

# “小胖墩”为何越来越多?

■ 新华社记者 高亢 李紫薇 侠克

“我家孩子才9岁,这半年长了20斤”“孩子胖了,非常不喜欢动”……近期,首都儿科研究所成立医学体重管理中心,不少家长带孩子前来向医生咨询体重管理意见。

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。

## “小胖墩”扎堆

首都儿科研究所内分泌科副主任宋福英一边翻看检查报告,一边耐心地向一位家长解释:“身高1.44米,体重63公斤,BMI指数超过30,孩子已处于肥胖范围,这对他的健康会造成不小的影响。”

“这几年,小胖孩明显增多了。”山西省阳泉市体育运动学校射击教练员王犇告诉记者,如今,队里选拔队员时,十几个学生里,总有两三个小胖的孩子。

广东省疾病预防控制中心副主任林立说,2023年,广东省中小学生学习超重肥胖检出率约为20%;近3年来,虽然广东中小学生学习超重检出率有所下降,但是肥胖检出率呈上升趋势。

国家卫生健康委制定的《体重管理指导原则(2024年版)》指出,我国居民健康状况总体改善的同时,超重肥胖问题日益突出。有研究预测,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国儿童超重肥胖率将达到31.8%。

“小胖墩”增多是全球普遍现象。近

期,英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究显示,全球青少年儿童肥胖问题正在持续升级,预计到2050年,将有约三分之一的青少年儿童面临超重或肥胖,数量将达约7.46亿。

宋福英说,超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题,高尿酸血症发生率在37.6%至64.5%,非酒精性脂肪肝达23%至77%,高脂血症、糖代谢异常、高血压的比例也不低,睡眠呼吸暂停综合征更是占到了59%。

专家指出,根据研究,41%至80%的儿童肥胖可延续至成年,成年后患心脑血管疾病等慢性病的风险大大增加,同时伴随焦虑、抑郁等心理健康问题。

## 为何越来越胖

“小胖墩”扎堆,潜藏不可忽视的健康危机。记者走访多地,探究这一现象背后的原因。

——吃多动少。  
“学习压力大,久坐时间长。”山西太原进山中学体育教师朱晓红观察发现,目前很多孩子在校运动量依然不足。

“孩子超重肥胖往往是总能量摄入过多、饮食结构失衡导致的,不少肥胖儿童也会营养不良。”宋福英说,吃饭速度过快,吃太多零食,睡前吃过多食物等都是孩子常见的不良饮食习惯。

“胖了就不想动,越不想动就越胖,形成了恶性循环。”北京儿童医院临床营养科主任任黄鸿娟说。

——家庭影响。

首都医科大学附属北京中医医院儿

科主任李敏在门诊中看到,有些“小胖墩”来就诊,同行的父母看起来也是超重或肥胖的体型。

“体重跟基因、家庭生活习惯、健康管理意识都有关系。”李敏认为,家长的认知尤为关键。有的家庭平时的饮食习惯就是喜欢吃高盐高糖食物;有的家长急于让孩子快速减重,采取节食等不当方式,导致孩子肌肉含量减少、营养不良。

——观念误区。

“受传统观念制约,有的家长还存在观念误区。”宋福英表示,一些家长依然有“要多吃、吃得好、越胖越健康”的理念,他们往往认为小孩肥胖没关系,长大了自然会瘦下来,殊不知饮食习惯一旦固定就很难改变。

有研究显示,预计在2025年至2030年间,我国农村儿童肥胖检出率将超过城市地区。专家指出,传统观念和养育方式可能是农村儿童肥胖的重要诱因。

——环境因素。

“如今,各类零食层出不穷,宣传铺天盖地,诱导性很强。”黄鸿娟表示,孩子们往往会受高糖、高脂、膨化食品所吸引。

此外,手机、平板、电脑等电子产品和外卖、网购的普及,正在逐渐改变孩子们的作息习惯;生活变得更便捷的同时,也让青少年儿童更容易接触不健康饮食。

## 相关部门和各地出台系列举措

教育部、国家市场监督管理总局

# 尽快建立体重门诊和体重管理副校长制度

■ 陈磊

为切实加强青少年儿童肥胖防控工作,有效遏制超重肥胖流行,促进儿童青少年健康成长,近年来,我国已出台多项政策文件,比如2020年国家卫生健康委、教育部等6部门制定的《儿童青少年肥胖防控实施方案》以及2024年6月国家卫健委联合16部门发布的《“体重管理年”活动实施方案》。

