

世界防治肥胖日： 胖娃减重应注意啥？

新华社记者 马丽娟 唐紫宸

5月11日是世界防治肥胖日，近年来，我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖，不仅会影响孩子身体健康，还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。家长如何帮助孩子进行体重管理？记者采访了宁夏医科大学总医院和宁夏中医医院暨中医研究院的营养科专家。

儿童肥胖的主要原因是饮食不合理的饮食和运动。受访专家表示，现在很多小孩爱喝含糖饮料、吃煎炸食物，热量都较高，如果运动量又相对较少，长此以往，摄入量大于消耗量，体重自然会增加。但儿童肥胖也可能由病理因素导致，如遗传、激素水平异常等，此时就需要及时就医，由医生进行专业评估。

“中医上来看，肥胖还有一部分原因是体质问题，比如痰湿体质等。我们会通过喝中药、针灸、拔罐等中医内调外治方法来辅助减重。”宁夏中医医院暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳介绍。

有的家长认为“孩子长身体，胖点没关系”“长大自然就瘦了”，这种观念其实不正确。儿童时期超重肥胖，成年后超重肥胖的概率会更大，并且像糖尿病、高血压等慢性病的患病风险也会更高。医生建议，体重管理应从小开始，发现孩子超重就应该及时介入干预。

“判断儿童是否超重的核心原则是，当儿童BMI指数超过同年龄同性别儿童标准值时，就属于超重或肥胖。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众说。

事实上，通过肉眼判断孩子是否超重并不准确，家长可以借助BMI指数，即身体质量指数来判断，这是国际社会推荐的身体超重或肥胖判断标准，用体重(千克)除以身高(米)的平方即可算出。根据2018年发布的《学龄儿童青少年



改善睡眠助力减重。

(新华社发)

超重与肥胖筛查》标准，家长可以对儿童是否超重有较为清晰的判断。

成人减重会通过限制饮食来“管住嘴”，但儿童减重的重点是均衡饮食，“限制”为辅。陈启众表示，儿童减重三餐要做到3:4:3均衡摄入，即早中晚三餐在一天总热量中分别占比30%、40%和30%，而三大营养元素要做到碳水化合物占总热量的50%至60%，蛋白质占总热量的15%至20%，脂肪占总热量的20%至30%。

专家指出，同时还要限制孩子

吃一些高油高糖的零食，无糖饮料也不建议常喝，有的产品标注“无糖”，实际上并非完全不含糖，有的可能使用代糖。“可以选择一些健康零食来让孩子产生替代性满足，比如孩子喜欢喝一些甜的饮料，就可以在白开水里放一些切好的水果片用来替代饮料。”刘慧芳说。

“运动上，一般对于儿童来说，监测心率与消耗的智能设备不是必需的，主要得控制孩子久坐和使用电子产品的时间，保证足够的活动时间。”刘慧芳建议，儿童应避免久

坐不动，每天使用电子产品时间累计不要超过2小时(学龄前儿童不要超过1小时)，活动时间在2至3小时，其中户外活动至少1小时。

专家认为，儿童减重最重要的是养成健康生活习惯，在这个过程中家长起到至关重要的作用。“家长是孩子的榜样，在要求孩子健康饮食的同时，家长要以身作则，应跟着孩子运动，增加亲子陪伴，同时关注孩子的心理变化。”刘慧芳说，良好的家庭体重管理氛围，有利于儿童形成健康的生活习惯。

(新华社银川5月11日电)

打好抗旱主动仗 助农稳产保丰收

多地抗旱保农一线观察
新华社记者 杨驰 王飞航 刘彤

受降水量不足等多重因素影响，我国多地出现旱情。中央气象台11日发布的预报显示，未来10天，陕西中南部、华北大部、黄淮中西部等地降水持续偏少，气温偏高，旱情将维持和发展。

记者采访了解到，相关省份积极开展抗旱工作，通过调度水源、抗旱喷防、早播育秧等方式，最大限度减小灾害损失，助力农业稳产丰收。

持续旱情带来不利影响

随着3台水泵同时启动，清澈的河水顺着管道流入陕西平利县八仙镇韩河村“干渴”的稻田。“这可是‘救命水’啊！”村民李秀华看着水流涌入自家稻田，紧皱的眉头终于舒展开来。今年入春后，八仙镇降雨量比常年少了近五成，韩河村的部分农田一度因缺水无法灌溉。

