部“上墙”。遵义市第十九中学则在教室门口安装引体向上装置，拳

击沙包和卷腹训练器等器材，学生“足不出楼”就能动起来。

辽宁省沈阳市南京一校长白岛第一小学干脆开起了训练营，每天早上组织超重孩子训练一小时。副校长钟妮透露，最初有100多人，现在稳定在40至50人，“实行流动管理，学生体质达标即可‘毕业’，状态反弹可随时回归”。

既要迈开腿，也要管住嘴。多数中小学不仅严禁孩子带零食，校园餐标准更看齐“营养全面、低油少糖”。在贵州省安顺市第二高级中学，油炸食品减至一个窗口，且每日限量供应。对超重学生，学校要求食堂员工引导其选择蔬菜、粗粮等食物。

多名受访中小学校长反映，近年来学生体重管理工作成效显著，学生体质改善明显。

数据是最有力的证明。安顺市教育局介绍，2023年至2025年，当地学生体质健康监测优良率从22.6%增长至55.2%；在开展“小胖墩训练营”的长白岛第一小学，学生体质健康优良率从2023年的34.5%提升至2025年的53.9%。

一同提高的，还有孩子们的心理健康水平。桐梓县教体局副局长邓宇彰介绍，2025年春季至2026年春季，全县学生心理健康良好率提升4个百分点，达到70%，“学生心理韧性不断提升”。

家长：喊娃运动 自己也带个头

但校园之外，家庭的作用更为重要。

去年4月，安徽芜湖的韦君拿到一份揪心的检查报告：9岁的女儿骨龄偏大，体重72斤远超同龄标准，成年预估身高仅150至154厘米。医生明确表示，此时注射生长激素会大幅提升糖尿病风险，必须先通过科学减重调整身体。

韦君痛定思痛，让全家陪女儿

执行减重计划：改掉熬夜陋习，摒弃高糖高脂食物，餐食搭配兼顾控重与营养；每晚进行跳绳、深蹲跳、摸高跳等助力骨骼发育的运动，周末则坚持登山等户外运动。仅用1个月，女儿成功减重10斤，并喜欢上了运动。

让孩子动起来，家长自己也不能“躺”，得以身作则。“自己躺在沙发上玩手机，却要求孩子出去运动，这是不可能的。所以不能光喊娃健身，更得带头健身！”南京COME综合体验馆创始人王晓熙的话一针见血。

严芝强也认同：“‘小胖墩’家里一般不只有一个胖子。家庭是体重管理的最基本单元，做好中小学生体重管理，需要全家共同践行健康生活方式。”

记者采访发现，当前中小学生在体重管理仍面临家校协同不足等问题。多名受访对象反映，部分家长仍存在溺爱心理，孩子晚上和假期回家后，作息、饮食不规律，在学校养成的习惯易被打破。有的家长仍秉承“学习优先”理念，不重视锻炼身体。不少双职工家庭依赖外卖，重油重盐易导致体重反弹。

刘伟建议，中小学生在体重管理要形成合力：学校保障学生每天有足够的体育锻炼时间，提供营养均衡的校园餐；家长为孩子提供均衡三餐，减少油炸、高糖高盐食物，拒绝不健康零食，并陪伴孩子养成运动习惯。

钟妮认为，社会各界都应行动起来，一方面，更多专业场馆和公共运动场地要向青少年开放，特别是在人口密集区域；另一方面，社区要多组织亲子或青少年体育赛事，营造浓厚运动氛围。

“学校、家庭和社区三方形成合力，才能真正为孩子的健康成长保驾护航。”钟妮说。

（新华社贵阳6月3日电）

永定区将对9所中小学校食堂进行提质改造

本报讯（刘娜 喻言）近日，笔者从永定区教育局获悉，今年永定区将对阳湖坪中学、崇实南校等9所中小学校食堂进行全面提质升级，全力打造“学生开心、家长省心、社会放心”的高品质校园食堂。

“以前的食堂又旧又小，新食堂环境干净整洁，我们再也不用端着饭盒在教室、楼道间吃饭了。”5月初，三家馆中学食堂率先完成提质升级并投入使用，给师生们带去了安全、优质、全新的用餐体验。据三家馆中学有关负责人介绍，该校新食堂面积达365平方米，可同时容纳百名师生就餐。此次提质升级

