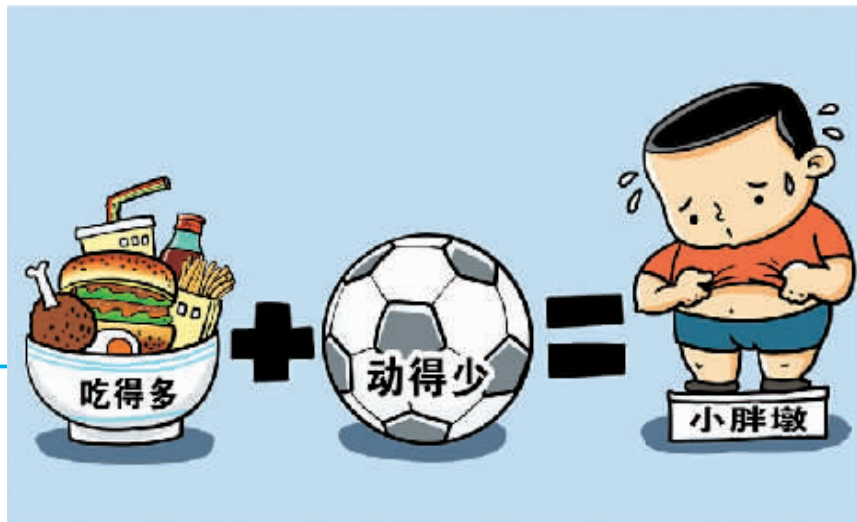


每5名孩子便有1个小胖墩

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。



◆不健康生活方式。

新华社发 朱慧卿作

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“吃得多吃得少”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主要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。

十八大以来增长超一倍 我国护士队伍人数超500万

新华社北京5月11日电(记者 顾天成)护理事业服务于人的生老病死全过程,是人民健康的重要守护者。5月12日国际护士节前,一组数据显示,截至2021年,我国护士队伍人数十年来增长超一倍,达501.8万人;十年来,我国医护比例由1:0.95发展至1:1.17,成功扭转倒置比例。

在11日举行的国家卫生健康委新闻发布会上,国家卫生健康委医政医管局监察专员郭燕红介绍,过去近10年,我国护士数量以每年平均8%的增幅逐年增加,每千人口注册护士人数目前达到3.56人,男性护士比例不断提升。

党的十八大以来,我国护理事业发展量质同升。截至2021年底,我国护士队伍中具有大专以上学历的已从2012年占比56%提高至2021年近80%。

护佑人民健康,照亮生命之光,不畏风险冲锋在一线,抗疫战场上的主力军……护士队伍一直是我国卫生健康战线重要力量。“在深化医改进程中,对护士的薪酬分配、职称晋升、奖励评优等,优先向一线和基层的岗位来倾斜。”郭燕红说,在社会各界的共同支持下,关心、支持和爱护护士队伍的社会氛围逐步形成,护士队伍得到稳定发展。

我国是人口大国,老龄化程度不断加深。“三分治疗,七分护理”,我国着力更好满足老年人医疗护理服务需求。2021年起,我国15省份开展老年医疗护理试点工作,创新多元化护理服务模式,增加多层次服务供给。

作为国家卫生健康委“互联网+护理服务”第一批试点城市,北京市近3年已培养近5千名医疗护理员,全市老年护理从业人员参加培训比例达93%。北京市基层卫生机构利用智慧医疗设备等多种形式为失能、高龄老年人提供日间护理、家庭病床等服务。

按照我国“十四五”期间护理事业发展新规划,到2025年,全国护士总数达到550万人,每千人口注册护士数达到3.8人,医护比达到1:1.2,进一步补短板、强弱项,老年、中医、社区和居家护理服务供给显著增加。

防范电诈五大“利器”,你用了几项?

新华社记者 熊丰

记者从公安部了解到,公安部、工信部、中国人民银行等部门近年来深入推进打击治理电信网络诈骗违法犯罪,构建推出了五大反诈“利器”——国家反诈中心App、96110预警劝阻专线、12381涉诈预警劝阻短信系统、全国移动电话卡“一证通查”服务、云闪付App“一键查卡”,为广大群众构筑反诈“防火墙”。

2021年3月,公安部推出的国家反诈中心App正式上线,截至目前已受理群众举报线索1460余万条,向群众预警2.3亿次。

2019年11月,96110预警劝阻专线率先在北京启用,随后推广至全国,目前全国已有29个省区市的公安机关开通。

2021年7月,工信部联合公安部正式推出12381涉诈预警劝阻短信系统,首次实现对潜在被骗用户的短信实时预警,上线以来已成功发送预警信息1.49亿条,预警劝阻准确率达60%以上。

诈骗分子冒用他人身份开办电话卡严重侵害用户本人合法权益,广大群众对此深恶痛绝。“一证通查”服务打通了93家省级基础电信企业和39

家移动通信转售企业相关数据,群众只需要使用自己的居民身份证,即可通过线上线下多种渠道查询本人名下持有的全国移动电话卡数量。

为解决群众对于跨行银行卡账户查询的诉求,2021年12月,银行业统一App云闪付试点“一键查卡”功能,向公众提供银行卡数量、每张卡的银行名称等信息的查询,在确保信息安全的前提下,便利公众直接掌握个人名下银行卡信息,强化自身银行卡管理。自“一键查卡”功能试点上线以来,已累计生成超过百万份查询报告。