

近两成超重肥胖

青少年不能承受之“重”

健康，
从加强“食育”起步

儿童、青少年是祖国的未来，民族的希望。2021年9月，国务院印发《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》，提出了“儿童超重、肥胖上升趋势得到有效控制”的目标。

科学减重，要从调整膳食结构入手。“油盐肉摄入过多，蔬菜摄入显著不足，青少年的膳食结构必须调整。”中国粮油学会粮油营养分会秘书长贾健斌说。

为“保持健康体重”，《健康中国行动（2019—2030年）》开出“药方”，倡导中小学生“学会选择食物和合理搭配食物的生活技能。每天吃早餐，合理选择零食”“足量饮水，少喝或不喝含糖饮料”“自我监测身高、体重等生长发育指标”“避免高糖、高盐、高油等食品的摄入”。

《中国儿童发展纲要（2021—2030年）》提出，要“强化父母或其他监护人是儿童健康第一责任人的理念”。专家呼吁，家长对孩子最好的爱不是盲目满足其口腹之欲，而是帮孩子从小建立健康生活理念，养成良好饮食习惯，管住嘴、迈开腿。

“中国的营养教育还缺乏科学系统的、适合中国国情的有效策略，缺乏政策尤其法规支持，学校、家庭、社区未建立良好的互动。”朱文丽认为，政府应积极主导，以法律形式确保营养教育顺利开展，逐渐丰富教育内容，完善教育体系。

“从当前实际看，相对于德智体美劳，食育更凸显其基础性和紧迫性。应从提高认知着手，从加强食育起步，全面推进国民营养健康素养的提升。”陈萌山说。

新华社北京5月20日电



6至17岁儿童青少年，仍有近两成超重肥胖——5月20日，又一个学生营养日到来之际，仍居高不下的青少年肥胖率，让出席2022食育中国高峰论坛的专家学者们忧心忡忡。

专家呼吁，当务之急要切实加强食育教育，加强学校、幼儿园、托育机构的营养健康教育和膳食指导，引导广大青少年科学均衡饮食、吃动平衡，将《健康中国行动（2019—2030年）》制定的“中小学健康促进行动”进一步落到实处。

“吃出来的问题越来越多”

《中国居民膳食指南（2022）》数据显示，6至17岁儿童青少年超重肥胖率高达19.0%，意味着每五个儿童青少年中约有一个超重肥胖，2015年这一比例为18%。

专家表示，近年来，青少年生长发育过程中，存在“身高跑不过体重”的现象。2002年至2017年的15年间，以我国城市16岁男性为例，其平均身高增长3.9厘米的同时，体重增长了14.8斤。

《健康中国行动（2019—2030年）》指出：“目前我国人均每日添加糖摄入量约30g，其中儿童、青少年摄入量问题值得高度关注。”

“进入新时代，我国食物种类和数量得到极大丰富，食物消费水平显著提升，城乡居民营养健康状况显著改善，与此同时，老百姓对健康的饮食和生活方式认识不足、知识不足，吃出来的问题越来越多。如膳食结构不合理，隐形饥饿严重，超重肥胖快速增长的势头仍未得到有效遏制，营养相关慢性病低龄化发展，居民尤其是学生体质提升任务依然艰巨。”国家食物与营养咨询委员会主任陈萌山在2022食育中国高峰论坛视频致辞中说。

小胖墩，大问题

“中小学生在成长发育的关键阶段。”《健康中国行动（2019—2030年）》指出，“中小学生在肥胖、近视等健康问题突出。”

儿童青少年超重肥胖，带来诸多问题：

——表面上看是营养过剩，其实是隐性营养不良。

长期从事学生营养研究的北京大学医学部教授朱文丽说，肥胖本身就是营养不良的一种表现形式。调查表明，多数小胖墩在能量过剩的同时，依然存在微量营养素缺乏。

“肥胖表面上看是营养过剩，其实很容易存在隐性营养不良。”首都医科大学附属北京儿童医院教授朱文丽说，由于体内脂肪太多，肥胖的孩子很容易缺乏维生素D，从而影响钙的吸收和骨骼发育、身高发育，还容易发生骨质疏松等问题。

——慢病风险增加。

研究表明，儿童变身“小糖人”，多是肥胖惹的祸。“肥胖是高脂血症、动脉粥样硬化、原发性高血压、2型糖尿病及代谢综合征等成年期高发疾病的危险因素。”北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军说，有长期随访研究发现，儿童时期肥胖者在成年期发生糖尿病的风险是体重正常者的约24倍。

——伤身，更伤心。

超重肥胖将引发社交和心理问题。马军说，除危及身体健康外，有研究发现，超重肥胖会降低儿童青少年的自尊感和自信心，带来更高的被欺凌风险和低成绩表现。肥胖儿童还容易给同伴带来不勤快、身材差、活动不灵活、不爱运动、反应迟钝和易生病等负面刻板印象，导致孩子出现不合群、抑郁等问题。