主要是更新添置了设施设备，智能厨具、消杀设备、通风系统一应俱全，“明厨亮灶”全程可视。升级后的食堂不仅宽敞明亮、功能齐全、管理规范，饭菜也更加营养实惠、贴合学生口味。

“今年全区共有9所中小学校食堂提质升级，其中新建或改扩建食堂2所，添置更新设施设备食堂7所，目前已完成改造任务的45%，计划10月初全部完成。”永定区教育局相关负责人介绍，中小学校食堂提质改造严格遵循相关要求，实现从原料进入、储存、加工、烹饪、备餐、供餐到餐具回收消毒的全流程规范管理，以改造实效守护师生“舌尖上的安全”。

桑植县直行业系统 入党积极分子培训班开班

本报讯（何蜜）6月3日，桑植县2026年度县直行业系统入党积极分子培训班开班。

此次培训为期3天，采取理论授课与专题研讨相结合的模式，帮助学员从党史中汲取力量，深化对党章党规的系

统认知。培训结束后还将进行结业考试，检验学员的学习成效。学员们纷纷表示，将珍惜本次学习机会，积极学习党的理论知识，端正入党动机，努力向党组织靠拢，争取早日成为一名合格的共产党员。

让“吹哨人”多起来

何森玲

“滴水穿石”

近日，省应急管理厅公布6起生产经营单位事故隐患内部报告奖励案例。6名“吹哨人”预警有功，分别获各自经营单位500元或1000元奖金。

这6起内部报告发现的隐患，乍一看可谓“鸡毛蒜皮”。比如矿车轮胎侧壁开裂、局部鼓包，比如消防泵房柴油机油沫水泵存在轻微渗漏等。隐患不深，奖金不多，但对“吹哨人”及时奖励，此举虽小，可以寓大。

灾难多生于毫末，祸患常积于忽微。许多重大安全事故发生，往往由小而大、由隐而显。千里之堤，溃于蚁穴；蝴蝶振翅，风暴漫天。量变引起质变，道理简单，人尽皆知。上工治“未病”，下工治“已病”。“吹哨人”发现隐患并及时上报，费力不多，却为处置赢得宝贵时间，把有可能酿成安全事故的危险萌芽掐灭。

“吹哨人”预警，有天然优势。与其被动等外部“检查督办”，孰若主动靠内部“吹哨排除”。无论矿山、油库，抑或是采砂场、水电站，各个生产领域，不同作业环节，哪里是隐患潜伏之地，何处是高危易爆之区，一线员工最熟悉环境，最了解情况，最易于发现问题。

但也不是一“吹”就“准”，百“吹”百

“验”。

有些时候，“哨声”响过，发现不过是“虚惊一场”。因之，有人对“吹哨人”投以异样眼光，认为是吹毛求疵，小题大做，以至于让他们不愿吹、不敢吹。思想上的不以为然，必然带来行动上的麻痹迟钝，最终导致对灾害处置失去先机，陷于被动。正当他们欣欣然于“此乃区区小事，离灾祸远着呢”而安然端坐时，无情的达摩克利斯之剑可能突然落下，悔之晚矣。

省应急管理厅对给“吹哨人”发奖金予以肯定提倡。这种制度托底是正向激励，让“吹哨人”吹出底气，吹跑危险，吹来安全。“哨声”吹有人听，“吹哨人”才会多起来；“哨声”越吹越响亮，事故才会越来越远。

人人争当安全员，个个都是“吹哨人”。“吹哨人”吹出的不是单个“哨声”，更是全民共治号角。宁可事前听“哨声”，不愿事后闻“哭声”，不断加强“吹哨人”制度建设，方能以“一失万无”的担心，换来“万无一失”的安心。

推而广之。不仅仅是安全生产，在事关民生的食品药品、卫生健康、生态环境、市场监管等领域，也应建立“吹哨人”制度。集众人之智，合众人之心，集众人之力，激活“吹哨人”预警防控机制，是社会治理的题中应有之义。

