儿童肥胖危害多 专家为“小胖墩”减重支招

近日，北京儿童医院临床营养科“体重管理门诊”正式开诊。开诊现场，大量家长慕名而来，为家中“小胖墩”寻求专业减重建议。中国疾控中心数据显示，当前，我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。肥胖给孩子们带来哪些健康危害？如何掌握儿童减重“科学密码”？记者走访多地儿童医院。

新华社发

肥胖导致的慢性病向儿童青少年蔓延危害大

北京儿童医院临床营养科主任医师黄鸿眉为近期接诊的14岁患儿小明（化名）感到着急：“他身高1.7米，体重89公斤，因高血压在心脏内科住院治疗，还伴有血脂异常、高尿酸血症和糖耐量受损。”

黄鸿眉介绍，由于小明血压偏高，家长担心运动风险，并不鼓励其参加运动。门诊中类似情况不少，家长没有意识到孩子体重超标，反而觉得孩子胖些可爱，直到出现肥胖并发症才开始重视。

“儿童肥胖容易诱发高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病，这些慢性病向少年儿童蔓延会带来极大健康危害。”浙江大学医学院附属儿童医院院长傅君芬表示，肥胖还会影响儿童的运动能力及骨骼发育，对行为、认知及智力产生不良影响。

复旦大学附属儿科医院内分泌代谢科副主任医师裴舟指出，儿童超重和肥胖的诊断标准和成人有差别。成人主要依靠体重指数（BMI）来判断，但儿童不同年龄、不同性别的诊断标准不一致。

调查研究发现，儿童期肥胖的产生主要是脂肪细胞数量增多，而成人期主要是脂肪细胞体积增大。6至7岁肥胖儿童成年后肥胖率约为50%，10至19岁肥胖青少年中，超70%会发展为成年肥胖，并增加相关疾病风险。

“必须将肥胖扼杀在萌芽阶段。”裴舟呼吁。

掌握这些“科学密码”，帮助儿童科学减重

国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》、四部门联合制定《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》……这些国家级儿童青少年体重管理文件中，不约而同提及“营养”“科学减重”等关键词。

专家指出，“吃、动、减”是儿童减重的“科学密码”。

“我为家长们推荐一个‘黄金餐盘法则’，即1/2非淀粉类蔬菜、1/4优质蛋白（鱼/豆/瘦肉）、1/4全谷物。”黄鸿眉强调，智慧饮食不是让儿童青少年节食，而是重塑饮食结构。建议每日精制糖摄入少于25克，减少加工食品及反式脂肪摄入，每口咀嚼20次、单餐用时超20分钟。

在运动方面，建议每周运动5天，每天60分钟，强度组合推荐“30分钟有氧+20分钟抗阻+10分钟柔韧”。运动方式上，可选择孩子感兴趣且能坚持的运动，如舞蹈、球类、障碍跑等。

黄鸿眉说，减重需遵循渐进原则，家长应建立“营养—运动—监测”管理闭环，避免采取极端节食等损害健康的减重方式，用科学方法帮助孩子构建受益终生的健康生活方式。

何种情况可能需要寻求专业医疗帮助？裴舟表示，家长们要正视肥胖问题，避免拖延到出现严重并发症才来院就诊。需就诊的情况包括孩子BMI达到肥胖或超重标准；出现颈部、腋下等部位黑棘皮，腹部皮肤紫纹；出现多饮多尿、睡眠打鼾等症状。

专家指出，不能将体重管理门诊当做“减肥速成班”，体重控制是漫长过程，需长期坚持，生活方式干预是减重核心，需要严格自律，其他医疗手段都是辅助。

突破这些“瓶颈”“堵点”，有效防控“小胖墩”

“在临床上常遇到，部分家长误将‘多吃’等同于‘营养好’，忽视高糖零食、久坐行为对健康的长期影响。”傅君芬表示，提升家庭健康素养、推广科学喂养理念成当务之急。

也有家长在网上表达，部分减重措施落实起来“有心无力”。比如课业压力导致家中学龄儿童日均运动量不足1小时，睡眠不达标；电子屏幕使用时间超2小时，久坐与过量碳酸饮料摄入等。

对此，北京儿童医院临床营养科专家团队建议，构建家庭、校园、医疗三方防护网，打破“致胖闭环”。家庭端推行“健康加油站”，开展亲子烹饪实践；校园端实施“五色营养餐盘”，创新课间运动模式；医疗端建立多学科联合门诊，开展人体成分分析、代谢指标监测。

裴舟表示，与部分欧美国家已批准多款儿童减肥药相比，我国尚未有药物获批。临床治疗依赖基础性干预，对中重度肥胖患儿缺乏有效医疗支持，本土化药物研发及治疗指南更新亟待加速。

专家呼吁，儿童肥胖防控需从“治病”转向“治未病”，构建家校医协同治理体系是打破儿童“胖循环”的核心路径。让全社会共同行动起来，重塑健康轨迹，为下一代筑牢健康体重的防线。

