

帮“小胖墩”减肥这事儿有了十年目标

A 导致中老年疾病年轻化

如今,我国儿童青少年膳食结构及生活方式发生深刻变化,加之课业负担重、电子产品普及等因素,儿童青少年营养不均衡、缺乏运动等问题广泛存在,超重肥胖率呈现快速上升趋势,已成为威胁我国儿童身心健康的重要公共卫生问题。

“肥胖是一种由多因素导致的慢性代谢性疾病,遗传因素在肥胖的发生中约占15%,环境占25%,其余的决定因素与生活方式有关。”江苏省营养学会常务理事、解放军东部战区总医院营养科主任郑锦锋说,随着人们生活水平的提高,儿童青少年的饮食结构中,主食吃得少,荤菜吃得多,再加上运动量小,这些都会助推超重肥胖的发生。

“如果儿童青少年期超重肥胖增长趋势得不到有效遏制,超重肥胖将极大影响我国年轻一代的身体素质。”江苏省人民医院营养科主任马向华表示,儿童青少年超重肥胖会引发各种代谢性疾病,例如糖尿病、生殖疾病、睡眠呼吸暂停综合征、脂肪肝、高尿酸血症及痛风、高血压等疾病。另外,肥胖还可能导致儿童青少年出现脊柱弯曲、膝关节内弯,“中老年疾病”年轻化以及性功能障碍等问题,严重肥胖甚至会引发猝死。

有证据表明,1/3的超重青少年会在成年以后发生肥胖,2/3的肥胖青少年在成年以后会发生肥胖。马向华介绍,儿童青少年期的不良生活习惯如果不加以纠正,他们成年后各种慢性代谢性疾病的发生风险显著增加,这将给我慢性病防控工作带来巨大压力,给个人、家庭和社会带来沉重负担。

南京体育学院运动健康学院副教授徐凯说:“超重和肥胖,也会导致儿童青少年的运动素质下降,参加体育活动的积极性下降,长此以往,形成恶性循环。肥胖的同学有时会受到排挤,导致自卑、不合群等问题,影响心理健康。”

B 控制孩子的食物量和种类

根据各地儿童青少年超重肥胖率现状,此次发布的《实施方案》将全国各省(区、市)划分为12个高流行水平地区、11个中流行水平地区、8个低流行水平地区。按照要求,2020—2030年,高流行水平地区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%,中流行水平地区的这一数字要下降70%,低流行水平地区下降60%。

《实施方案》提出,应从家庭、学校、医疗卫生机构、政府四方面强化责任。比如父母及看护人应充分发挥作用,包括帮助儿童养成科学饮食行为,减少煎、炸等烹调方式,控制油、盐、糖的使用量,避免提供不健康食物,减少在外就餐。同时培养儿童积极身体活动习惯,减少儿童使用电子屏幕产品时间,保证睡眠时间,并做好儿童青少年体重及生长发育监测。

对于学校来说,应维持儿童青少年健康体重,包括办好营养与健康课堂,提高教师专业素养和指导能力,有计划地做好膳食营养知识宣传教育工作。

除此之外,还应改善学校食物供给,避免提供高糖、高脂、高盐等食物,落实中小学、幼儿园集中用餐陪餐制度,对学生餐的营养与安全进行监督。

“学校和家长应该起到监督、引导的作用,帮助儿童青少年树立健康饮食习惯。许多家长,尤其是爷爷奶奶,要了解肥胖和强壮不是一个概念,‘小胖墩’并不可爱。应该控制孩子食物量和种类,避免儿童青少年养成吃零食的习惯,减少儿童青少年摄入高油脂高能量食物,减少叫外卖、宵夜的频率,防止暴饮暴食。”马向华强调,儿童青少年最好不喝各种饮料,无论是含糖的,还是糖的代用品饮料,因为各种无热卡的糖的代用品,虽然不提供能量,但其中的一些物质,可能会干扰肠道菌群,导致糖尿病和肥胖的发生。

郑锦锋建议,儿童青少年应注意平衡膳食,保证食物选择多样化,注意荤素、粗细搭配,主食以谷类为主,每餐应该有米饭、馒头、面条等主食,增加全谷物和杂豆类食物,增加膳食纤维摄入。

