

儿童青少年肥胖隐藏健康隐患 当心“小胖墩”变成“小病号”

20世纪80年代，一项调查在全国开展，结果显示，7—18岁儿童青少年肥胖检出率为0.1%。

《中国儿童肥胖健康报告与防控策略》显示，2019年，7—18岁儿童青少年肥胖检出率增至9.6%。

国家卫生健康委发布《体重管理指导原则(2024年版)》显示，研究预测，如果得不到有效遏制，2030年儿童超重肥胖率将达31.8%。

5月19日，人民日报健康客户端联合全国近30家儿童医院开展儿童青少年肥胖现状调研，回收的近300份肥胖儿童有效问卷显示，超重给孩子带来了诸多问题，其中身体健康出现问题的比例高达85.6%，而心理出现问题的比例达53.3%。

肥胖背后隐藏着健康隐患，关乎儿童身体代谢、心理健康以及成年期疾病的风险防控。

◎健康时报记者 邱越 王艾冰 孔天骄

肥胖易引发身体和心理疾病

今年春节假期，学清(化名)正和亲友们一起庆祝新年，突然出现精神变差、呼吸急促等问题。

12岁的学清从小爱吃爱笑，虽然一直有点胖，但长辈们都觉得这是“有福气”。10岁那年，学清的体重开始猛涨。两年不到，身高一米七五的他，体重已经超过了200斤。

家人赶紧将学清送到县医院，医生说，孩子是糖尿病并发酮症酸中毒，需要尽快转到上级医院。

“之前总以为孩子还在长身体，胖点没事。没想到肥胖真的会带来生命危险。”学清母亲说。

同样因肥胖来到医院的还有恒恒(化名)。恒恒今年10岁了，但恒恒爸爸总感觉儿子的生殖器发育明显滞后。在泌尿科诊室里，医生的检查也证实了这个担忧——由于肥胖，恒恒的生殖器被腹部脂肪完全遮盖，发育程度仅相当于六七岁儿童。

“儿童青少年肥胖就像给身体裹了一层厚厚的棉被，阻碍正常的性发育。男生容易出现雄性激素低下，导致隐睾、隐匿性阴茎等问题。女生容易出现雌性激素过高，造成性早熟或月经不调，甚至是多囊卵巢综合征。”湖南省儿童医院消化营养科主任医师、体重管理中心负责人赵红梅告诉记者。

浙江大学医学院附属儿童医院遗传代谢科主任医师周雪莲介绍，肥胖容易引起代谢性疾病，比如糖尿病、非酒精性脂肪性肝病、代谢综合征等，同时还可能诱发心理问题。

晓峰(化名)本是一个开朗的孩子，但8岁时已经有110斤了。9岁时，晓峰的体重开始迅速增长，很快就到了220多斤。当意识到自己越来越胖之后，晓峰把自己锁在屋里，不去上学，也不跟家人交流，每天不停地吃，最终确诊了轻度抑郁。

调研显示，在肥胖导致儿童青少年出现的身体问题中，脂肪肝占比最高，为32.2%；高胰岛素血症或2型糖尿病和性早熟或性发育迟缓次之，占比均为23.3%；其次是血脂异常、高尿酸血症或痛风、呼吸睡眠暂停综合征、高血压、多囊卵巢综合征等。此外，53.3%被调查的肥胖儿童青少年都伴有不同程度的自卑心理。

周雪莲告诉记者：“儿童青少年肥胖导致心理问题比较常见。家长要正确引导，在孩子减肥过程中多采取鼓励的态度，也要关注孩子在学校的情况，一旦出现受到同学歧视的问题，要

尽快和老师沟通。”

运动和饮食是关键因素

“孩子学习成绩下降、上课注意力不集中、性格突然变得内向……我们在门诊注意到，很多孩子出现这些问题都是肥胖导致的，需要家长和学校的重视。”北京友谊医院减重及代谢外科副主任、主任医师张鹏说。

张鹏介绍，儿童青少年肥胖主要有三方面原因：基因遗传；使用激素药物等，比如有些孩子患有肾病综合征，要长期使用激素，进而导致肥胖；环境因素，主要表现为每天摄入量远多于身体所需，转化为脂肪储存在体内。

“我们发现很多‘小胖墩’小时候常常进食过多，导致胃被撑得很大，总是处于一种脑饥饿的状态，进食的想法难以控制。”张鹏说，此外，现在孩子的课业压力和社交压力都越来越大，吃成了他们最便捷的解压途径。

