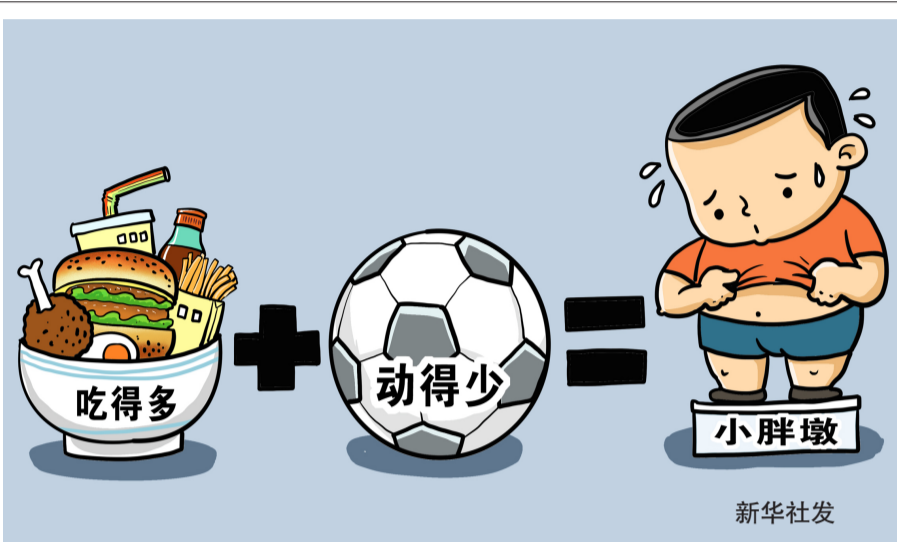


# 每5名孩子便有1个小胖墩 减肥要从娃娃抓起！



新华社发

5月11日是世界防治肥胖日。记者走访一些中小学发现,小胖墩越来越常见,有的学生甚至无法正常上体育课,进而形成恶性循环。相关数据显示,我国青少年肥胖率接近20%。如何让“小胖墩”瘦下来?记者进行了调查。

## 体重超、写假条,孩子太胖不能跑

春光明媚,孩子们在操场上活蹦乱跳。不过,在操场角落里,几个小胖墩坐在阴凉处发呆。

最近几年,在天津市一所小学担任体育教师的王老师经常收到家长一些不可思议的请假条:因孩子身体原因,不适宜大量运动,特向体育老师请假。王老师便把这几个较胖的孩子叫到队伍外休息。

“这些孩子太胖,如果剧烈运动,膝盖等关节受到比较严重的压力,可能影响发育或者导致损伤。”王老师说,这些孩子大多有医院开具的证明,不适宜再进行剧烈的体育活动。

从事教育工作近20年的王老师介绍,10多年前一个班里的小胖墩只有零星几个,现在40多人的班级里有近四分之一是小胖墩。

近年来,天津市卫健委统计中小学生体质监测数据发现,2018年,小学、初中、高中学生肥胖率分别为26.13%、21.84%和14.88%;2020年这一数据为23.94%、21.32%、15.39%。

“纵向来看,天津小学生肥胖率明显下降,初中生、高中生肥胖率基本持平。这说明近年来天津推行的提升学生体质的措施开始起作用。”天津市疾病预防控制中心环境健康与学校卫生研究所副主任医师刘忠慧说。

不过,中小学生的肥胖率仍然较高。去年7月国家卫生健康委的一场新闻发布会上,中国疾控中心营养学首席专家赵文华表示,我国6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%,6岁以下的儿童超重肥胖率超过10%。

## 吃得多、动得少,就离肥胖不远了

多位营养专家和中小学教师认为,儿童胖起来归根到底是与“吃得多、动得少”的不健康生活方式有关。

天津市疾病预防控制中心非传染病预防控制所注册营养师潘怡介绍,现在中小学生的肥胖大多是由于能量过剩造成全身脂肪过量堆积。“随着人们生活水平的提高,孩子饮食中油脂和添加糖含量增加,平时各种高能量零食不断,正餐吃得过于精细,蔬菜水果又少,孩子难免胖起来。”与此同时,运动量却没有跟上。天津市北辰区普育学校教学校长罗辉认为,目前中小学体育教育主要以跳绳等技巧性运动为主,缺乏力量训练,纯粹的体育活动本身也相对枯燥,孩子自我坚持的意愿不强。

同时,很多家长是双职工,劳累一天后很难再陪孩子进行体育活动。体育教师王老师说,“双减”后孩子课余时间多了,家长倾向于给孩子安排阅读、音乐等素质拓展活动,对于体育锻炼的重视程度仍然不足。“家校沟通群内,孩子读什么书、弹什么曲一个个打卡,但分享体育活动的寥寥无几。”

## 管住嘴、迈开腿,健康生活不后悔

以前人们觉得孩子胖点可爱,不过预防医学专业教材《儿童少年卫生学》提供的数据显示,肥胖儿童成年后患糖尿病的风险是非肥胖儿童的2.8倍。同时,肥胖也对孩子的心理健康造成影响。

为了遏制儿童青少年超重肥胖流行趋势,天津市卫生健康委等六部门联合开展防控,以2002年—2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线,力争至2030年将全市18岁以下儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降80%。家长是儿童青少年健康第一责任人。潘怡呼吁,家长要合理搭配孩子日常饮食,减少油炸、烧烤等烹调方式,控制油、盐、糖使用量,教育儿童不挑食、不偏食,多喝白开水,少吃各种加工零食,少喝或不喝含糖饮料。

学校还要增加竞技性体育比赛,这是激发孩子运动兴趣的好方法。罗辉说,类似篮球足球比赛等竞技性体育活动观赏性强,适宜作为孩子的终身运动来培养;跳绳、踢毽子比赛等则有更广泛的参与度,适合不同体质的孩子。

还有专家呼吁,探索开发一些小程序,并与简单的可穿戴设备结合,帮助孩子在安全可控的情况下锻炼,提高孩子运动的积极性,同时还可以通过信息化手段指导并督促家长和学生形成按时锻炼的习惯,解决家长不重视孩子锻炼的难题。(新华社天津5月11日电)

# 计划生育家庭特别扶助金标准7月1日起提高

新华社北京5月11日电 财政部、国家卫生健康委日前联合发布通知称,为切实维护好计划生育家庭合法权益,决定自2022年7月1日起,提高计划生育家庭特别扶助制度扶助标准。

为解决独生子女伤残死亡家庭的特殊困难,自2008年,我国全面实施计划生育家庭特别扶助制度。根据此次发布的通知,独生子女死亡家庭特别扶助金标准由每人每月450

元提高至每人每月590元;独生子女伤残家庭特别扶助金标准由每人每月350元提高至每人每月460元。

通知称,一级计划生育手术并发症人员特别扶助金标准由每人每月400元提高至每人每月520元;二级计划生育手术并发症人员特别扶助金标准由每人每月300元提高至每人每月390元;三级计划生育手术并发症人员特别扶助金标

准由每人每月200元提高至每人每月260元。

通知明确,调整标准所需资金由中央财政和地方财政共同承担并按规定纳入年度财政预算,中央财政按照事权与支出责任划分改革方案分档安排补助资金。各地要切实落实经费保障责任,加强资金管理,确保及时、足额按照调整后的标准发放特别扶助金。