今年以来，受高温少雨影响，华南、华北、西北、长江中下游以及四川等地干旱快速发展。

去年秋季以来，广西出现秋冬春连旱的罕见天气。气象部门统计，2024年11月到今年4月，广西平均降水量比常年同期偏少近七成，为1961年有完整气象记录以来同期最少。部分地区出现严重干旱，农业灌溉用水受到不同程度影响。

作为山西冬小麦的最大产区，运城冬小麦面积占到全省半数以上。目前，当地430余万亩小麦正值孕穗灌浆关键期。运城市农业农村局局长苏丽红介绍，3月中旬以来，全市基本没有出现有效降雨，加之期间多次出现高温、大风天气，土壤墒情加剧，对夏粮生产造成不利影响。

国家气候中心气象灾害风险管理室正高级工程师翟建青介绍，受干旱影响，冀豫晋陕甘等地灌溉条件不足的麦田长势偏差，目前大部地区小麦处于开花至灌浆期，部分没有灌溉条件的小麦灌浆受阻。广西、四川、云南等地部分水稻移栽进度较去年偏迟，部分已播春玉米、花生等旱地作物出现缺苗断垄或幼苗矮小。

多措并举合力抗旱稳生产

为有效应对旱情，各地启动抗旱应急响应，形成合力，最大限度实现保供保灌，减少灾害损失，确保农业稳产丰收。

快速响应、多级联动——在广西受旱较重的武宣县，当地实施县、乡、村三级联动责任机制，全县上下齐心协力抗旱。山西运城联合气象、水务、应急等部门，强化沟通会商，密切关注天气变化，及时发布农业气象灾害预警预报，全力做好抗旱服务保障工作。

加强调度为旱区“解渴”——受持续气象干旱影响，长江及大运河镇江段水位较往年同期显著下降。5月5日起，江苏镇江谏壁抽水站启动四台机组向大运河补水，日均补水量达900万立方米。抽水站管理处副主任徐付祥介绍，此次开机是近十年来首次在5月启动抗旱补水作业，较常规排涝季提前近两个月。

陕西省水利部门通过科学实施水量调度，协调水利部黄河水利委员会及时批复增加陕西抗旱用水指标1.43亿立方米，解决灌区水源短缺、灌溉困难等问题。

因地制宜、科技助力——广西武宣县农业部门派出农技专家，因地制宜指导农户采取早稻早播育秧、旱地直播等多种方式插秧，抢抓农时开展春耕工作。河南温县农技部门指导农户开展“一喷三防”，抗旱保苗，为小麦丰收保驾护航。

山西省农业厅相关负责人介绍，对于生育期提前的小麦，农技人员指导农户适时提前收获，并根据情况复播生育期较短的作物，实现能播尽播，努力扩面积、增产量。

全力以赴防灾减灾保丰收

据中央气象台中短期预报和国家气候中心延伸期预测，近期广西的干旱将会逐步缓解，但陕西、河南、江苏等地的气象干旱还将持续。

记者采访了解到，各地各部门正及时评估干旱发展趋势和影响，全面做好防灾减灾工作，保障夏粮生产。

山西省农业部门动员全省小麦产业技术专家和基层农技人员深入田间地头查苗情、墒情，制定精细化的抗旱田管技术方案，推进技术措施落实到户到田。同时，指导农户及时中耕划锄保墒，喷施调节剂增强植株抗旱能力，帮助种植户解决抗旱难题。

抗旱看天不等天，更需精准应对。陕西省密切关注旱情动态，按照“精准范围、精准对象、精准时段、精准措施”要求，动态跟踪水库蓄水、墒情及需水变化情况，动态优化水量分配方案，保障用水安全。同时，农业部门组织农户趁墒播种，开展“以秋补夏”，尽量减少灾害损失，努力提高粮食单产。

安徽省密切关注旱情发展，加强雨情、水情、墒情和蓄水监测分析，千方百计增加有效水源；河南省财政下达资金5000万元，支持各地迅速开展抗旱浇麦、保粮稳产工作……各地积极做好防灾减灾工作，减少旱情影响。

