

五个娃里就有一个胖

孩子体重怎么管

全国各地推进儿童青少年体重管理行动正在展开



2025年7月9日,浙江省湖州市第十二中学训练室,青少年在减肥训练营里进行活力有氧健身操训练。图据新华社客户端

与代谢性疾病科主任刘伟在接诊中发现,部分15岁的小患者已是一身疾病。“小豆芽”往往生长发育滞后、免疫力下降、大脑“缺电”;而“小胖墩”易得二型糖尿病、高脂血症、高血压、脂肪肝等疾病,肥胖还会干扰性激素平衡,造成性早熟或性发育延迟。

孩子的大脑、身高和心理也会受影响。

“超重的孩子容易得呼吸睡眠暂停综合征,发病时会出现短暂低氧血症,大脑缺氧导致综合思考能力下降,影响记忆力、分析能力。”贵州航天医院全科医学科主任陈琪介绍,肥胖还影响身高,因重力作用,下肢骨骼生长受抑制,股骨、胫骨长度增加缓慢。

由于超重的学生易被嘲笑和孤立,可能出现自卑、社交回避等心理健康问题。“心理问题又可能引发暴饮暴食,陷入越胖越吃、越吃越胖的恶性循环。”陈琪补充道。

学校“花招”百出 体育“卷”起来了

针对儿童青少年体重管理,受访专家不约而同开出“运动+饮食”的处方。用严芝强的话说,绝大多数儿童肥胖都不是病理性的,而是源于不良饮食习惯和运动不足。

南昌师范学院体育学院副院长程丽芬强调,体育是塑造健康身体和健全人格的基石,“要让胖的孩子‘动起来’消耗热量,让瘦的孩子‘练起来’增强肌肉”。

为吸引孩子们真正动起来、练起来,除了教育部规定的“每天一节体育课、综合体育活动时间两小时”,许多中小学校还“花招”百出。

西湖小学操场旁的一面“校园吉尼斯挑战赛”纪录墙格外吸睛。挑战赛每月底开展,各年级跳绳、50米跑、立定跳远、仰卧起坐等项目的男、女纪录保持者照片和成绩全部“上墙”。遵义市第十九中学则在教室门口安装引体向上装置、拳击沙包和卷腹训练器等器材,学生“足不出楼”就能动起来。

辽宁省沈阳市南京一校长白岛第一小学干脆开起了训练营,每天早上组织超重孩子训练一小时。副校长钟妮透露,最初有100多人,现在稳定在40至50人,“实行流动管理,学生体质达标即可‘毕业’,状态反弹可随时回归”。

既要迈开腿,也要管住嘴。多数中小学不仅严禁孩子带零食,校园餐标准更看齐“营养全面、低油少糖”。

多名受访中小学校长反映,近年来学生体重管理工作成效显著,学生体质改善明显。

数据是最有力的证明。安顺

市教育局介绍,2023年至2025年,当地学生体质健康监测优良率从22.6%增长至55.2%;在开展“小胖墩训练营”的长白岛第一小学,学生体质健康优良率从2023年的34.5%提升至2025年的53.9%。

家长喊娃运动 自己也得带头动

但校园之外,家庭的作用更为重要。

去年4月,安徽芜湖的韦君拿到一份揪心的检查报告:9岁的女儿骨龄偏大,体重72斤远超同龄标准,成年预估身高仅150至154厘米。医生明确表示,此时注射生长激素会大幅提升糖尿病风险,必须先通过科学减重调理身体。

韦君痛定思痛,让全家陪女儿执行减重计划:改掉熬夜陋习,摒弃高糖高脂食物,餐食搭配兼顾控重与营养;每晚进行跳绳、深蹲跳、摸高跳等助力骨骼发育的运动,周末则坚持登山等户外运动。仅用1个月,女儿成功减重10斤,并喜欢上了运动。

让孩子动起来,家长自己也不能“躺”,得以身作则。“自己躺在沙发上玩手机,却要求孩子出去运动,这是不可能的。所以不能光喊娃健身,更得带头健身!”南京COME综合体育馆创始人王晓熙的话一针见血。

严芝强也认同:“‘小胖墩’家里一般不只有一个胖子。家庭是体重管理的最基本单元,做好中小学生体重管理,需要全家共同践行健康生活方式。”

记者采访发现,当前中小学生体重管理仍面临家校协同不足等问题。多名受访对象反映,部分家长仍存在溺爱心理,孩子晚上和假期回家后,作息、饮食不规律,在学校养成的习惯易被打破。有的家长仍秉承“学习优先”理念,不重视锻炼身体。不少双职工家庭依赖外卖,重油重盐易导致体重反弹。

刘伟建议,中小学生体重管理要形成合力:学校保障学生每天有足够的体育锻炼时间,提供营养均衡的校园餐;家长为孩子提供均衡三餐,减少油炸、高糖高盐食物,拒绝不健康零食,并陪伴孩子养成运动习惯。

钟妮认为,社会各界都应行动起来,一方面,更多专业场馆和公共运动场地要向青少年开放,特别是在人口密集区域;另一方面,社区要多组织亲子或青少年体育赛事,营造浓厚运动氛围。

“学校、家庭和社区三方形成合力,才能真正为孩子的健康成长保驾护航。”钟妮说。

(据新华社贵阳6月3日电)

