

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性因素导致,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。

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。儿童时期超重或肥胖,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。

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。我国健康成年人的BMI正常范围在18.5—24之间。BMI在24—28之间被定义为超重。达到或超过28就是肥胖。其中,又根据BMI分为轻度肥胖、中度肥胖、重度肥胖以及极重度肥胖。根据2018年发布的《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》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。宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众表示,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,比如可以在白开水里放一些切好的水果片用来替代饮料。”宁夏中医医院暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳说。

“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。

新华社银川5月11日电(记者 马丽娟 唐紫宸) 图据央视新闻客户端



世界防治肥胖日 胖娃减重 应注意啥

均衡饮食

▶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%
▶限制吃一些高油高糖的零食,无糖饮料也不建议常喝

适量运动

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

养成习惯

养成健康生活习惯,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

5个偷偷让你变胖的“减肥陷阱”

误区一:熬夜能减肥

熬夜可以消耗体能,这样能达到减肥的目的,这种说法对吗?医生表示,这种说法是不对的。熬夜不仅不能减肥,而且可能会导致肥胖。熬夜时,身体会发生一些内分泌的变化,引起一些炎症反应、内分泌水平的改变,这种改变可能加速体内脂肪的堆积,更容易导致一些疾病。

误区二:减肥中不吃油脂才是健康饮食

医生提醒,这种说法是错误的。在饮食中,需要均衡饮食,包括碳水化合物、油脂类的,包括饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。我们需要足量的蛋白质、维生素、微量元素、水分等。在健康的生活方式中,提倡每一个星期至少吃40种食材,这样营养摄入才是相对均衡的,严格限制油脂的摄入反倒是一种伤害。

误区三:不吃早餐能减肥

早餐摄取的热量占一天热量的22%~25%,这部分热量往往比午餐和晚餐更易消耗。吃早餐能让新陈代谢有个跳跃的开始,加速身体循环,不吃早餐更容易出现过胖、超重的情况。

误区四:减肥不能吃主食

长期不吃或少吃碳水化合物容易引发低血糖、肠道功能异常、记忆力下降、失眠等症状。对于想减肥的人群来说,主食并非越少越好,而是尽量少摄入精制碳水化合物,比如米饭、馒头等,可搭配一些杂粮、薯类。适量吃主食不会发胖,每天的摄入量可控制在200~250克左右。

误区五:只要运动就能减肥

运动虽然能消耗人体内的能量,但仅靠运动,减肥效果并不是很明显。即使每天打数小时网球,只要多喝1~2瓶碳酸饮料或吃几块蛋糕,辛苦的减肥成果便会化为乌有。有规律的运动+健康的饮食,才是减肥的关键。

这3个运动堪称减重“黄金搭档”,快来试试:
跳绳:1分钟高强度跳绳+1分钟休息,循环7组,燃脂效率拉满;
游泳:不伤膝盖还能加强心肺功能;
跑步:每天30分钟以上,一周2至3次,但注意根据自身情况进行锻炼。 据央视新闻客户端

世运推广曲《飞翔》走进京津高校

本报讯(成都日报锦观新闻记者 胡锐凯)自2月27日在火炬发布仪式上唱响,成都世运会主题推广歌曲《逐梦》不仅在成都街头、城市地标、校园课堂中广泛传唱,也激发了世运歌曲创作的活力。通过音乐创作营的形式,青年创作者以“运动无限,气象万千”为主题,创作出包括《飞翔》《万锦绽放》在内的多首世运推广歌曲。

在2025年第12届世界运动会倒计时进入百日冲刺之际,“听见世运·共赴未来”推广歌曲进校园主题活动于5月7日、5月9日分别走进天津音乐学院与北京现代音乐研修学院。活动现场,世运推广曲《飞翔》以充满动感与活力的现场演出形式登上校园舞台,引发师生热烈反响,以音乐形式与青年学子共振世运脉搏。