水利部旱灾防御司抗旱处处长王为说，水利部门将持续加强监测预报，制定完善供水保障方案，科学精准调度相关流域骨干水工程，全力确保旱区城乡供水安全和北方小麦主产区抗旱用水需求。

(新华社北京5月11日电)

从休养生息到生生不息 ——长江禁渔五年观察

新华社记者 胡璐 李思远 熊家林

2024年涉渔行政案件同比下降24.7%，长江干流监测点单位资源量同比上升9.5%；2021年至2024年，长江流域共监测到土著鱼类344种，较禁渔前(2017年至2020年)增加36种……

这是9日农业农村部在湖北省召开的长江十年禁渔工作现场推进会上公布的一组数据，直观展示长江禁渔取得的重要阶段性成效。

长江，是中华民族的母亲河，也是世界上水生生物最为丰富的河流之一。习近平总书记高度重视长江的生态环境，强调长江禁渔是为全局计、为子孙谋的重要决策。

今年是长江十年禁渔启动以来的第5个年头。记者从湖北、江苏、湖南等多地调研了解到，水清鱼跃的美好图景越来越多地出现在人们的视野。禁渔，让长江得以休养生息，逐渐恢复人与自然和谐共生的勃勃生机。

保护生物多样性：更多珍稀水生生物归来

春夏之交的长江张家港段，微风轻拂，波光粼粼。

“今年拍到的江豚嬉戏画面比以往年多，长江生态越来越好了。”南京市民邓郁高兴地展示着最新拍摄的影像，画面中数头江豚在逐浪嬉戏。

作为国家一级保护水生野生动物，长江江豚种群状况是长江生态健康状况的“晴雨表”。2023年秋季至2024年夏季，南京长江江豚省级自然保护区内共观测到长江江豚336头次，评估种群数量约65头，较2022年底资源调查的约62头有所增加。

“露面”越来越多的，还有曾消失多年的鳊鱼。

2023年，湖南沅江常德鼎城段捕获1条身长62公分的鳊鱼；2024年，湖南省水产科学研究所所在湘资沅澧“四水”以及洞庭湖设立的42个监测点位一共监测到70多条野生鳊鱼……

“鳊鱼曾广泛分布于长江以南各水系，后来因栖息地生境退化等

多种因素影响，野生资源变得非常稀少，在湖南境内水域至少有10多年没有出现。”湖南省水产科学研究所副所长欧东升说，从3年前开始，他们每年都能监测到鳊鱼，分布也比较均衡。

“持续发现数量如此多的鳊鱼，说明长江鳊鱼资源正在恢复。”欧东升表示。

越来越多的珍稀水生生物归来，是长江禁渔成效的生动展现，是各地各部门严厉打击非法捕捞、开展水生旗舰物种拯救行动等不懈努力的结果。

在现场推进会上，记者了解到，自长江十年禁渔启动以来，农业农村部会同国家发展改革委支持各地改善渔政执法能力条件，并会同公安部、市场监管总局部署开展“渔政亮剑”“平安长江”“春季护渔”区域会战等专项行动，严厉打击非法捕捞。

近年来，中华鲟、长江江豚、长江鲟等旗舰物种拯救行动也在各地积极开展。2024年中华鲟放流规模首次超过100万尾，据测算已有约11万尾幼鱼通过长江口进入海洋，生长状况良好。鄱阳湖、洞庭湖等地也在枯水期开展了长江江豚应急救护，统筹推进就地和迁地保护。

曾经，由于长期受人为活动影响，长江流域水生生物资源严重衰退。如今，长江水生生物完整性指数持续提升。长江干流、鄱阳湖提升了2个等级，洞庭湖提升了3个等级。

强化水生态保护：长江水质持续向好

长江生物多样性的恢复，与生态环境息息相关。解决长江流域生态环境欠账，最大的问题在水，水的问题根子在岸上。

随着长江十年禁渔政策落地，渔民退捕“上岸”，沿江省份加快推进生态修复，积极补上管网短板，提高污水处理能力，努力让长江水生生物得到更好的栖息环境。

在湖北省宜昌市枝城镇，长江一级支流九道河蜿蜒汇入长江，入

口处形成一个天然渡口，称为白水渡。渡口所在的白水港村，清澈的江水映照着岸上的绿树，风光旖旎。

“这里的变化很大，长江越来越美了。”白水港村村民刘红全由衷感叹。他告诉记者，几年前，这里还是一副“脏乱差”的模样：河面停满渔船，不少渔民吃住在船上，各类生活污水直往长江里排放。一到雨天，白水渡口就散发出臭味。