“还要保持足量饮水,每天饮水800—1400毫升,首选白开水,要多吃新鲜的蔬菜和水果,保证每餐提供的蔬菜大约占全部食物量的一半,多吃深色蔬菜;天天吃水果,餐前餐后均可提供水果替代零食。”郑锦锋说,可以适量吃水产品、畜禽肉、蛋奶和豆制品,选择能量含量低、蛋白质等营养素含量相对较高的食物,如鱼、虾、瘦牛肉、去皮禽类、鸡蛋、牛奶和豆制品等,不吃肥肉和油炸食品。

C 保证每周3小时高强度活动

管住嘴还要迈开腿,多位专家表示,学校和家长应尽量为儿童青少年提供运动的时间。“长期以来,不少学校的体育课被占用,体育课没有开足开齐,有的虽然开了,但担心孩子遭受意外伤害,运动强度也不够,有的甚至拆除了体育器械。”徐凯说,“只要运动,小的运动损伤就在所难免,不能因噎废食。”

如何保证孩子们的运动时间,《实施方案》给出目标:各地各校要保证学生在校身体活动时间,严格落实国家体育与健康课程标准,教师不得“拖堂”或提前上课。在正常的天气情况下,保证幼儿园幼儿每天的户外活动时间不少于2小时,其中体育活动时间不少于1小时。中小学生在每天在校内,中等及以上强度身体活动时间达到1小时以上,保证每周至少3小时高强度身体活动。

此外,《实施方案》指出,医疗卫生机构应优化体重管理服务,包括加强孕期体重管理、加强儿童青少年体重管理、加强肥胖儿童干预等。对于政府来说,应当加强支持体重管理的环境建设,包括加强肥胖防控知识技能普及、强化食物营销管理、完善儿童青少年体育设施等。

《实施方案》显示,国家卫健委将同有关部门制定监测评估办法,适时组织开展监测评估,促进工作落实。各级卫生健康部门、教育部门需定期组织开展儿童青少年营养与健康监测和学生体质监测,科学评价防控进展与效果。

在徐凯看来,营造好的减肥氛围,需要社会各界共同努力。“例如高糖高脂的饮食不在学校周围售卖,相关的电视广告要避免儿童收看的时间,增加小区周边健身设施密度。”

马向华建议:“学校和家长需要关注儿童青少年心理状况,及时了解他们的心理问题,给予恰当疏导,避免因压力过大,而导致压力性肥胖。”

(据《科技日报》)

近年来,我国儿童青少年营养健康问题得到了明显改善,孩子们长高了,营养缺乏病的发生率下降了。但同时,儿童青少年的健康也面临一些新问题,例如“小胖墩”明显增加。

近日,国家卫健委、教育部、市场监管总局等六部门联合发布《儿童青少年肥胖防控实施方案》(以下简称《实施方案》),希望能通过该方案积极防控儿童青少年超重肥胖,降低成年期肥胖、心脑血管疾病和糖尿病等慢性病过早发生的风险。

《实施方案》针对全国和各地设置了防控目标:其中,以2002—2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线,2020—2030年0—18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅要在基线基础上下降70%。

10月30日,专家接受科技日报记者采访时建议,家庭和学校应保持儿童青少年膳食平衡,减少煎、炸等烹调方式,控制油、盐、糖的使用量,同时让儿童青少年保持足够的运动量,并关注他们的心理健康。

张居正



熊召政 著

后来,她听说邵大侠已被明正典刑,于是对我彻底失望,顾自离开了积香庐。”往常,首辅的这份“隐私”虽然有不少官员私下议论,但多半只当是绯闻。今天,张四维眼见张居正对玉娘一往情深的表情,内心不免受到了感动,他言道:“首辅,要不,下官派人去把玉娘找回来。”

张居正猛地一转身,目光灼灼盯着张四维:“玉娘如今像浮萍一样,你能找得到她吗?”