然而,从记者近日调查情况来看,当下青少年群体普遍缺乏科学运动和减肥相关知识指导,不科学减肥现象依然时有发生。

郑州大学第一附属医院儿科副主任任黄鸿娟表示,青少年正处于成长和自我认同的关键阶段,这一阶段他们的自我认知尚未完全稳定。由于很多青少年没有受到系统的减肥科普教育,很容易受一些平台减肥博主的不健康审美观误导,从而走上极端的减肥道路。

“此外,许多家庭和学校缺乏足够的体重管理和健康饮食知识,未能为孩子提供科学的减肥支持。”暨南大学附属第一医院儿科副主任任黄鸿娟表示,青少年盲目减肥带来的危害主要表现为身体健康受损和心理健康问题,尤其在青少年正处于生长发育的关键阶段,这些健康问题不仅会影响正常发育,还可能造成不可逆的损伤。

受访专家认为,引导青少年树立正确的减重观念,需要强化家庭、学校、医疗机构和政府的责任。

北京中医药大学卫生健康法治研究与创新转化中心主任邓勇认为,首要在于加强教育宣传。学校和家庭要加强对青少年的健康教育,普及科学的减肥知识和健康观念;要培养青少年的健康生活方式,鼓励青少年养成良好的饮食习惯,均衡饮食,减少高热量、高脂肪食物的摄入,同时增加体育锻炼,保证充足的睡眠;要关注青少年的心理健康,及时发现和解决他们在减肥过程中出现的心理问题,引导他们树立正确的自我认知和价值观。

“青少年减重涉及专业的医学、营养学、运动学等知

识,从业者需要具备相关的专业背景和技能或相关的职业资格证书,以确保能够提供科学、安全的指导。因此,应该将青少年减重师等职业纳入市场监管体系。目前市场上存在一些不规范的减重服务,为了保障儿童的健康和权益,相关部门要加强对减肥市场的监管,严厉打击虚假宣传、非法行医等行为,特别是提高儿童减重师等职业的市场准入门槛和服务标准。”邓勇说。

邓梅建议,有关部门应出台政策推动医院普遍建立体重管理门诊,由医院提供专业支持和干预,通过提供个性化的体重管理和健康指导帮助青少年科学管理体重,预防健康问题。鼓励青少年定期测量身高、体重和腰围,科学评估健康状况,如有肥胖问题要及时到正规医院进行科学管理和干预,不要用极端方式减肥。

“还要加强宣传,加强心理健康教育,倡导多元的身材标准,减少社会对‘瘦’身材的过度推崇,帮助青少年树立健康的审美观。”邓梅说。

值得注意的是,根据《“体重管理年”活动实施方案》,应配齐学校卫生专业技术人员。

霍玉峰认为,限于当前的客观条件,一些学校难以配齐卫生专业技术人员,其中的缺口可以考虑由中小学校和医疗机构合作。

“目前,学校有法治副校长、安全副校长、食品安全副校长等,可以考虑对《学校食品安全与营养健康管理规定》予以修订,由教育行政部门和卫健部门联合在学校设置体重管理副校长制度,由医疗机构相关工作人员常态化入驻中小学、幼儿园,专门负责此项工作。”霍玉峰说。

(据《法治日报》)

局、国家卫生健康委出台的《学校食品安全与营养健康管理规定》要求,中小学、幼儿园一般不得在校内设置小卖部、超市等食品经营场所,确有需要设置的,应当依法取得许可,并避免售卖高盐、高糖及高脂食品。

广西近日发布的义务教育学校学生营养餐配餐指南提出,6至14岁中小学生学习餐平均每天提供的食物种类不少于12种,每周不少于25种;结合学生营养健康状况和身体活动水平科学配餐,确保平均每日食物供应量达到标准的要求。

