

5个娃1个胖,孩子体重怎么管

——体重管理两周年观察

新华社记者

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”别等长大徒劳

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。“儿童时期脂肪细胞长期处于膨胀状态,成年后不仅更难减重,肥胖相关并发症的发病风险也会大幅升高。”

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“缺血”;而“小胖墩”易得二型糖尿病、高血压、高血脂、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,下肢骨骺生长受抑制,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



儿童青少年体重管理。

(新华社发)

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“足不出户”就能动起来。

辽宁省沈阳市南京一校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‘回炉’”。

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”。在贵州省安顺市第二高级中学,油炸食品减至一个窗口,且每日限量供应。对超重学生,学校要求食堂员工引导其选择蔬菜、粗粮等食物。

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,当地学生体质健康检测优良率从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%。

一同提高的,还有孩子们的心理健康水平。桐梓县教体局副局长邓宇彰介绍,2025年春季至2026年春季,全县学生心理健康良好率提升4个百分点,达到70%。“学生心理韧性持续提升”。

家长:喊娃运动 自己也带个头

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,餐食搭配兼顾控糖与营养;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COMB综合体验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,做好中小学生学习管理,需要全家共同践行健康生活”。

记者采访发现,当前中小学生学习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,中小学生学习管理要形成合力: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。

(新华社贵阳6月3日电)

抢收抢烘保丰收

——麦收一线见闻

新华社记者 王飞航 王金辰 马意耕

“三夏”抢收正当时。连日来,我国小麦由南至北陆续成熟、开镰收割,广袤田野间机声隆隆,一幅穗实粒满的丰收画卷正徐徐展开。

6月3日,走进山西运城盐湖区解州镇曲村千亩小麦标准化种植基地,金黄的小麦长势喜人。田间地头,3台大型联合收割机同步作业,有条不紊地完成收割、脱粒、清选、秸秆还田等一体化工序。

“今年小麦长势超预期,籽粒特别饱满。”曲村种粮大户董会龙说,根据田间测产和实打实收情况来看,今年合作社的小麦千粒重在42克左右,亩产最高达到720公斤,有望迎来高产丰收。

为确保夏收工作高效,目前盐湖区4500余套各类夏收机械器具已全部检修到位,包含450台常规收割机、15台履带式收割机,保障夏收工作稳步推进。

小麦收获,“抢”字当头。在安徽省滁州市全椒县武岗镇荒草圩一圩,数台收割机正在田间穿梭作业。武岗镇种粮大户朱生兵在田埂上,指挥着农机手作业,“前些天的大雨影响了收麦进程,为了防止小麦霉变,地稍微变干,我们就立即调来收割机,一刻不敢停歇”。

为确保按计划完成全部抢收,全椒县专门从外地协调调配跨区联合收割机驰援抢收。朱生兵在荒草圩承包了约3700亩农田。近几天,10多台收割机同时抢收,日收割面积约100亩,“今年亩产达到800斤左右,比去年高哩!”

安徽是全国夏粮第三大主产省,小麦种植面积超4300万亩。记者从安徽省农业农村厅了解到,截至6月2日17时,安徽小麦收割进度已达69.88%。

金黄的麦田迎来收获。记者6月1日下午在河南省内乡县灌涨镇后马村看到,4台小麦收割机轰鸣着,运粮车辆往来奔忙。河南省牧原农业发展有限公司负责人吴祖坤等人正在地头指挥调度收割机作业。

“当前这里小麦已进入大面积收割阶段,截至6月1日收割进度约为30%。”吴祖坤告诉记者,目前在田间作业的小麦收割机约20台,未来2天作业高峰期将增至60台左右,收割效率将大幅提升,“今年高产地块小麦亩产可达1200斤,当前麦收作业服务费用约为40元/亩,农机加油等后勤保障顺畅”。

据统计,截至6月3日17时,河南全省已收获小麦5506.8万亩,约占全省种植面积的64.6%。当日投入联合收割机12.4万台,收获小麦1261.3万亩。

各地在加紧小麦抢收的同时,为应对可能突发的阴雨天气、减少损耗,烘干作业也相继开启。

“潮湿环境极易导致新收夏粮霉变、发芽,粮食烘干成为保障夏粮丰收的重要一环。”近日,在安徽省宣城市旌德县一家粮食加工厂,厂区内电烘设备正满负荷运转,负责人范时英表示,相较于传统烘干方式,全电烘干高效环保、成本更低。为解决烘干用电后顾之忧,国网旌德县供电公司已全面铺开汛期夏收保电专项行动,组织共产党员服务队开展专属保电巡检服务,对辖区重点烘干企业、种粮大户实行“一对一”驻点服务,开通涉农用电绿色通道,为汛期夏粮烘干稳产丰收保驾护航。

山东聊城市600余万亩小麦陆续迎来集中收割。天气预报显示,近期聊城阴雨天气多发。如遇阴雨天气,新收小麦含水率偏高,露天晾晒难以实施,粮食存在霉变、发芽隐患。“用上烘干塔,新收小麦短短小时就能降至仓储安全水分,我们种粮更安心。”当地种粮大户冯元敬说。