（原载《湖南日报》）

未依规履行相关手续 慈利一家宾馆被处罚

本报讯（本报通讯员）近日，慈利县公安局鲤鱼桥派出所依法查处辖区某宾馆未按规定落实未成年人入住“五必须”规定案件。

经查，辖区某宾馆在接待访客入住过程中，未按规定履行登记、问询、报备等手续，未记录未成年人监护人信息，违反了旅馆业接待未成年人入住“五必须”相关规定，且造成严重后果。

目前，慈利县公安局已依法对该宾馆作出责令停业整顿10日，并处罚款2万元的处罚。

下一步，慈利公安将持续保持高压态势，常态化开展专项检查和普法宣传，督促辖区旅馆业严格落实未成年人保护相关规定，严查各类违规接待未成年人行为，切实筑牢未成年人安全防护网。



6月3日，西安市曲江第二幼儿园的小朋友们在老师的引导下进行平衡板训练。近年来，西安市曲江第二幼儿园开展特色大课间活动，通过常态化趣味运动，助力孩子们健康成长。新华社发（陈飞波摄）

“老幼共托”如何照护“一老一小”

新华社“新华视点”记者 黄筱 夏子麟 李晓婷

岁幼儿进行日间照料，有的还提供小学生课后托管。像张婆婆一样祖孙俩同在一家机构的情况不在少数。

在北京西城区德胜街道新北社区“老幼共托”试点，记者看到老人、孩子正一起做手工，老人手把手指导孩子握笔、填色，场面十分温馨。工作人员说，平时组织类似的互动活动，反馈特别好，老人、孩子都十分开心。

据介绍，新北社区“老幼共托”试点现有0至3岁孩子10名，白天来此休闲活动的老人近20人。北京市西城区民政局相关负责人告诉记者，这样的“老幼共托”机构全区有50家，覆盖15个街道、153个社区，累计服务老年人群超1.1万人次。

企查查数据显示，截至5月底，国内现存养老托育相关企业1.47万家。今年以来新注册相关企业超千家。深圳市“老幼共托”试点项目运营方、深业幸福集团办公室副主任王东明说，“老幼共托”照护模式既可以减轻年轻父母的照护压力，也能增进代际情感联结。

因地制宜优化软硬件设施

据了解，因地区、时段、服务内容等不同，“老幼共托”机构收费从几百元至几千元不等。

“孩子送到‘老幼共托’机构，每月只需3600元，价格实惠。”家住北京东城区的崔先生说。有市民给记者算了笔账，相比雇人在家照顾或“一老一小”分开托管，在“老幼共托”机构开销少近三成。

业内人士表示，“一老一小”习惯、需求不同，相应服务标准存在差异，场地规划、人员配置等均是运营面临的现实问题。

据介绍，有的“老幼共托”机构为原有养老或托育机构改造，有的则通过租赁、置换等方式盘活社区存量空间。

德胜街道新北社区“老幼共托”试点在原有养老驿站基础上重新规划设计，分出约一半面积给托育中心。记者看到，外部有独立的托育、养老门脸入口，内部由一条走廊贯通，走廊一侧设置积木墙，展示孩子们拼搭的卡通作品。