周雪莲说，近年来，人们的生活水平显著提升，但大家对于健康饮食的意识仍有待加强，很多家庭里，大人围着孩子转，有好吃的都习惯给孩子，儿童青少年肥胖率逐年上升。

儿童青少年肥胖是多种因素造成的。首都医科大学公共卫生学院教授胡翼飞说，随着手机等电子产品的普及，加之学业压力大，孩子们的运动时间被压缩；同时，高热量、高脂肪、高糖的快餐和零食摄入增加，蔬菜、水果和高纤维食物摄入不足，容易形成“热量过剩但营养不良”的现象。还有很多家长抱着“孩子胖点是福”的观念，缺乏营养知识，容易导致喂养过度。

管理儿童体重，全社会在行动

3月9日，国家卫生健康委主任雷海潮在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上表示，国家卫生健康委

等16个部门去年启动实施了“体重管理年”行动，下一步将继续推动政府、行业、单位和个人落实好四方责任。

近年来，儿童青少年肥胖防控问题越来越受到重视。《“健康中国2030”规划纲要》要求加强学生近视、肥胖等常见病防治；《健康中国行动(2019—2030)》要求引导儿童科学均衡饮食，加强体育锻炼，实现儿童肥胖综合预防和干预。

2025年春季学期，各地教育部门密集出台文件，要求落实中小学每天“一节体育课”“综合体育活动两小时”。北京发布中小学“体育八条”，不得以任何形式挤占体育课，杜绝“阴阳课表”，杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课；云南启动壮苗行动，要求中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2小时；陕西全面实施学生体质强健行动，保障学生每天校内、校外各有一小时体育活动时间……

此外，多地儿童医院还开设体重管理门诊和儿童减肥夏令营，帮助儿童青少年科学减重。

“忽视肥胖”是很多“小胖墩”家长的特点。周雪莲和张鹏告诉记者，他们在义诊中发现，带孩子就诊的家长中，很少有人知道肥胖是一种疾病，远远低估了肥胖对身体可能造成的伤害。

“儿童体重管理，需要全社会共同努力，形成‘家庭—学校—社会’协同干预的新格局。”胡翼飞说，儿童的生活习惯往往受到家庭影响，家长应加强对肥胖危害的认识，以身作则，从日常饮食、生活规律、情绪引导等多方面塑造良好家庭氛围。

由于儿童青少年大部分时间在学校度过，赵红梅建议，学校方面加强体育课程，并确保学生每天有足够的运动时间。遇到恶劣天气，可安排孩子们在室内开展有氧运动。

首个国产九价HPV疫苗 获批上市

新华社厦门6月4日电(记者付敏)记者4日从厦门大学获悉，近日，由厦门大学、翔安创新实验室夏宁邵团队和万泰生物联合研制的九价人乳头瘤病毒疫苗(大肠埃希菌)获得国家药品监督管理局批准上市。这是我国首个国产九价HPV疫苗，标志着我国正式成为继美国后第二个具有独立自主供应高价次HPV疫苗能力的国家。

据介绍，九价HPV疫苗的研发开始于2007年。最终历时18年，研发团队突破了使用大肠杆菌平台表达多型别HPV类病毒颗粒(VLP)的技术难题并完成了关键临床试验验证，研制成功首个国产九价人乳

头瘤病毒疫苗——馨可宁9。

自2019年起，九价疫苗已在全国开展了5项临床试验，累计纳入1.1万余名9至45岁健康志愿者，获得坚实的研究数据。在整个临床研究观察期间，九价疫苗的安全性良好。此外，研发团队还进一步开展了九价疫苗与国外同类产品的比较研究，结果显示九价疫苗在全程免疫后表现出与已上市同类产品相当的免疫应答。相关结果发表在《柳叶刀-感染病学》。

人乳头瘤病毒是导致宫颈癌的“罪魁祸首”，危害全球女性的健康。接种HPV疫苗是预防HPV感染、降低宫颈癌等相关疾病发生风险最为经济有效的方式。

守护建筑工人的“舌尖安全” 康定市开展建筑工地食堂专项检查

本报讯 为进一步加强建筑工地食堂食品安全监管，5月19日起，康定市市场监督管理局执法人员对辖区内建筑工地食堂进行专项检查，通过“监管+宣教”双管齐下，食品安全风险防控与野生菌中毒预警有机结合，进一步消除潜在食品安全隐患。