由于长时间承受压力,货车司机在长途跑车期间突发意外的情况时有发生。面对不幸,一些司机自发组织救援行动,帮助异地身亡的司机家属将货车开回老家、料理后事。此类善行,值得提倡。然而记者近期调查发现,一些所谓救援直播为了流量和带货,披着公益的外衣,恶意炒作相关话题,让善举变了味。

消费逝者? 公益救援 怎能变为流量生意

现实需求催生公益救援

记者近期采访了陕西榆林卡车司机张龙侠。当时,他正与团队一起赶赴山东泰安参与一次公益救援行动。据介绍,一名榆林籍的33岁卡车司机(卡友)突发意外,受其家属委托,他们要先赶到泰安把这趟货送到位于山东临沂的接货方,再把货车开回榆林。

“去世卡友的孩子才6岁,生前贷款买的半挂车,现在每月还有1万多元车贷。”张龙侠说,从2023年起,他在全国范围参与相关公益救援行动,“平均每年参与20起左右”。

一些所谓公益救援直播毫无底线

公益救援是如何与直播绑定的?徐苏然告诉记者,几年前一个晚上,一名货车司机在南方某省货运途中意外身亡,两个卡友团队在前往救援途中开启现场直播,一夜之间涨粉超过10万。“这种内容容易在视频直播平台爆红,类似的公益救援直播便在圈内流行。”

然而,随着救援直播的流行,一些所谓公益救援直播开始无底线消费逝者。部分卡友圈博主为售卖机油、轮胎、二手车等相关产品,竞相争夺参与救援的机会,甚至不惜编造剧本和恶意炒作赚取流量。

“一场救援要发几十个小视频,专挑最刺激的镜头剪辑。在拍摄

“驾驶大货车需要特定资质,发生事故后,一些司机家属缺乏料理后事的能力,在网上向卡车圈博主求助,希望帮忙赶往事发地处理遗体火化,并接回货车和骨灰。”长期深度参与公益救援的江苏宜兴卡车司机徐苏然介绍,这种现实需求催生了圈里的公益救援行动。

记者了解到,一般情况下,针对突发意外的卡友所组织的公益救援行动不仅完全免费,参与团队还负担全程油费、高速费,并为死者家属筹集善款。

前,教死者未成年的孩子手捧骨灰盒在车头前下跪,面对镜头说‘爸爸我想你了’。”徐苏然说。在一次安徽砀山一名猝死司机的救援活动中,有博主追到死者墓地进行直播,指着死者棺材喊道:“家人们点点关注,见棺发财。”还有博主在死者家操办白事期间直播带货,并约定每天支付2000元场地费。

记者调研发现,一些卡友团队通过拍摄视频、直播、线下纠集等方式,介入货车司机维权事务,甚至不同派系团队还因争夺话语权发生冲突。互联网货运平台企业满帮集团公共事务负责人告诉记者,为争夺流量,曾有两个卡友团队从网络骂战延伸到现实对抗。

将行业党建落到实处

“听说过工会,但一旦发生司机异地猝死这种情况,不知道跟谁联系。”常年身处外地的江苏盐城货车司机周春楼说。

记者与多位货车司机访谈时感受到,不少司机知道工会组织,也认为“司机之家”等党建空间载体发挥了重要作用,但他们在面对身边困难时,第一时间想起的是“卡友兄弟”。受访司机期待,工会能介入指导,避免公益救援组

织混乱和“唯流量”倾向。

多位头部货运平台相关人士建议,设置激励机制,推动党建与业务结合,将“党建建在车轮上”“离乡不离党,流动不流失”等口号落到实处。通过实实在在的物质激励,发挥模范党员司机联系作用,第一时间了解货车司机们的紧迫困难。持续推进企业与地方、行业监管部门支部共建,收集司机诉求,让组织关怀不缺席。

半月谈记者 刘宇轩

下课铃响,贵州省桐梓县西湖小学五年级学生刘珈羽冲出教室,从操场旁的器材架上拿起篮球,和同学一起开启快乐的课间时光。

两年多前,眼前这个身姿矫健的女孩还是个走多了就喘的“小胖墩”,如今却已是校女篮主力,拿过全县比赛第一名。

刘珈羽的蜕变是全国各地推进儿童青少年体重管理的缩影。记者多地走访发现,近年来,从开足开齐体育课到创新体育活动,从日常膳食管理到家校协同育人,一场关乎下一代健康的体重管理行动正在展开。

专家“小豆芽”“小胖墩”别等长大徒伤悲

19%——这是当前我国6至17岁儿童青少年超重肥胖率,等于5个孩子里就有1个“小胖墩”。肥胖问题已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题之一。与此同时,营养不良的“小豆芽”也不在少数。

2025年底,国家卫生健康委等13部门公布《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》,第一项便是健康体重促进行动。

专家普遍认同,儿童青少年时期是身体发育、生活习惯和代谢模式形成的关键窗口期,早期的体重问题很容易放大为成年后的健康难题。

贵州医科大学附属医院肥胖代谢中心主任严芝强指出,儿童期肥胖干预的效果远优于成年后。

超重或过瘦不只是看上去“不美观”,更会危及孩子健康和发育。沈阳市第一人民医院内分泌