现场,随着旋律响起,现场学生自发挥舞双手,跟唱歌曲,情绪热烈高涨。有的学生在参与活动后,对世运有了更具象、真实的感受,“在听完《飞翔》歌曲的现场表演后,非常期待成都世运会的举办。”演唱者也分享了自己的演出感受,“希望在每一场世运歌曲演唱的活动中,都能让当地的朋友,感受到世运氛围,激起大家对世运赛事的热情。”

据了解,“听见世运·共赴未来”推广歌曲进校园主题活动后续还将前往长春、沈阳等不同城市,在更多场景中唱响,让全国各地的音乐艺术学子,共同感受成都世运的热烈氛围。

成都气温将升至33℃

今日夜间或有雷阵雨+阵性大风

本报讯(成都日报锦观新闻记者 谢夏冬)周末两天,成都阳光明媚。据中国天气网,经历了前几天的雨水,11日全国大部都迎来晴朗天气,西南、东北部分地区气温直接回升10℃以上。据成都气象消息,预计今起三天,我市以多云天气为主,三日最高气温依次为:33℃、32℃、32℃。需要注意的是,12日夜间到后日夜间有阵雨或雷雨,雷雨时有短时阵性大风。

据中国天气网,13日至16日,西南地区东部、江汉、江南、华南西部等地将有中到大雨、局地暴雨,并伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。

据四川省气象台,12日—13日我省大部多云间阴有阵雨或雷雨,雷雨时有短时阵性大风,部分地方有中到大雨;其中川西高原西南部和攀西地区西部12日—13日午后到傍晚多云间晴,风力较大。

具体预报

11日晚上到12日白天:多云间晴,气温14℃—33℃;主城区,多云间晴,气温17℃—32℃。

12日晚上到13日白天:多云间阴,有阵雨或雷雨,雷雨时有短时阵性大风,气温19℃—32℃;主城区,多云间阴,夜间有阵雨或雷雨,雷雨时有短时阵性大风,气温20℃—31℃。

13日晚上到14日白天:多云间阴,夜间有阵雨或雷雨,气温19℃—32℃;主城区,多云间阴,夜间有阵雨或雷雨,气温20℃—31℃。

精细化改造易拥堵路口

这10处点位畅通多了



通过新增左转和掉头车道提升了道路通行效率。

本报讯(成都日报锦观新闻记者 李柯雨 受访单位供图)“今年城区好多路口都增设了专用的左转和掉头车道,真的节省了很多时间,一下子就不堵了。”11日一早,出租车驾驶员李能强在双龙路平路地铁站口等待乘客时,看着眼前路口车来车往,通行顺畅时感慨道。

原来,这是近期龙泉驿区城管和综合执法局对新一批次易拥堵路口进行了精细化改造,通过新增左转和掉头车道提升道路通行效率,让市民出行更加顺畅。

记者在双龙路平路地铁站路口看到,一条全新的左转/掉头车道已然替代了原有的绿化隔离带,车来车往的交通现状也取代了先前路口长期排队通行的拥堵局面。“以前每次从这里过需要等三个红绿灯,现在改造后车辆通行顺畅多了。”往来驾驶员纷纷点赞。

在玉扬路医院路口,这里的变化也是显而易见,新增的左转/掉头车道标识标线已经划上,往来车辆按照指示,有序通行。“现在这个通行效率真的高太多了,大大节省了我们的时间,这个确实是给老百姓办了一件大实事。”家住附近的段先生亲眼见证了路口从“堵”到“畅”的变化。

据了解,这次拥堵路口改造涵盖了玉扬路建材路口、双龙路红岭路口、怡安路北泉路口、双龙路桃都大道口等10处点位,这些路口均存在车流量较大,既有中分带无退距和路口通行效率较低等问题,易在高峰时段出现左转和掉头车辆积压现象。为有效解决影响整体通行效率的瓶颈,龙泉驿区城管和综合执法局根据路段实际情况制定改造方案,以拆除部分既有中分带并新增车道为基本要求,优化掉头车道设计,缩短车辆等待时间。截至目前,10处点位已完成改造,后续将重新规划交通标示标线,提升交通引导清晰度,实现各方向车流高效协同。