在为期一周的行动中，执法人员围绕食品经营全流程，对食品经营许可证的有效性、经营范围及有效期进行细致核查；检查索证索票、进货查验记录是否齐全，食品原料储存条件是否合格，加工操作间环境卫生、设备消毒、加工流程是否规范，并着重检查了餐饮具消毒和食品留样制度落实情况。

针对康定即将进入野生菌生长旺季，执法人员还特意准备了野生菌防控宣传手册，向食堂从业人员讲解常见毒菌形态特征、误食危害，要求工地食堂严禁采摘、采购、加工制作野生菌。

此次专项行动共出动执法人员25人次，检查建筑工地食堂31家，签订《食品安全承诺书》31份，发放各类宣传资料100余份，发现并整改隐患4处。

呷绒拉姆



为保障医疗诊断数据的准确性和治疗过程的安全性，连日来，巴塘县市场监督管理局联合州计量检定所、成都市计量院对该县医疗机构在用医疗计量器具进行检测检定。

此次检查严格按照国家计量检定规程，对心电图机、彩超机、血压计等常用医疗器械进行全面“体检”。检定过程中，对存在误差的医疗器械及时进行了调试和校准，确保计量器具“健康上岗”。同时，检

查过程中，执法人员同步开展《中华人民共和国计量法》及其实施细则的普法宣传，要求医疗机构做好计量器具管理工作，确保强检计量器具周期检定，非强检计量器具有效溯源。

通过此次检查，进一步加强了对医疗机构计量器具的监管力度，提升了县级医疗机构对计量工作的重视程度与管理水平。图为检查调试现场。

曲登 益西拉姆 摄影报道

让笑容在海拔4000米高原上绽放

本报讯 在海拔4000多米的理塘县人民医院，眼科医生格乃桑登除了治疗眼科疾病，还关注着高原上的唇腭裂患儿，被当地群众亲切地称为“高原微笑使者”。

一名眼科医生怎就与“微笑”结了缘？“这位‘媒人’是何许人。”格乃桑登说，13年前，在“微笑联盟”会长何纪豪先生的资助下，他来到了浙江省温州医科大学附属眼视光医院深造。学成归乡的他，不曾忘却与“微笑”的约定。11年来，这位土生土长的藏族眼科医生，坚持走村入户，为偏远地区的患者建立健康档案，努力为他们争取治疗机会。

“我们家小孩出生时就有唇腭裂，格乃桑登医生在走访中告诉我们，说温州有个叫‘微笑联盟’的爱心组织，可以帮助孩子修复‘微笑’。



图为患儿接受检查。

他把我们带到浙江省温州市接受治疗，自己家没有花费一分钱，现在小

孩嘴唇也好看了，非常感谢他们。”理塘县濯桑乡村民扎西(化名)说。

工作之余，格乃桑登一直致力寻找当地的困难唇腭裂患儿的家庭，让唇腭裂患儿的笑容不再有“缺憾”。他的坚守，也得到了理塘县人民医院的全力支持。医院积极对接更多公益医疗资源，让这份跨越山海的爱接力得以延续。

“帮助一个孩子就是帮助一个家庭，希望我们这个公益项目可以给更多唇腭裂家庭带来关爱和温暖。”在过去的十多年时间里，格乃桑登带领了5批近60名藏族唇腭裂患儿去温州接受救助。如今，这些曾经因唇腭裂自卑的孩子们，终于能自信地展露笑颜，在高原阳光下奔跑成长。格乃桑登依然奔波在巡诊的路上，让高原上的患者不再因沟通困难而耽误治疗，让唇腭裂患儿重获灿烂笑容。

何金凤 黄冬花 叶强平 文/图

【信息|服务|台】

茄子、辣椒、黄瓜、番茄 这些蔬菜咋挑选

◎人民日报记者 常钦

如何在菜篮子里挑出蔬菜中的“尖子生”，是很多人关注的话题。日前，记者采访中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员舒金帅，针对茄子、辣椒、黄瓜、番茄四类蔬菜，为消费者支“挑选妙招”。

茄子：看“果环”嫩度，掂重量验水分

茄子是家庭餐桌的常客，其富含的花青素和膳食纤维对健康颇有益处。挑选时，首先观察表皮光泽，“紫茄要选深紫发亮的，绿茄则以亮绿均一为佳，表皮发白或斑驳的可能存放较久。”舒金帅说。

关键细节在果环：茄子萼片与果实连接处的白色带状环越大，说明茄

子越嫩。手感上，新鲜茄子捏起来软硬适中，有弹性，过软可能内部腐烂，过硬则可能是纤维老化。此外，果柄和萼片鲜绿带刺的茄子相对新鲜，在同等体积下，较重的茄子，水分会更足、口感更鲜嫩。