学校对青少年儿童超重肥胖防控至关重要。北京市近期发布《关于进一步推进新时代中小学体育工作的若干措施》,提出打造效果显著的体育课、大力开展学生班级联赛等八条举措,让校园体育充分促进学生身心健康。今年1月1日起施行的《山西省体育发展条例》要求,学校应当将在校内开展的学生课外体育活动纳入教学计划,与体育课堂教学内容相衔接,保障学生在校期间每天参加不少于1小时体育锻炼。

“需要简洁易懂、操作性强的健康饮食和家庭活动科普。”建议加大对饮食指南等的解



读力度”……记者在采访中收集了不少家长和孩子们的想法——大家期盼健康的体魄,但普遍缺乏科学运动和减肥相关知识指导。

近期,多地医院开设了儿童减重门诊。首都儿科研究所精神心理科将为孩子提供咨询和指导服务,帮助他们积极应对心理挑战;山西省儿童医院临床营养科推出肥胖慢病管理,为孩子量身定制科学安全有效的减重方案……

“体重管理不仅涉及膳食和运动,更重要的是提升健康意识和健康素养。”黄鸿娟说,家庭、学校、社会需要协同配合,构建涵盖食品监管、教育评价、城市规划的系统体系,助力孩子们健康成长。

专家提醒,如果孩子出现超重肥胖问题,家长需要及早干预,少给孩子吃高盐高糖食品,多带孩子参加户外活动;如果肥胖问题比较严重,可及时就医。



# 乐见高校宠学生“卷”出新高度

■ 胡欣红

近日,南京大学食堂“你来点菜我来做”留言板在社交平台走红。留言板上,分别设有点菜区和回复区,学生可以在点菜区写上自己想吃的菜,食堂会在上面作出回应。

留言板的走红揭示了一个朴素真理:教育服务的温度,藏在事事有回应的细节里。当学生发现自己随手写下的“夏天想吃冰粉”,真的变成窗口前的解暑甜汤;当远在他乡的学子看到家乡菜出现在“待解锁菜单”里,这种被重视的感觉,早已超越了饭菜本身的滋味,成为校园归属感的重要来源。

有人说,判断一所大学的温度,就看它如何对待学生的“胃”与“心”。从这个意义上看,高校食堂的“内卷”实为幸事:卷菜品创新,卷服务细节,卷人文关怀,本质上是在卷以学生为本的办学理念。当越来越多的高校意识到,食堂不只是保障后勤的服务区,更是浸润心灵的教育场,那些关于饭菜的故事,不仅关乎饮食健康,还是青年学子对校园的情感锚点,是走入社会后依然会想起的母校味道,更是一所大学精神底色的生动注脚。

期待更多高校以食堂为支点,让学生为本的理念,在每一餐烟火气中落地生根。愿这样的“内卷”再多一些,让每个学生的校园记忆里,都有一段关于“吃”的温暖故事,都藏着一份“被好好爱着”的笃定与从容。

(据《北京青年报》)

# 就业指导课应该教什么

■ 孙庆坤

为提升高校学生就业能力,促进学生职业发展,多数高校都将大学生就业指导课列为必修课。但现实中,学生急于获取求职知识和相关课程到课率并不高的矛盾往往并存,这是为什么?

师资专业程度不足是原因之一。不少高校缺乏专职就业指导教师,他们往往缺乏系统的就业指导理论知识和实践经验,指导难以深入、专业。课程针对性不强,也是通病。多数就业指导课教学内容往往偏重理论化、通识性知识的讲解,缺乏针对不同行业、职位以及不同学生个体的个性化指导。因此,就业指导课除了必要的理论通识内容,还应有更多“干货”。

课程内容要注重实践。就业指导课可采取市面上就业技能类的一些长处,对接就业面试实践,真题模拟训练“自我介绍”“压力谈话”“无领导小组讨论”等就业面试时常出现的环节,提供实用的技巧、方法。

课程设计上要“与我有关”。要协助学生了解不同职业的发展路径和需要的职业能力,帮助学生清晰认知自身优势、劣势,有针对性地帮助每一位学生依据求职方向修改简历、提升能力,以便学生找到适合自己的职业。只有这样,才能帮助高校毕业生求职时实现“精准对接”。

