

青少年发育健康不容忽视

——我省“救在身边·校园守护”行动启动

近年来，高血压、肥胖、糖尿病、脊柱侧弯等疾病盯上了少年儿童。为了从小培养少年儿童的健康生活行为方式，7月4日，中国红十字基金会“救在身边·校园守护”行动在我省启动，从今年暑假开始，将在全省百所小学开展校园健康科普讲座、学生生长发育健康筛查、校医培训、学生生命安全教育等系列活



小胖子女问题

“七八岁的孩子，就患上2型糖尿病，一看孩子的体检记录，体重超标很多，家长却一直不重视。”在“救在身边·校园守护”行动的启动会现场，内分泌科专家张丽丽表示，他们接诊的不少患儿，都因肥胖诱发糖尿病、高血压、高血脂等“老年病”。其实多数家长早就发现孩子肥胖，却不认为这是一种病，直到孩子身体出现不适才来就诊。

近年来，少儿膳食结构及生活方式发生变化，加之课业负担加重、电子产品普及等因素，儿童营养不均衡、体育活动少、睡眠不足现象广泛存在。国家卫健委2020年底发布的数据显示，我国6-17岁及6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%，这也意味着将近1/5的中小

小学生超重肥胖。肥胖不仅影响孩子正常生长发育，对心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统、骨骼系统和心理、智力等都会造成严重危害，必须足够重视。当然家长也不必过于紧张，儿童肥胖可防可控，只需从饮食习惯、运动等方面入手，减少甜食、含糖饮料的摄入，改变煎炸的烹饪方式，不偏食、不挑食，保证儿童每天有足够的运动量，自然能保持健康体重。



脊柱病早筛查

喜欢交叉腿、跷二郎腿，写作业时“东倒西歪”趴着，甚至上舞蹈课，肌肉发力不正确……这些不良习惯都可能造成脊柱侧弯。目前，我国中小学生脊柱侧弯人数预计超500万，并以每年30万左右的速度递增。脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后，危害儿童青少年健康的第三大疾病。

因此，在此次生长发育健康筛查中，山西省红十字志愿者协会依托省内21家公立医院和各市红十字会，邀请相关专家开展百场“线上+线下”科普教育和筛查，及时发现儿童生长发育异常、脊柱侧弯、肥胖、龋齿等问题，及时提醒，及早干预。

家长可以观察孩子是否一侧鞋底磨损较重，衣领总掉向一侧，视物喜欢歪着头……这些都说明孩子可能已有轻微脊柱侧弯。此外，让孩子做个前屈实验，双脚与肩同宽，双手指脚尖，弯腰90度，观察背部两边高低是否一致，如不一致，就需就医。医生表示，脊柱侧弯对青少年危害不小，轻度脊柱侧弯，在发育期尚可通过运动和姿势矫正来解决，一旦发展为重度侧弯，对心肺功能、消化功能，以及神经系统等都有影响，只能手术治疗。医生建议家长可利用暑假进行体育锻炼预防并矫治脊柱侧弯；选择符合孩子身型的双肩书包，重量最好不要超过孩子体重的1/10。



早发育要关注

李女士的女儿小曼今年11岁身高1.49米，在班里是中等水平，原想着孩子还小，肯定还能再窜一窜，可骨龄检测显示，小曼骨龄已经到14岁。医生询问得知，小曼9岁就来了月经，是典型的早发育儿童，长高空间已不大。与小曼相反，11岁的亮亮迟迟不长个，检查发现他甲状腺功能减退导致发育迟缓，及时调整治疗后，孩子情况明显好转。

事实上，不少孩子都是因为早发育，拖了身高的后腿。早发育，生长激素分泌减少，骨骼愈合加快，骨骺线闭合时间提前，孩子往往前期长得很快，到十四五岁就缓长或不长了。而很多家长却并不了解孩子发育的标志，误以为女孩来月经，男孩变声才开始发育，事实上此时孩子已经到发育高峰期，指骨已开始闭合，再想长高就比较难了。

在此次筛查中，爱心企业还专门提供了可移动的骨龄检测仪，方便专家现场筛查检测。专家也提醒家长，要随时关注儿童的生长发育状况，出现发育提早或迟缓等异常情况，都要及时去医院检查，获得科学指导，而不要单纯以年龄来判断孩子的发育情况，以免贻误。 记者 魏薇

关爱保护未成年人健康成长

传承弘扬中华优秀传统文化

围棋课堂进社区 “棋乐无穷”学本领



图为老师指导孩子们下围棋。

域党群服务中心，为国师街小学的高年级学生举办了“让孩子们嗨翻整个暑假”快乐围棋课堂活动。

这次活动中，省军区社区和杏花岭区域党群服务中心特邀国家一级教师曾建辉为孩子们上课。曾老师从围棋礼仪、吃子手段、对杀方法等围棋基础知识讲起，由浅入深地培养孩子们对围棋的学习兴趣，开发他们的运算和逻辑思维能力。为了让大家更快地了解围棋的规则，有效提升棋艺，曾老师还鼓励小棋手捉对厮杀，在对弈中成长。

“围棋太有意思了，这个暑假我决定好好研究一下。”“围棋文化博大精深，我一定要努力学习，将中华优秀传统文化发扬光大。”通过参加活动，不少孩子都对围棋产生了浓厚的兴趣。省军区社区工作人员表示，在变幻莫测的对弈棋局中，孩子们增长智慧、磨练意志，

不仅培养了沉着冷静的心态，还增强了抗挫折能力，提高了综合素质。下一步，社区还会举办丰富多彩的暑期活动，为孩子们假期生活注入生机和活力。

本报讯(记者 袁剑锋 通讯员 原茜 文/摄)为丰富辖区青少年的暑假生活，培养他们的逻辑思维能力，7月5日下午，杏花岭区省军区社区联合杏花岭区

54名快递从业人员组建“志愿服务队”

本报讯(记者 李涛 通讯员 王晋晶)7月6日，来自山西中通的54名快递一线从业人员有了另一个“身份”，他们都成了“应急志愿服务队”的一员。这是我省快递行业自发成立的首支志愿服务队。今后，他们将主动参与到全国文明城市创建、社区治理等方面，围绕社区公益、日常便民、社区活动等开展志愿服务，为社会公益贡献力量，提升快递行业良好形象。

“我承诺：尽我所能，不计回报，服从安排，服务社会。”成为一名志愿者，山西中通的分拣员王帅捷觉得“十分骄傲”。他后续会接受消防、急救等相关

培训，从而在他人需要帮助的时候能够伸出援手，传递正能量。

“快递行业如今成了吸纳就业的一个重要渠道，从业人员中年轻人较多。引导他们加入志愿服务行列，是深入推进党建引领新就业形态群体参与基层治理，弘扬社会正能量，共创文明城市的一项探索性尝试。”山西中通管理中心的负责人赵晓龙表示，此前，在疫情防控中，有不少快递小哥主动承担了助运防疫物资、帮助周边村镇防疫消杀等任务。这次成立“应急支援服务队”，后续将吸纳更多从业人员加入，逐步形成制度化、专业化、常态化的志愿服务体系。

今后，他们在工作便利之余，将发挥“前哨”作用，在社情民意收集、突发事件直报、安全隐患排除、文明城市创建等方面发挥一己之力。



文明亮剑

拍摄者：王先生
拍摄经过：7月6日，小东门街与新开南巷交叉口的东北角，悬于居民楼外墙的线缆如瀑垂落，在便道缠成一团乱麻，十分影响通行和市容，希望相关部门尽快处理。

郭晓华 整理
(报料人：王先生 报料费：30元)