辣椒：按“用途”选品种，观“紧实”辨新鲜

甜椒适合怕辣人群，应选果肉厚实的；尖椒、线椒辣度中等，适合调味；小米辣辣味浓烈，少量即可提味。

新鲜度判断看三点：表皮颜色要鲜艳(红椒全红、青椒鲜绿)，无褶皱或黑斑；轻捏时紧实饱满，软塌的可能失水；果柄需翠绿牢固，发黄或脱落的已不新鲜。舒金帅特别提醒，甜椒若出现局部软烂，可能是内部开始腐烂，不宜选购。

黄瓜：“小刺”“硬度”双指标，清香扑鼻更放心

“黄瓜是夏季补水佳品，挑选大黄瓜时，要避免‘激素嫌疑’。”舒金帅说，新鲜黄瓜表面应有均匀小刺，轻触易脱落，刺稀疏或脱落的多为老黄瓜。颜色需整体翠绿、两端不发黄，“颜色过深可能使用了激素，要谨慎。”

手感方面，紧实硬挺、按压无软陷的黄瓜更新鲜，发软的可能采摘时间长，易空心或腐烂。此外，凑近闻应有自然青草香，若带酸味或异味，可能是变质或农药残留所致。

番茄：自然成熟很关键，“弹性清香”是首选

市面上番茄品种繁多，如何区分自然成熟与催熟产品？

对于番茄，“自然成熟是关键”。自

然成熟的番茄颜色均匀(全红、粉红或黄色)，表面有光泽，青红不均或颜色过艳的可能是催熟果。萼片鲜绿且与果实连接紧密，是新鲜的标志；若萼片发黑或脱落，说明存放较久。

触感上，轻按有弹性但不软烂的最佳，过硬的未成熟，过软的可能腐烂。自然成熟的番茄有明显清香味，催熟的则气味寡淡甚至无味，这是重要鉴别点。

选购蔬菜时，尽量避开表面异常光亮、有蜡质感或蓝色斑点的产品，这类蔬菜可能使用了保鲜剂或农药残留较多。优先选择根部切口白净、叶片无褐化的绿叶菜，如油菜、生菜等。

“记住‘看、摸、闻’三步法，结合不同蔬菜的特性细节，就能挑到新鲜健康的应季好菜。”舒金帅说。

大骨节病防治核心知识

一、什么是大骨节病

大骨节病是一种地方性、对称性、变形性的慢性骨关节疾病，主要影响儿童和青少年骨骼发育，严重时会导致关节畸形、疼痛、活动受限等不可逆的表现。

二、大骨节病的症状和体征

1. 症状：关注患者是否有关节疼痛、肿胀、活动受限等症状。大骨节病早期常表现为手指、手腕、踝关节等部位的疼痛，活动时疼痛可能加重，部分患者还会出现晨僵现象。随着病情进展，关节症状会逐渐加重，出现关节畸形，影响肢体功能。

2. 体征：检查患者关节部位，观察有无关节增粗、变形，手指是否呈短指(趾)畸形，以及四肢、脊柱的形态是否异常。例如，患者手指关节可能出现梭形肿胀，握拳时关节处有明显的隆起。

三、预防大骨节病关键知识

1. 病因要牢记：大骨节病与环境低硒、粮食被真菌污染、饮用水水质差有关。生活在病区的人群，尤其要关注环境因素对健康

的影响。

2. 症状早识别：早期表现为手指、手腕等关节疼痛、活动不灵活；病情发展后，手指变短，关节肿大变形，严重时四肢、脊柱弯曲，身材矮小影响行走和劳动。

3. 科学预防是关键：补硒，通过食用富硒食物(如动物肝脏、海产品、全谷物)或在医生指导下服用硒制剂，提高体内硒含量。饮食安全，不吃发霉变质的粮食，防止真菌毒素侵害。搬迁，整体搬迁或异地育人。

4. 饮水改善：饮用干净卫生的水源，避免饮用受污染的沟塘水，有条件可改用井水或自来水。

5. 及时治疗莫拖延：若出现关节不适症状，应尽快就医。早期可通过补充营养、使用药物缓解疼痛；中晚期需根据病情进行物理治疗或手术矫正，控制病情发展，减轻痛苦。

州疾控中心供稿



健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzcdc.cn/
健康热线：12320