增加防撞角、防滑垫，改造幼儿专属卫生间，灰白墙壁喷涂卡通图案……“从室内到户外操场，托育中心全部做了适老化改造。”试点相关负责人谢蕊说。

虎溪街道学智社区“老幼共托”空间面积约2000平方米，前身是社区闲置售楼部。托育板块负责人傅倩说，前期通过对周边居民调研，了解老年人具体需求后，针

对性地设计功能分区，配备适老化、适幼化设施。

记者走访多个“老幼共托”机构看到，老人、孩子活动区域相对独立，互不干扰。有些场地在下午放学后向老人使用，放学后成为孩子们的主场。

据介绍，多数“老幼共托”机构由养老、托育两个独立团队共同运营，从业人员定向为老人或孩子提供服务，少数人既懂幼儿教育又懂老年护理。

“服务老人的工作人员基本是医生、护士出身，服务孩子的则是师范毕业、有教师资格证的老师。”北京西城区广安门内街道核桃园“老幼共托”试点负责人付小霞说。

需多方合力推动长效落地

国家统计局数据显示，2025年我国出生人口792万人，同比减少162万人；60岁及以上人口超过3.23亿人，同比增加1307万人。养老、托育需求正发生变化。

受访人士认为，“老幼共托”照护模式为解决养老托育难题提供了新思路，应多方协同，从制度规范、日常运营、监督管理等方面综合发力，优服务、提质量，实现1+1>2。

（下转4版）

湖南疾控发布6月疾病风险预报，6类健康风险需重点防范



湖南省疾控中心发布湖南省2026年6月疾病风险综合预报，全省整体防疫指数为Ⅱ级（较高），重点提示公众警惕犬伤、野生蘑菇中毒、手足口病、急性呼吸道感染、有毒动植物性食源性疾病、微生物性食源性疾病等6类健康风险。

6月湖南进入高温多雨季节，且恰逢高考、端午两大节点，人员流动和聚集现象明显增多。动物易躁动、野生菌生长旺盛、肠道与呼吸道病原体活跃，相关疾病进入高发时段。预报将风险划分为四个等级，从Ⅰ级至Ⅳ级依次对应高、较高、中、低。其中犬伤、野生蘑菇中毒、手足口病三项防疫指数均为Ⅱ级（较高），急性呼吸道感染、有毒动植物性食源性疾病、微生物性食源性疾病为Ⅲ级（中）。

犬伤 防疫等级：Ⅱ级，较高

狂犬病发病后会出现恐水、怕风、咽肌痉挛、肢体瘫痪等典型症状，病死率极高。

疾控部门建议，家养猫狗要按时完成疫苗接种，外出遛犬时务必系好牵引绳。一旦被动物抓伤、咬伤，需立刻用清水或肥皂水冲洗伤口，并前往正规医疗机构开展专业处置。

野生蘑菇中毒 防疫等级：Ⅱ级，较高

夏季雨水充沛，野生蘑菇进入生长旺季，误食中毒风险随之攀升。毒蘑菇会引发恶心、呕吐、腹泻等不适，部分种类还会让人产生兴奋、幻觉等症状，情况严重时会造成溶血、肝肾功能损伤，直接危及生命。

疾控部门提醒，公众切勿采摘、购买、售卖和食用野生蘑菇。若不慎误食中毒，就及时务必留存蘑菇样本。倘若中毒潜伏期超过6小时，要第一时间前往定点医院接受救治。

手足口病 防疫等级：Ⅱ级，较高

手足口病多发于儿童群体，典型特征为手、足、口腔、臀部出现疱疹或斑丘疹，常伴发热、咳嗽、口腔疼痛等症状。日常要尽量避免孩子接触患病人员，坚持勤洗手、少去人群密集场所，居家勤通风、常消毒，符合接种条件的儿童可及时接种疫苗，主动筑牢防护屏障。

急性呼吸道感染 防疫等级：Ⅲ级，中

急性呼吸道感染风险为中等，患病后多表现为发热、头痛、浑身酸痛、咳嗽、咽痛、鼻塞流涕等。

日常可通过接种相关疫苗提升抵抗力，出入公共场所规范佩戴口罩，居家和办公区域常开窗通风，养成良好卫生习惯，注意咳嗽、打喷嚏等礼仪。

有毒动植物性食源性疾病 防疫等级：Ⅲ级，中

气温升高后，误食不明野菜、野果等引发的有毒动植物性食源性疾病也需警惕。发病后常见恶心呕吐、腹痛腹泻、心悸、头痛等症状，重症患者还可能出现惊厥、昏迷。

疾控部门提醒，不要随意采食来源不明的野菜、野果，不购买非正规渠道的食材，同时避免食用石斑鱼卵。进食后若身体出现不适，可先自行催吐，并尽快就医，最好保留剩余食物或拍摄照片，辅助医生快速判断病情。

微生物性食源性疾病 防疫等级：Ⅲ级，中

微生物性食源性疾病多由食材变质、加工不当引发，以肠胃不适为主要表现，部分患者会伴有发热，病情严重时还会出现脱水、电解质紊乱等症状。

防范这类疾病需严格遵守食品安全准则，做到保持环境与食材清洁、生熟食材分开存放加工、食物彻底煮熟、合理管控食物存放温度，选用安全水源和新鲜食材，减少细菌滋生与污染。

（来源：《湖南日报》）