

每5名孩子便有1个“小胖墩”

减肥要从娃娃抓起!

新华社记者王井怀、郭方达

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、打假条,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。

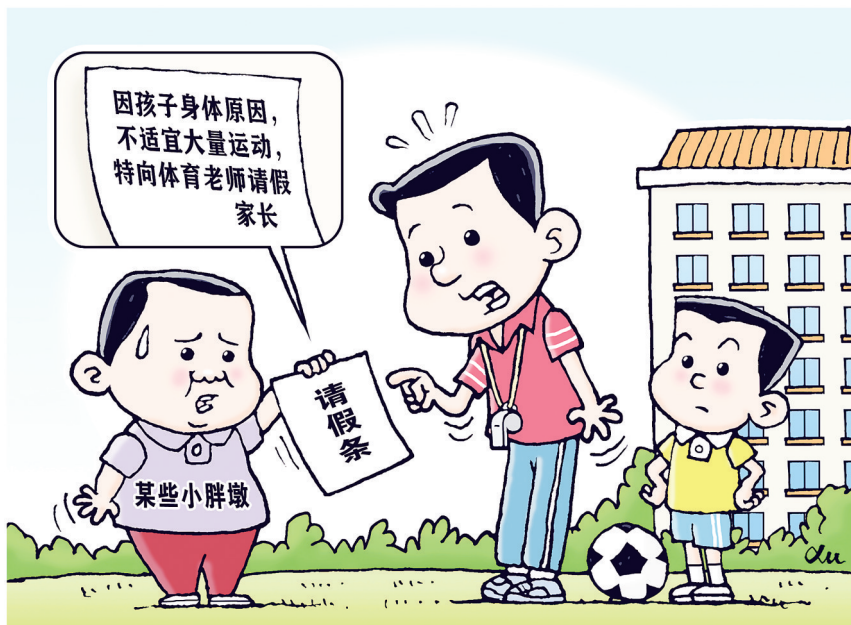
“这些孩子太胖,如果剧烈运动,膝盖等关节受到比较严重的压力,可能影响发育或者导致损伤。”王老师说,这些孩子大多有医院开具的证明,不适宜再进行剧烈的体育活动。

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学习体质监测数据发现,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—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

不可思议的假条 新华社发 徐骏作

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

占比近80%!

公安部公布五类高发电信网络诈骗案件

新华社北京5月11日电(记者熊丰)当前,电信网络诈骗犯罪已成为发案最多、上升最快、涉及面最广、人民群众反映最强烈的犯罪类型。公安部11日公布五类高发电信网络诈骗案件,进一步提升广大群众识骗防骗能力水平,有力震慑违法犯罪分子。

公安部公布,刷单返利、虚假投资理财、虚假网络贷款、冒充客服、冒充公检法5种诈骗类型发案占比近80%,成为最为突出的5大高发类案,其中刷单返利类诈骗发案率最高,占发案总数的三分之一左右;虚假投资理财类诈骗涉案金额最大,占全部涉案资金的三分之一左右。

警方提示,刷单行为涉嫌违法,凡是需要先行充值或垫付资金的刷单行为都是诈骗;投资理财需谨慎,警惕虚假投资理财网站、App;任何声称“无抵押、无资质要求、低利率、放款快”的网贷平台都有极大风险;接到自称电商、物流客服电话,务必到官方平台核实;自称公检法等国家机关工作人员并要求把钱款转到“安全账户”的一定是诈骗。

上海:线上办执照 服务不断档

新华社上海5月11日电(记者程思琪)上海企业正有序复工复产。记者11日从上海市市场监管局获悉,4月以来,上海已有6106户企业通过“全程网办”取得营业执照,还有27个项目通过“容缺”方式顺利落“沪”。

近日,在市场监管部门的帮助下,新冠疫苗重点研发单位中生复诺健生物科技(上海)有限公司的股东只用了半天时间,以“远程预审+后补材料原件”的形式,完成增资1.2亿元的变更登记,解了

企业研发资金紧缺的燃眉之急。

疫情以来,上海市场监管部门开通战“疫”特别通道,推出线上办、随时办、容缺办、延期办、简化办等服务举措。全程网上办理了营业执照的上海安妥信息科技有限公司总经理李东玖说:“我本想着疫情期间办照总要多费点时间,没想到上午10点刚提交申请,下午2点徐汇区市场监管局就短信通知我可以领取电子营业执照。”

针对疫情防控、托底保供、重点项目等相关市场主体的登记需求,上海市场

监管部门开辟绿色通道,快速办理。法国欧莱雅集团近日在沪设立上海美次方投资有限公司,遇到外籍高管因疫情原因无法签署相关登记文书的困难。上海市场监管部门通过远程“云沟通”“云指导”,以电子版申请材料先行办理,帮助企业快速落户奉贤区东方美谷。

“我们将加大力度助企纾困,解决市场主体急难愁盼的问题,帮助企业更快走出困境。”上海市市场监管局副局长陈彦峰表示。

“应急使命·2022”抗震救灾演习在甘肃举行

5000余人投入“实战”

新华社兰州5月11日电(记者胡俊杰)11日上午,一场在高原高寒地区模拟开展的抗震救灾实战化演习正式拉开帷幕,演习代号“应急使命·2022”。

此次演习由国务院抗震救灾指挥部办公室、应急管理部、甘肃省人民政府联合举行,是继四川省“应急使命·2021”后第二次大规模实战化演习,解放军和武警部队参演。

演习模拟7.5级地震,造成大量房屋倒塌、人员伤亡,灾区部分道路、电力、供水、燃气、通信中断,山区出现滑坡、崩塌等。演习共投入主战参演力量5000余人。

演习开始后,各路应急救援力量相

继入场,当地应急力量率先突入,进行废墟搜救、伤员救治转运、损毁公路桥梁抢修等任务。同时,跨区应急力量紧急驰援,在坍塌铁路隧道、“西气东输”“西电东送”等重要基础设施领域紧急处置险情。消防救援队伍也火速开往山区进行“孤岛”救援救灾、雪山遇险人员搜救及景区被困游客搜救。

演习现场,各类新式装备、技术轮番亮相,“小飞人”升空巡线,全自动焊接输气管道、带压封堵输油管道……搜救犬、直升机、无人机也纷纷参与搜救行动,登上演习场。

随着现场几声巨大的爆炸声响起,一团黑烟腾空升起。模拟地震造成天

然气管道爆炸起火事故的演习科目上演。消防救援队伍立即使用无人机和事故探测机器人,对事故区域进行“空地一体化”监控,抢险人员身穿重型防化服,短时间内堵漏。与此同时,地面数十道水龙射出,空中无人机进行空投灭火,几分钟内,火情就得到控制。

据了解,此次演习研究探索高原地区和高寒条件下救援力量运用、技术战法创新等,突出灾害先期处置和重点灾种灾害、重大基础设施、重要民生目标的抢险救援行动。演习共设置18个大类科目、41个具体演习科目,在甘肃省张掖市设主演习场,在嘉峪关等四地设分演习场。