（新华社北京3月25日电）

欢迎刊登/分类信息 刊登热线：0951-6014331

宁夏明凌新材料科技有限公司光刻胶核心材料项目环境影响评价征求意见稿公示

《宁夏明凌新材料科技有限公司光刻胶核心材料项目环境影响报告书（征求意见稿）》已编制完成，现对其公示：
一、环境影响报告书征求意见稿获取途径：电子版链接：https://pan.baidu.com/s/1jTEpPgryDZz06-Nci1OWpw，提取码：3xth，纸质版向建设单位索取。
二、征求意见的公众范围：评价范围内的公众，以完善环保措施。
三、公众意见表链接：https://pan.baidu.com/s/1nAZFGL-DiPVzeMUAJbSN6kw，提取码：etpw。
四、公示时间：2025年3月27日至2025年4月14日。
五、联系方式：宁夏明凌新材料科技有限公司，联系人：李强，电话：15008612418。

宁夏铂泰新材料科技有限公司100吨/年己二腈中试项目环境影响报告书征求意见稿公示

根据《环境影响评价公众参与办法》（生态环境部令第4号），现对《宁夏铂泰新材料科技有限公司100吨/年己二腈中试项目环境影响报告书》征求意见稿公示如下：
一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：(1)网络链接：https://pan.quark.cn/s/2337bc50bb455；提取码：Rt.hk；(2)纸质报告书查阅可至银川市兴庆区恒诺大厦6F办公室查阅纸质报告书。
二、征求意见的公众范围：宁东能源化工基地化工新材料产业区及周边敏感点。
三、公众意见表的网络链接：http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html。
四、公众提出意见的方式和途径：请将公众意见表格电子版发送至Liance__1@163.com，或者将纸质版公众意见表格送至银川市兴庆区恒诺大厦6F。
五、公众提出意见的起止时间：2025年3月27日至2025年4月14日。

解除劳动关系通知

马聪（身份证号：640382199111083410）：
系我公司操作工，你于2025年2月7日向公司提交解除劳动合同申请，经公司研究决定，依据相关法律法规及公司规章制度，公司于2025年3月1日与你正式解除劳动关系。特此通知！
宁夏享誉生物科技有限公司

仲裁公告

宁夏上善助贷中心（有限合伙）：
申请人宁夏北地律师事务所与你合同纠纷【（2025）银仲字第0106号】一案，本会已依法受理。因无法通过其他方式与你取得联系，现依法向你送达仲裁通知书、风险告知书、仲裁庭开庭方式选定书、仲裁庭组成方式及仲裁员选定书、仲裁申请书副本、《银川仲裁委员会仲裁规则》、《银川仲裁委员会仲裁员名册》。请你自本公告发出之日起30日内到银川市民大厅A区5层5号窗口领取，逾期即视为送达，公告期满后十五日内选定仲裁员，逾期将由本会主任指定；公告期满后十五日内提交答辩书、证据材料。请在仲裁庭组成后五日内到本会领取组庭通知书。仲裁庭将于答辩期满后十五日（遇节假日顺延）上午9:00在银川市民大厅D区2楼第一仲裁庭开庭审理，逾期则依法裁决。届时未到庭，仲裁庭将依法缺席裁决。
银川仲裁委员会

仲裁公告

张怀：
我委受理的马秦英与你之间的房屋租赁合同纠纷一案已审理终结。仲裁庭作出（2024）银仲字第0434号裁决书，裁决：一、被申请人张怀于本裁决书生效之日起十日内向申请人马秦英归还房屋，并支付2024年1月至2024年4月20日期间的租金12573元，支付2024年4月21日至7月的房屋占用费11430元；二、被申请人张怀于本裁决书生效之日起十日内向申请人马秦英支付2021年-2024年3月期间的采暖费42640.65元；三、被申请人张怀于本裁决书生效之日起十日内向申请人马秦英支付违约金2772元；四、申请人马秦英的其他仲裁请求不予支持。本案仲裁费3659元，由申请人马秦英负担732元，由被申请人张怀负担2927元。公告费300元由被申请人张怀负担。申请人马秦英已预交的仲裁费不予退还，由被申请人张怀负担的仲裁费、公告费连同上述裁决款项一并支付给申请人马秦英。因通过其他方式无法与你取得联系，现依法向你公告送达裁决书。限你自公告发出之日起30日内到银川市民大厅D区二层204号房间领取裁决书，逾期则视为送达。
银川仲裁委员会

遗失声明

●陈占彪遗失农村土地（耕地）承包经营权证，承包方地址：宁夏贺兰县常信乡王田村九社，合同编号：640122200200090041J，声明作废。
●宁夏冀龙物资有限公司（统一社会信用代码：91640121554179217N）遗失公章，声明作废。
●银川市西夏区腾辉加汽车服务中心（统一社会信用：92640105MA76BGF632）遗失公章一枚，声明作废。
●常利军遗失贺兰县洪广镇北庙村十二社土地确权证及合同，编号：640122103203120071，土地确权面积2.46亩，声明作废。
●海原县三河镇人民政府遗失开户许可证，核准号：Z8742000051401，开户行：海原农商行三河支行，账号：50028236001000001，特此声明。
●张秀琴遗失住房保障证，证号：GZ202000643，档案号：640106202202142024，特此声明。
●银川鲁银投资有限公司（统一社会信用代码：91640100788235322W）遗失公章一枚，声明作废。

登广告 办挂失 登公告 今日有喜 刊登热线：18909588251（微信同号）