“一个弱女子,能跑到哪里?”张四维笑道,“顺藤摸瓜,没有找不到的道理。”

张居正垂下眼睑,抚了抚飘然长须,

不无惆怅地说道,“李商隐写过两句诗,‘此情可待成追忆,只是当时已枉然’,玉娘既然绝情而去,也许,我和她的缘分就到这儿了。从此天各一方,重逢又有什么意义!”“玉娘可能是一时冲动,下臣相信她对首辅肯定还有刻骨铭心之爱,只要能找到她,一切就可以重新开始。”

“不必了,”张居正摇摇头,“既然已经过去的事情,就让它过去吧。”

张四维仔细查看时,只觉张居正的表情,已从“柔情丈夫”变成了“铁面宰相”,他越发感到张居正的高深莫测。两人一时无语,正当书房陷入难堪的沉默时,游七又匆匆进来禀告:

“老爷,礼部大宗伯万士和大人到了。”

“走,子维兄,我们去客厅见万大人。”

张居正说着,从书案上拿起那封金学曾急递来京的信函。张四维瞅了瞅信封上赫然盖着的湖广学政衙门的关防,便趁机小心问道:“首辅,见了万大人,咱们议什么?”“议一议查禁全国私立书院的事。”

张居正回答得轻描淡写,但张四维却感到惊雷过耳。

第十四回 金学曾智布黄蜂阵 陈督抚深析宰揆心

自从抓了何心隐后,武昌城中爆发了几次大的骚乱。第一次是洪山书院的六百

名生发动,全省就近私立书院的大批学生蜂拥而至,就连城里省府两所官学的学生也都回勇参加,拢共有数千人,将大成路上的学政衙门围得水泄不通。城里的一些地痞流氓等不法分子也趁机起哄捣乱,砸抢了几家店铺。甚至焚火烧毁了一些房屋。陈瑞一看这紧张局势大有蔓延之势,便当机立断采取措施。除先前调入的六百名军士外,又将驻扎在孝感卫所的一千名兵士迅速调入省城进行弹压。城中各大衙门以及主要街道都有兵士日夜巡逻。局面虽然控制住了,但问题并没有解决。

却说数千名学生困围学政衙门的那一天,金学曾不听陈瑞劝告,硬是要火急火燎往回赶。斯时学政衙门前人山人海,平素温文尔雅的莘莘学子,这时候早把子云诗云温良谦让等书生功课一股脑儿抛诸脑后,只见他们在火辣辣的日头底下,有的捶胸顿足看似疯狂;有的龇牙咧嘴如同怒目金刚;有的呼天抢地如丧考妣;有的攒眉瞪目,倒像是吃了几斗黄连水。总之是“狼奔豕突”群情激愤。这些人打听到抓捕何心隐是学台大人金学曾的主意,便互相串连邀齐了前来学台衙门找金学曾兴师问罪。他们中也不乏泼皮式人物,一来就摆开架势要往学衙的仪门里冲。省里的三台衙门都是密勿重禁严守之地,平常

都有兵士站岗。这会儿见有人要以身试法,值守的兵士一个个如临大敌一起横枪护住大门,领头的哨官喊道:“谁敢往前一步,老子一枪戳了他!”秀才们虽然有心闹事,但见了横肉面生的兵爷,心里头还是惧怕三分。数十人冲上了衙门前的台阶,又都吓得退了回去。衙门既不敢冲,他们也决不甘心就此散去,便吵吵嚷嚷要金学曾出来回答为何要抓何心隐——他们并不知道金学曾不在衙门里,衙门里的人更不会据实奉告。

正在双方僵持不下的时候,不知谁嚷了一句:“看哪,学台大人的轿子抬过来了!”学生们回头一看,果然见一乘油绢云顶大凉轿从东面的玉马街匆匆而来。顿时,围在衙门前的学生们,又像潮水般朝轿子那厢涌去。此时坐在轿子里的金学曾面对万头攒动的场面,心里并不惊慌,他吩咐轿夫把轿子抬到广场中间停下,他抬腿下轿,立马就有人朝着他大声喊叫:“你凭什么抓何心隐?”一言未了,不知谁领头喊了一句口号:“还我何心隐!”广场上便响起了一阵一阵的狂吼。待口号声停了,金学曾环顾周围一张张愤怒的脸,冷笑着斥道:“你们不好好念书,跑到这里来吊什么嗓子,嗯?”