长江禁渔让白水渡的环境发生了改变。渔民转产就业，“清源护江”行动持续推进，这里的江水越来越清澈洁净。

白水渡的美好嬗变，折射出沿江省份深入推进生态文明建设的步伐。“化工围江”，是困扰长江的“顽疾”。近年来，沿江省份和有关部门着力推动转型发展，数千家工业企业关、改、搬、转，走上了绿色发展道路。

在曾经的“化工重镇”湖北宜昌，对134家化工企业实施“关改搬转治绿”，化工产业产值占工业比重由高峰时的33%降至20%以下，与之对比的是精细化工占比大幅提升。同时通过打造精细磷化中心，推动传统化工产业加速向新能源电池材料产业转型。

在江苏南通，五山及沿江地区拆迁“散乱污”企业203家，清理整治“小杂船”162条(户)，拆除河道周边各类违建6.5万平方米，并持续拓宽新能源项目发展空间。截至2024年底，全市可再生资源发电装机容量达1399.2万千瓦。

位于长江边的九江石化，10多年前因生产工艺落后、能耗高、污染重等问题，面临“关停并转”的局面。如今公司正在加快打造绿色智能工厂，在生产过程中采用数智化技术，提高生产效率的同时实现资源、能耗的优化。

随着一系列举措的深入实施，近年来母亲河长江水质持续向好。据生态环境部监测，长江干流全线水质稳定保持在Ⅱ类。2025年一季度，长江等主要江河水质优良断面比例为92.1%，同比上升0.6个百分点。

禁渔，收获的不仅是日益清冽

美丽的万里长江，也收获了生产方式的绿色变革。

做好安置保障：更多渔民转型端稳饭碗

长江十年禁渔，涉及地域广、持续时间长，特别是牵涉20多万渔民的生计问题，党中央高度重视。

正是农忙时节。江西省南昌市新建区联圩镇的一座座种植大棚里，人们忙着管护蔬果、清理垄沟。

这里是联圩镇渔民转产就业基地。5年前，响应政策号召“上岸”的渔民们收起渔具、拿起农具，一点点开拓出这片“致富田”。

“最初，我们对市场和技术都不熟悉，如何顺利转型是个大难题。”基地负责人涂志文坦言。令人欣慰的是，区政府及时开展退捕渔民农业技能培训，完善了渔民权益保障体系，还为基地解决了生产用电等多个难题，帮助基地向好发展。

如今，涂志文的基地规模已扩展至1800亩，还发展了稻虾养殖，形成多业态发展模式。2024年，基地净利润突破100万元，带动不少退捕渔民就业务工。

来自现场推进会的消息显示，实施长江十年禁渔后，各级农业农村、人力资源社会保障、民政等部门持续加强跟踪调研和防范返贫致贫动态监测，努力稳就业、强保促增收。14.5万有就业能力和意愿的退捕渔民全部实现转产就业，22万符合条件的退捕渔民全部参加基本养老保险，1.2万名生活困难渔民全部纳入低保救助范围，实现“应帮尽帮”“应保尽保”。

生态环境保护非一日之功。

肯定成绩的同时，也要清醒认识到，长江水域生态系统受损的时间比较长，历史欠账比较多。生物多样性的全面恢复、生态系统的整体恢复还面临挑战；非法捕捞、非法交易等行为时有发生，且手段更加隐蔽；一些退捕渔民虽然基本生计有保障，但就业还不稳定，需要统筹加大帮扶救助力度等。

农业农村部副部长张治礼表示，下一步将继续强化部际协调工作机制，持续强化执法监管、水生生物保护，推动水域生态整体修复，并持续强化渔民生计保障，落细落实各项政策措施，坚定不移、毫不动摇地抓好长江十年禁渔。

让我们继续携手守护长江，守护可爱的“微笑天使”长江江豚和各种水生生物，守护更加美好的未来。

(新华社北京5月11日电)



5月12日是国际护士节。常言道：三分治疗，七分护理。护士是距离患者最近、接触患者时间最长的专业护理人员，守护着百姓健康。(新华社发)