北京疾控：

三方面因素致北京社会面仍有新增病例

新华社北京5月20日电（记者王艳刚）20日举行的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上，北京市疾病预防控制中心副主任刘晓峰表示，北京市本轮疫情流行株是奥密克戎变异株，具有传播速度快、隐匿性极强的特点，容易随着人员流动或聚集加快疫情传播。近期，北京市在朝阳区、房山区、丰台区等部分区域实施了封控、管控、居家办公等防控措施，为及时、快速、有效遏制疫情蔓延发挥了积极作用。

除了严格的防控措施，北京市还连续开展了多轮的区域核酸筛查。刘晓峰表示，在这种情况下，社会面之所以仍有新增病例，主要有三方面原因：

一是社会面仍保持一定的人员流动性。考虑到经济运行和民生保障，我们只

是在疫情比较严重的区域采取管控措施，大部分区域依然实行常态化管理，保持了一定的人员流动性，尽可能降低对经济和居民生活的影响，但同时也加大了疫情防控难度，出现隐匿病例跨区域流动引发的疫情。

二是存在履行“四方责任”不到位问题。通过近期病例分析发现，有些单位、企业、个人未严格履行“四方责任”，加剧了疫情传播风险，导致出现多起聚集性疫情。

三是奥密克戎毒株隐匿性强、传播速度快的特点所决定。感染者在疾病早期多数症状轻微，不容易引起警觉，只能通过主动核酸筛查才能及早发现，进一步增加了防控难度，也是社会面仍有新增病例的重要原因。

北京：继续执行暂停堂食、暂不返校等防控措施

新华社北京5月20日电（记者王艳刚）20日举行的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上，北京市疾病预防控制中心副主任刘晓峰介绍，19日15时至20日15时，北京新增本土新冠肺炎病毒感染者54例，其中管控人员52例、社会面筛查2例。

北京市委宣传部副部长、市政府新闻办主任、市政府新闻发言人徐和建表示，北京将推动社会面进一步静下来。丰台区全域提级管控，严格执行非必要不出区，实行居家办公，除北京西站、北京南站的公交、地铁、出租车正常运营外，其他区域公交线路全部甩站或停运，地铁站点全部封站，出租车限制区域运营。房山区继续严格执行非必要不出区，实行居家办公，强化封控管控区管理。

海淀区进一步降低到岗率，减少人员流动。朝阳区、顺义区等地封控管控区满足解除条件后，及时解除封控管控措施，逐步放开公共交通，做到解封不解防。全市继续执行暂停堂食、暂不返校等从严从紧的社会面防控措施。

北京市卫生健康委员会党委委员王小娥表示，对于急危重症患者，患者及家属、社区工作者等均可拨打120急救电话呼叫救护车，120将优先保障此类患者的急救及转运需求；对于特殊就医人群，封控、管控区内长期透析、恶性肿瘤、精神疾病和其他慢性病患者及孕产妇等需要到院进行连续就诊的人员，将调度专用车辆，全程闭环管理。

截至目前，北京市共有高风险地区15个、中风险地区23个。



5月15日，在云南省丽江市古城区金山街道的麦田里，三只七星瓢虫在灌浆饱满的小麦上爬行。
新华社发

小满说“满”

新华社南京5月20日电（记者邱冰清、王珏玢）5月21日迎来小满节气。“小满不满，麦有一险”“小满不满，无水洗碗”……关于小满流传着不少谚语，其中的“满”指什么？小满节气有什么特点？记者专访气象、农业专家，为您解开“小满”的秘密。

江苏省农业科学院研究员邓衍明介绍，通常意义上说，小满的“满”指的是夏熟作物籽粒开始灌浆饱满。《月令七十二候集解》中记载：“四月中，小满者，物致于此小得盈满。”这指的是麦子的颗粒到此时开始变得饱满，但还未完全长成，故为“小满”。

“到了小满时节，农民们又迎来一轮农忙。此时油菜籽、大蒜等即将收获，北方的冬小麦也快要收割，农民们喷灌、治虫害、施肥，在田地里辛勤地劳动。”邓衍明说。

随着现代农业的不断发展，二十四

节气在不同地区也在不断被赋予新的含义。我国南方地区的一些农谚，比如“小满不下，犁耙高挂”“小满不满，干断田坎”，小满的“满”被用来形容雨水充盈。小满正是适宜水稻插秧的时节，此时田里如果蓄不满水，可能造成田坎干裂，这里的“满”足以显示农民对雨水的期盼。

南京信息工程大学应用气象学院副教授江晓东说，小满时节，我国大陆地区雨季即将开始。此时我国南方高温多雨，强对流天气多发，而北方地区则降雨偏少。此外，小满也是夏季节气中升温最快的节气。

“随着人们生活水平的提高，二十四节气还在不断演化新的内涵。小满节气前后，绣球花等花卉品种逐渐进入盛花期。姹紫嫣红的绣球花初绽枝头，有‘花开渐满’之意，人们也更多地把‘小满’与美好和圆满联系在一起。”邓衍明说。