护士有了新工作

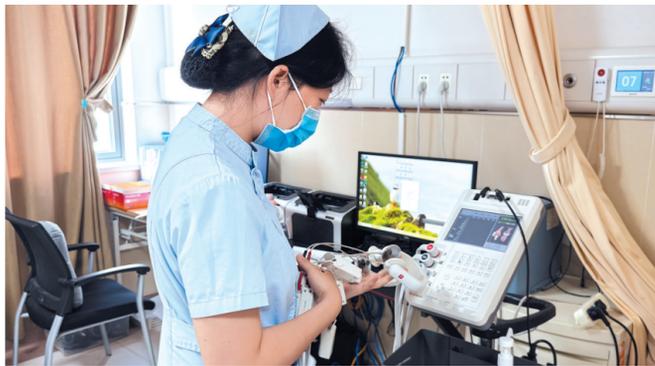
不打针不输液 用数据分析助患者减重

2024年6月开始,国家卫健委会同多部门联合启动为期3年的“体重管理年”活动,随着体重管理年推进,医院中部分护士的工作内容渐渐发生改变,他们从传统的护理工作中脱离出来,加入针对肥胖人群的筛查、监测、回访等一系列管理工作中,通过数据分析等技术手段为减重助力。

随着体重管理门诊增加,护理工作到底发生了哪些新变化?连日来,在“512”国际护士节即将到来之际,记者走进体重管理门诊,与那里的护士们聊了聊。

全程跟踪护理

5月7日上午,成都市第三人民医院胃肠微创中心主管护师蒋秋白正在门诊的代谢室为患者进行身体数据的初步测量与评估。记录身高体重、操作机器进行人体成分分析、辅助患者完成心功能、肺功能测评……很快,一张写满数据的表格从打印机中“吐出”,“这个就是您身体的初步数据,拿着报告单从这边出去,找医生问诊就行。”蒋秋白一边叮嘱患者,一边为其指路。



减肥门诊护士正为患者进行身体数据的初步测量与评估。

2005年从学校毕业成为一名护士,2018年开始接触体重管理,如今,蒋秋白已经在体重管理相关岗位工作了7年,工作内容从曾经的常规打针输液变成了数据收集与分析。她告诉记者,体重管理的护理涵盖院前、院中、院后的全程跟踪与管理。

院前,收集患者血脂、心肺等身体数据,结合患者病情、病史、日常行为习惯进行全面评估,制定个性化的干预方案;院中,关注患者情绪低落,了解饮水量、活动量等指标,帮助他逐渐改变不良生活习惯;院后通过线上平台进行居家护理干预,确保减重有更好的长期效果。

诊疗效果“可视化”

成都市第二人民医院全科医疗科主管护师李俊英2022年加入体重管理相关项目,每天除了要完成常规的打针输液治疗任务外,还要空出部分时间为“胖友”提供体重数据收集、分析,健康体重宣教等护理服务。“两部分工作的内容确实有很大差异,但最终目的都是服务患者,和输液用药后患者逐渐康复一样,看着他们的体形瘦下去,偏高的数据回落至正常,同样会带给我很强的成就感。”

减重是一个长期渐进的过程,全流程管理使得护士陪伴患者的时间线一拉就是两三个月甚至半年,但也正是因为这样,在体重管理门诊,护士与患者之间有更深的感情链接,获得感也会来得更强烈。“体重、体形改变,我们是助力者,也是见证者,很多患者瘦下来后精神面貌变好了,也越来越自信。”蒋秋白说,“患者的这些变化让我们的工作成效‘可视化’,每当这个时候我都倍感振奋。”

成都日报锦观新闻记者 胡瑰玮 文/图

在“冠军摇篮”完成“成人礼”

ITF国际青少年网球巡回赛在蓉落幕

5月11日,2025ITF国际青少年网球巡回赛(J60)成都天府站精彩落幕。过去的2周时间,来自全球的近200名青少年网球精英在天府国际网球中心挥洒汗水,拼搏竞争,每一场比赛都在记录他们成长的足迹,也是送给自己最好的“成人礼”。