(据《经济日报》)

某款维生素D滴剂,医院售价47.4元,定点零售药店售价63元,电商平台则低至29.8元

# 同一款药,为何医保定点零售药店药价更高?

阅读提示

受访专家认为,药品定价受到多重因素影响。对于公立医院、定点零售药店、互联网平台等经营主体来说,其药价差异源于运营模式、成本管理水平、监管政策等方面的差异。

■ 陈曦

“不比不知道,一比吓一跳。”近日,来自辽宁大连的王鑫(化名)告诉记者,自己怀孕后查出缺乏维生素D,医生给她开了一盒价格为47.4元的双链维生素D滴剂(胶囊型)。这盒药吃完后,王鑫又在家楼下的定点零售药店购买同品牌同规格的药品,看到价格为63元,比医院贵15.6元。疑惑之下,她打开某电商平台进行搜索,发现一些店铺29.8元就能买到同款药品。

记者采访发现,王鑫的经历并非个案。来自浙江杭州的张先生曾在药店购买感冒药时发现,同一款药,药价35元,而外卖平台购买只需11.3元。

有参保人告诉记者,在一些定点零售药店购药时,药价不仅高于医院,甚至比电商平台贵两到三倍。此外,不同定点零售药店之间的药价差异也较大,让

人感到困惑。为什么会存在这种价格差异?记者对此进行了深入采访。

## 同一款药,药店和电商平台价差3倍

2024年冬天,张先生患上感冒,他本打算在外卖平台下单楼下药店的感冒药,但为了省配送费,还是决定到店买药。店员向他推荐了云丰风寒感冒颗粒,售价为35元一盒。但张先生发现,同一款药物,该店铺的外卖价格却是11.3元。

经过一番交涉,店员表示,张先生可以按照线上的价格支付,但不能使用医保卡。张先生有些犹豫,他的医保个人账户里还有不少余额,“不刷的话也取不出来”。但面对3倍的价差,他最终决定用现金支付,不使用医保个人账户支付,“医保卡里的钱也是自己的钱,应该用在刀刃上”。

来自北京的孕妇关仪(化名)有过相似的经历。她遵医嘱补充维生素D。而她服用的星鲨维生素D滴剂(胶囊型),药价差异也很大,“单位附近的医保定点零售药店卖54.3元一盒,而一些网店售价14.9元一盒,前者比后者贵两倍多”。

为了解其他地区其他药店的药价情况,记者打开国家医保服务平台App,进入北京专区中的“医保药品比价”板块,输入关仪购买的药品查询发现,北京共有168家定点零售药店售卖该药,药价自29.5元至68.5元不等,其中有137家药店售价高于50元。

根据该平台页面显示的联系方式,记者致电西城区某药店。店员说,该药品售价为56元一盒。当被问及为何价格远高于互联网平台时,店员表示,该药店是全国连锁,按统一价格售卖,不清楚公司定价的衡量因素。

“药价如此差异,合理吗?”几位受访对象都向记者表达了这样的困惑。

## 哪些因素影响了药品定价

受访专家认为,药品定价受到多重因素影响。对于公立医院、定点零售药店、互联网平台等经营主体来说,其药价差异源于运营模式、成本管理水平、监管政策等方面的差异。

首先是经营成本。北京中医药大学卫生健康法治研究与创新转化中心主任邓勇说,国家启动集采后,公立医院的药品采购成本降低,很多定点零售药店尚未参与集采,药品进价可能偏高。此外,药店房租、人员工资、医保对接管理成本等,都会体现在药价上。

“互联网药店之所以具有价格优势,一方面在于运营成本较低,部分大平台与药企直接合作,拿到较低的采购价。另一方面,在激烈的市场竞争下,很多平台通过低价策略揽客。”邓勇说。

中国政法大学政治与公共管理学院副教授廖藏宜从价格政策角度分析称,公立医院已实现药品销售“零加成”,而定点零售药店的药品要分情况来看,一些地区开展集采药品“进零售药店”试