近年来,聊城市粮食烘干塔、规模化集中烘干站点不断扩容升级,智能烘干设备加速普及。结合烘干设备24小时连续作业的特点,国网聊城供电公司已完成全市规模化粮食烘干站点用电专项巡检全覆盖,累计消除各类用电隐患46处。同时,开通粮食烘干用电“绿色通道”,建立专属保电清单,以优质可靠电力保障烘干设备满负荷投产运行,减少粮食损耗。

在河南新野县庆隆农作物种植专业合作社,4台总功率170千瓦的烘干设备正满负荷运转。“前期收的小麦水分含量较大,最怕堆在那儿捂坏。”合作社负责人冯天庆说,为此,烘干设备昼夜不停作业。

据了解,为把“三夏”保电工作做到田间地头,国网新野县供电公司依托供电所网格,严格执行烘干企业用电“每日零报告”制度,哪个点位负荷有波动,哪台设备运行有异常,都实现动态掌握、闭环管控,确保全县烘干用电全程有人盯、全天有人守。

(新华社北京6月3日电)

让就业“长”在产业上

新华社记者 张晓洁 田中全

无人车间涌现,消费业态焕新,AI员工上岗……技术演进、产业变革等正深刻影响就业格局。不少人发问:就业何以稳?

记者近日在一些地方调研时,当地干部的体会颇有启发:让就业“长”在产业上,将就业岗位深度嵌入产业链条,推动产业布局与就业服务同步延伸。

一些探索正在展开。在湖北天门,服装产业向电商领域拓展,催生出直播运营、服装电商培训师等新岗位;在广东顺德,工业机器人产业链愈加完善,核心零部件、场景应用等环节背后是高素质技术人才的集聚……

“长”,意味着扎根与共生。脱离产业基础的就业有如沙上建塔,只靠补贴或低效运转难以长久维系;没有就业支撑的产业宛若无本之木,终将缺乏活力、后劲不足。

历史经验证明,产业升级对就业的影响始终存在替代与创造双重效应。工业革命挤压手工业就业空间,也催生设备维护工、电工等岗

位;信息技术革命减少部分线下基础服务工作,也带动网络运维、平台经济等领域就业兴起。产业升级的意义之一,在于把人从低效重复的劳动中解放出来,从事更具创造性与发展潜力的高附加值工作。

习近平总书记强调,更加自觉地把高质量充分就业作为经济社会发展的优先目标,使高质量发展的过程成为就业提质扩容的过程,提高发展的就业带动力。

“十五五”规划纲要专章部署“促进高质量充分就业”,明确“深入实施就业优先战略”“构建就业友好型发展方式”。

经济社会发展是一个有机整体。优化产业结构能够培育出更优质的岗位,岗位集聚的人才也能持续赋能产业迭代升级。产业与就业如齿轮般精准咬合、联动运转,方能实现高质量发展和高质量充分就业的有机统一。

近期对外发布的《稳岗扩容提质行动方案》将重点行业、重大项

目、重点领域与稳就业有机结合提出政策举措,也释放了加强产业和就业协同的鲜明信号,推进经济社会发展与就业促进协调联动。

服务业是产业升级的关键引擎,也是吸纳就业的主渠道。开展服务业促就业行动,大力发展研发设计等生产性服务业,促进生活性服务业高品质多样化便利化发展,有利于持续增强服务业带动就业能力。

制造业是实体经济的基础,也是稳定就业基本盘的重要方面。保持制造业合理比重,实施制造业重点产业链高质量发展行动,培育更多优质企业,将吸纳更多劳动者在制造业领域就业创业。

加快建设现代化产业体系,因地制宜发展新质生产力,促进传统产业“老树发新芽”、产业链条不断延伸,新兴产业“新枝结新果”,新业态新模式层出不穷,将创造更多高质量就业岗位。

也要认识到,就业优先,不是重就业轻产业,而是依托产业拓宽就

业空间;产业发展,也不能只看指标增长而忽视就业,因为产业壮大终究要靠人来推动。

翻开“十五五”规划纲要,从数字经济、实体经济,到绿色经济、银发经济,不少就业新机遇蕴藏其中。这些都迫切需要提高劳动者素质,以应对产业与就业结构变化带来的新挑战。

面对新技术带来的岗位变化,不少企业积极探索,通过技能培训帮助劳动者完成能力转型;瞄准新职业人才缺口,加强校企合作、订单定向培养、学徒制培养等,正不断促进专业培养与用人需求相匹配。

人随产业成长、业随人才兴盛。各项政策与就业政策同向发力,统筹抓好教育、培训和就业,增强人力资源开发的前瞻性、针对性、有效性,才能更好适应经济社会发展变化。

增进人民福祉、促进人的全面发展,是发展的出发点和落脚点。可持续的产业升级,从来都是人的主动创造,同时也带来人的进步成长。厚植产业沃土,让就业在产业链上深深扎根、稳步生长,将在推动产业高质量发展中持续促进就业质的有效提升和量的合理增长,也将让发展红利持续惠及千家万户。(新华社北京6月3日电)