成都网球运动飞速发展

成都正在加快打造“乒羽网之城”,推动城市网球运动飞速发展。2025年4月,国家体育总局网球运动管理中心最新公布的《中国网球事业发展基础数据》显示,我国网球人口数量超2500万人,网球场数量超53000片。其中,四川网球人口超219万,网球场数量为4450片,位列全国第二。值得一提的是,成都的数据表现抢眼:成都网球人口接近100万,青少年群体占比显著。据不完全统计,目前成都市常年开展网球运动的中小学超过70所,常年接受网球训练(课)的青少年超过10万人。截至目前,成都网球场超过2500片,包括四川国际网球中心、天府国际网球中心、高新网球中心在内的多个大型网球中心具备承接国际、国内高水平网球赛事的能力。成都大力推动网球运动在城市发展的同时,以“办赛”为抓手推动国际、国内青少年网球交流,进而实现为国选材,促进世界青少年网球运动员水平提升,逐步职业赛场。成都也被国际网联认为是世界网坛新的“冠军摇篮”。

他们在成都成就梦想

在国际网联和中国网协的大力支持下,ITF国际青少年网球巡回赛分站赛连续2年在成都举办。该赛事参赛选手年龄限定为13—18岁,其目的不仅是加强交流、提升水平,国际网联和中国网协更期待参赛选手能够通过比赛的磨砺,在更高级的职业赛场发光发热。

4月27日—5月11日,2025ITF国际青少年网球巡回赛第9站和第10站连续举办,吸引来自全球10余个国家和地区的青少年近200名13—18岁青少年网球选手参赛。11日上午,2025ITF国际青少年网球巡回赛(J60)成都天府站结束了全部争夺,两站赛事的8项冠军各有归属。

本届赛事中,07/08年龄段的选手不在少数,比如首站比赛男单冠军樊文博、男双冠军刘桐/宋雨桥;次站男单冠军庄学谦、女双冠军万芮宁/吴汝西等。在成都连续拿下女单和女双冠军的夏锦舒还有不到10天就将年满18岁,在她看来能够在成都拿下双亚是送给自己最好的“成人礼”。夺得男双冠军的哈萨克斯塔和俄罗斯的佩诺马尔·伊万/萨夫列夫·瓦季姆组合,则期待着接下来与成都再次相遇,“我们期待再次来成都参赛时成绩能够再上一个台阶,拿下冠军!”

记者从中国网球协会了解到,2025年国际网联将在中国举办29站国际青少年网球巡回赛分站赛,除天府站外,成都接下来还将承办3站赛事,届时将有来自全球更多国家和地区的优秀青少年网球选手会聚蓉城,通过比赛磨砺自身提升水平。

成都日报锦观新闻记者 胡锐凯 主办方供图

成都汇锦水务发展有限公司年产10万吨乙酸钠技术改造项目环境影响报告书(征求意见稿)公示

我司年产10万吨乙酸钠技术改造项目建设正在开展环境影响评价。现将有关事项公告如下:

建设性质:技术改造
建设地点:位于郫都区成都现代工业港北区望丛东路969号
建设单位:成都汇锦水务发展有限公司
环评单位:四川省环环环保科技有限公司
环评报告征求意见稿获取方式:
电子版下载:https://pan.baidu.com/s/1fWEd0mPTGP7XSS3dhziNQ 提取码:HYYS
纸质版索取:联系建设单位索取。
公众参与方式:
公众可下载公众意见表,通过电话、书信、电子邮件等方式向建设单位提出意见和建议。
公众意见表下载链接:
链接:https://pan.baidu.com/s/1fWEd0mPTGP7XSS3dhziNQ 提取码:HYYS
网上公示发起的10个工作日(自2025年5月7日起)。
联系方式:
【建设单位】成都汇锦水务发展有限公司
联系人及电话:范中波,15108284971
地址:四川省成都市郫都区成都现代工业港北区望丛东路969号
【环评单位】四川省环环环保科技有限公司
联系人及电话:范中波,15108284971
地址:成都市高新区天府四街199号
电子邮箱:hp254742@126.com