点,为集采药品售价划定范围,如湖南要求定点零售药店在集采中选价基础上顺加不超15%销售。除此之外,药店作为市场主体,对其他药品具有自主定价权。

记者了解到,国家发展改革委等部门于2015年发布的《关于印发推进药品价格改革意见的通知》规定,除麻醉药品和第一类精神药品外,取消药品政府定价,完善药品采购机制,发挥医保控费作用,药品实际交易价格主要由市场竞争形成。

但廖藏宜同时表示,自主定价权的行使是有限度的,必须确保定价的合法性、公平性、合理性。如果一些药店过分追求利润,出现价格虚高、价格欺诈等行为,或造成医保基金的“跑冒滴漏”,侵害参保人的权益,破坏医药市场公平竞争的环境。

## 推动药价回归合理区间

据国家医保局统计,截至今年2月,全国已有29个省(区、市)及新疆生产建设兵团上线定点零售药店比价功能。邓勇表示,“比价神器”的推出有助于打破信息差。他提示参保人,购药之前可通过官方平台进行比价,选择性价比高的购买渠道。此外,要充分了解医保政策,合理使用医保个人账户,避免浪费。

近期,不少地区进一步完善医保药品价格监测体系,为定点零售药店的药价划出“红线”。例如,自2025年起,辽宁省按年度确定量价比较指数监测值,

作为价格监测“警戒线”,重点关注量价比较指数偏高的定点零售药店医保药品价格,一旦高于“警戒线”,药店会受到提醒、约谈或通报。

“自2024年起,国家医保局开展‘药品追溯码’采集应用试点工作。有了这张电子身份证,药品的产销路径清晰可查,不合理定价问题有望及时发现。”廖藏宜说。

在防止医保基金被滥用、保护参保人权益方面,廖藏宜建议,一方面,医保部门要强化定点零售药店协议管理,加大飞行检查力度;另一方面,目前,江苏南京等地对定点零售药店开展分级管理,从服务环境条件、药学服务能力、诚信经营等方面对药店进行量化评分,依据评价结果实施不同的管理举措,提升监管精准性,这值得其他地区借鉴。

邓勇认为,医保部门可推动更多定点零售药店参与集采,帮助其降低采购成本,缩小药店与医院间的药价差距。记者了解到,2024年5月,国家医保局印发通知,明确提出“推进医药集中采购提质扩面”“鼓励和引导村卫生室、民营医疗机构、零售药店参加集采”。

“相较于其他购药渠道,定点零售药店更方便可及,有专业药师进行指导,还能让参保人在家门口享受医保报销待遇,这也是其获得青睐的原因。而随着医药市场竞争日趋激烈,定点零售药店应当增强自律、合规经营,才能持续被信任、被选择。”廖藏宜说。(据《工人日报》)

# 遛狗非小事 千万莫任性

■ 徐阳

近日,河南郑州发布通告,明确禁止携带犬只进入人员聚集的公园广场、商业街区等公共场所,并对遛狗的时间、地点及行为规范作出详细要求。针对这一举措,网友纷纷表示支持。

养狗遛狗,看上去是自家事。可一旦进入公共场所,就与他人的安全和便利相关,自家事也就成了大家事。因此,文明养犬应成为社会共识并聚集社会力量,构建犬犬和谐共处的城市生态。

文明养犬,需要养犬人增强责任意识。养犬不仅是个人需求,更是一份社会、法律责任。那种一味追求个人利益,不讲场合放纵犬只的行为,一定要摒弃,否则极易造成负面后果。

文明养犬,需要执法部门加强监管。治理要有效果,规范得细、执行要严。要把专项整治和常态化巡查结合起来,该提醒的提醒,提醒之后仍然违规,要敢于处罚、严格处罚,由此才能立得住规矩。

文明养犬,需要全社会广泛参与。社区可以通过制作宣传栏、设立狗便箱、划定宠物专区等方式,引导居民的文明养犬行为;媒体、学校可以加强宣传,通过组织公益等活动等方式倡导文明养犬理念;市民也可以积极参与监督,对不文明行为加以劝阻,劝阻不成也要勇于举报。

养犬事虽小,却能折射文明素养,也考验一座城市的管理智慧。遛狗也要讲规矩,期待文明养犬成为广泛共识,并融入日常生活。(据《人民日报》)