

儿童、老人、孕妈妈…… 特殊人群如何科学控制体重？

肥胖儿童：减重把握“吃、动、睡”

当前我国6—17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%，儿童青少年肥胖已成为重要的公共卫生问题。

天津市儿童医院营养科副主任营养师林莹说，肥胖会影响孩子的呼吸系统、心脑血管系统、骨骼发育等，儿童期肥胖还会给成年健康带来“三高”、冠心病、肥胖相关癌症等远期危害。

专家指出，儿童减重应综合把握合理膳食、运动和睡眠。饮食上做到小份多样：每日摄入12种以上食物，要包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类，每周摄入25种以上食物。

用餐顺序最好是先吃蔬菜，再吃鱼禽肉蛋豆类，最后吃谷薯类。蔬菜的膳食纤维可以增加饱腹感，稳定餐后血糖，减少胰岛素波动。

同时，超重肥胖儿童应在专业人员的安全评估和指导下，结合自身运动能力循序渐进运动，可从每天20分钟慢慢增加时长。应保证每周3至4次、每次20至60分钟中高强度运动。

“睡眠上，5岁以下儿童应保持每天10—13小时睡眠时长，6—12岁儿童应保持9—12小时，13—17岁青少年应保持8—10小时。同时，每天久坐时间不超过1小时，视屏时间越少越好。”林莹说。

中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康建议，定期监测超重肥胖儿童的身高、体重和生长曲线，在不影响正常发育的前提下，控制体重增长速度。学龄前儿童通常不推荐药物和手术治疗。

老年群体：腰围指标很重要

随着年龄增长，老年人的代谢能力、咀嚼能力和感觉器官等逐步退化，可能导致营养不足或营养过剩。专家提示，对于老年人群特殊的生理和营养状态，应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估，制定相应营养和运动方案。

解放军总医院第一医学中心营养科主任刘英华说，研究表明，老年肥胖患者减重对冠状动脉疾病、2型糖尿病等代谢性疾病有显著改善，但可能对骨密度和瘦体质量有轻微负面影响。



新华社发

超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素，当前我国居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预。

5月17日至23日是全民营养周，今年的主题是“吃动平衡健康体重全民行动”。以营养和运动为基础的生活方式干预是体重管理的核心措施，儿童、老年人、孕期哺乳期女性等特殊人群该如何科学控制体重？营养专家给出建议。

影响，尤其是老年女性更易增加骨质疏松和骨折风险。

如何判断老人需要增重还是减重？刘英华介绍，对于老年人的体重管理，应综合BMI、腰围和体脂率进行判断。正常老年人的体脂率比一般成年人适度增高，男性一般在20%—25%，女性在25%—30%。体脂率过高，说明身体脂肪过多；体脂率过低，则可能存在营养不良等问题。

研究表明，腹部肥胖与老年人衰弱密切相关，腰围可能是检测老年人健康风险的更好指标。“一般来说，男性腰围应小于90厘米，女性应小于85厘米。如果超过这个标准，即使BMI正常，也可能存在腹部脂肪过多的问题，增加慢性疾病风险。”刘英华说。

专家提示，老年人的肌肉数量和力量都在

下降，体重管理应以保留肌肉为核心目标，循序渐进，避免快速减重或增重。

饮食上，应保证足量优质蛋白搭配适量果蔬，推荐肥胖中老年人采用“221餐盘法”：2拳蔬菜（半数为深色）、2掌心高蛋白食物（鱼、豆制品为主）、1拳低血糖生成指数（低GI）主食（如糙米燕麦），增加抗阻运动，同时补充蛋白营养补充剂。

孕期哺乳期女性：警惕生育性肥胖

中国营养学会妇幼营养分会副主任委员赖建强在日前举行的全国营养科普大会上介绍，当前，生育性肥胖是女性体重管理的一大难点。孕前、孕期和产后是三个关键时期，可能导致女性体重增加、产后体重滞留，带来超重和肥胖的风险。

中国居民营养与健康状况监测结果显示，我国女性孕期体重增长平均达14公斤，有41%的女性孕期体重增长超过推荐范围。而且，女性产后体重难以恢复到孕前水平，产后1至2年较孕前体重平均重3公斤，有39%的女性在产后半年、1年和2年内体重滞留超过7公斤、6公斤和5公斤。

赖建强说，肥胖会增加育龄期女性患2型糖尿病、高血压、血脂异常等心血管代谢性疾病和月经不调、子宫内膜癌、乳腺癌等特定疾病的风险。此外，肥胖女性还可能出现生育特征受损，如围产期胎儿死亡率升高、泌乳能力下降、乳汁营养降低等，对后代生长发育产生不良影响。

于康说，做好女性孕产期体重管理，应注重合理膳食和主动运动，“孕前维持健康体重，合理膳食，适当增加运动；孕期维持体重合理增加，选择低GI、优质蛋白、低脂食物，每周适度运动150分钟；产后保持膳食多样，避免过量，逐步提高运动强度和减重。”

专家建议，孕期和产后女性多做有氧、力量、柔韧性、平衡性和盆底肌训练。孕妇应在较凉爽的条件下进行运动，如在阴凉处或清晨锻炼；尽量避免在高温高湿环境下运动，避免骑马、高山滑雪等较为颠簸的运动。

（新华社北京5月18日电）

投资者保护典型案例

随着2025年“5·15全国投资者保护宣传日”系列活动深入开展，为进一步普及投资者教育知识、强化市场主体维权意识，宁夏证监局联合宁夏证券期货基金业协会、宁夏上市公司协会，精心选取六例全国投资者保护典型案例，为广大投资者明晰维权路径、防范投资风险提供了鲜活范本。

金通灵特别代表人诉讼案

金通灵连续多年财务造假，违法行为恶劣，损害投资者合法权益。2024年12月30日，中证中小投资者服务中心（以下简称投服中心）接受60名投资者授权向南京中院申请作为代表人参加诉讼。2024年12月31日，南京中院发布特别代表人诉讼权利登记公告，经投服中心申请，金通灵案转换为特别代表人诉讼。投服中心为本案诉讼代表人，被告为上市公司及董监高、中介机构及相关责任人员等24名。截至目前，该案南京中院已发布特别代表人诉讼原告名单通知的公告，开放端口供投资者查询是否为本案适格原告；金通灵公司已发布预重整债权申报公告。投服中心已向证券登记结算机构调取权利区间内权利人名单，于2025年1月27日向南京中院申请登记，该案涉及投资者人数约5万名。本案正在有序推进中。

“太安退”资金占用案

投服中心“零成本”代位诉讼全额追回大额股东占款

投服中心近期提起的太安退（400221，广东太安堂药业股份有限公司）代位诉讼以调解方式结案，成为首单通过司法协同实现“零成本”代位诉讼全额追回大额股东占款诉讼案。太安退自2018年至2022年上半年发生挖股股东非经营性占用资金4.6亿元。2024年9月，投服中心向上海市第二中级人民法院提起股东代位诉讼，代位太安退诉其控股股东、实控人、董事、高管损害公司利益。经多次开庭，投服中心会同法院督促占用方太安堂集团于2025年4月以股权转让暨代偿方式全额偿还占用资金本息合

第一医药案

全国首例投资者保护机构公开提名独立董事案

2024年6月21日，投服中心提名的独立董事候选人获上海第一医药股份有限公司（简称第一医药）2024年第二次临时股东大会审议通过，相关议案获99.99%有效表决权股份同意，其中投服中心公开征集股份数占中小股东同意股份数的99.98%。这是我国资本市场首例公开提名独立董事个案，开创了投资者保护机构提名上市公司独立董事之先河，为拓宽独立董事来源、完善独立董事选任机制进行了有益探索，为推进独立董事制度改革积累了有益经验，有利于更好维护中小投资者合法权益。

某私募基金产品代销纠纷案

全国首单“示范调解+仲裁确认”机制化解私募基金群体性纠纷案

2024年，中证法律服务中心陆续受理了多名投资者与某机构关于某私募基金产品代销纠纷。考虑到相关纠纷案情、投资者诉求基本相同，中证法律服务中心创新工作机制，借鉴法院示范判决工作机制，在做好投资者解释沟通工作的前提下，设计、运用“示范调解+仲裁确认”机制，选取其中10件纠纷作为示范案件先行调解，引导当事各方达成调解协议，并通过仲裁对接机制以仲裁确认形式赋予调解协议以强制执行力。示范案件调解成功后，本纠纷平行案件皆以相同标准快速完成调解和确认。目前已，已有97名投资者通过这一机制获得赔偿近3亿元。这是资本市场首次以“示范调解+仲裁确认”工作机制化解私募基金群体性纠纷，这一工作机制是对新时代“枫桥经验”的坚持和发展，为化解群体性纠纷提供了可供借鉴的样本，有利于进一步提高调解工作质效，更好保护中小投资者合法权益，共建资本市场和谐生态。

“远高债”虚假陈述责任纠纷案

适用法院示范调解高效化解债券虚假陈述责任纠纷

宁夏远高实业集团有限公司因信息披露违法违规等被交易所采取公开谴责的纪律处分，后该发行人因年度报告存在虚假记载等被行政处罚。2024年，56名投资者先后以证券虚假陈述侵权责任纠纷将该发行人、主承销商及其他证券服务机构起诉至人民法院。人民法院通过“总对总”在线调解平台分4批将其中27件同意调解的案件委派至证券期货调解组织调解。基于人民法院前期已就类案在诉前调解中做出成功调解和解的示范案例，调解组织与法院沟通了解案情，对债券持有人以及主承销商摸底掌握调解意愿，形成调解协议，并通过“总对总”在线调解平台请人民法院对调解协议进行司法确认，有效推进调解工作。经调解，投资者获得赔偿600余万元，调解成功率100%。本案充分发挥证券期货调解组织专业和公益优势，有效解决债券虚假陈述类案件审理难度大、周期长，以及投资者维权成本较高等问题，同时本案通过“总对总”机制高效调解和司法确认，真正实现了让“数据多跑路、投资者少跑腿”，有效降低维权成本，提高调解协议执行率。