

儿童、老人、孕妈妈……

特殊人群这样做好体重管理

超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素，当前我国居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预。

5月17日至23日是全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。以营养和运动为基础的生活方式干预是体重管理的核心措施，儿童、老年人、孕期哺乳期女性等特殊人群该如何科学控制体重？营养专家给出建议。



肥胖儿童：减重把握“吃、动、睡”

当前我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%，儿童青少年肥胖已成为重要的公共卫生问题。

天津市儿童医院营养科副主任营养师林莹说，肥胖会影响孩子的呼吸系统、心脑血管系统、骨骼发育等，儿童期肥胖还会给成年健康带来“三高”、冠心病、肥胖相关癌症等远期危害。

专家指出，儿童减重应综合把握合理膳食、运动和睡眠。饮食上做到小份多样：每日摄入12种以上食物，要包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类，每周摄入25种以上食物。

用餐顺序最好是先吃蔬菜，再吃鱼禽肉蛋豆类，最后吃谷薯类。蔬菜的膳食纤维可以增加饱腹感，稳定餐后血糖，减少胰岛素波动。

同时，超重肥胖儿童应在专业人员的安全评估和指导下，结合自身运动能力循序渐进运动，可从每天20分钟慢慢增加时长。应保证每周3至4次、每次20至60分钟中高强度运动。

“睡眠上，5岁以下儿童应保持每天10-13小时睡眠时长，6-12岁儿童应保持9-12小时，13-17岁青少年应保持8-10小时。同时，每天久坐时间不超过1小时，视屏时间越少越好。”林莹说。

老年群体：腰围指标很重要

随着年龄增长，老年人的代谢能力、咀嚼能力和感觉器官等逐步退化，可能导致营养不足或营养过剩。专家提示，对于老年人群特殊的生理和营养状态，应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估，制定相应营养和运动方案。

解放军总医院第一医学中心营养科主任刘英华说，研究表明，老年肥胖

患者减重对冠状动脉疾病、2型糖尿病等代谢性疾病有显著改善，但可能对骨密度和瘦体质量有轻微负面影响，尤其是老年女性更易增加骨质疏松和骨折风险。

如何判断老人需要增重还是减重？刘英华介绍，对于老年人的体重管理，应综合BMI、腰围和体脂率进行判断。正常老年人的体脂率比一般成年人适度增高，男性一般在20%-25%，女性在25%-30%。体脂率过高，说明身体脂肪过多；体脂率过低，则可能存在营养不良等问题。

研究表明，腹部肥胖与老年人衰弱密切相关，腰围可能是检测老年人健康风险的更好指标。“一般来说，男性腰围应小于90cm，女性应小于85cm。如果超过这个标准，即使BMI正常，也可能存在腹部脂肪过多的问题，增加慢性疾病风险。”刘英华说。

孕期哺乳期女性：警惕生育性肥胖

中国营养学会妇幼营养分会副主任委员赖建强在日前举行的全国营养科普大会上介绍，当前，生育性肥胖是女性体重管理的一大难点。孕前、孕期和产后是三个关键时期，可能导致女性体重增加、产后体重滞留，带来超重和肥胖的风险。

赖建强说，肥胖会增加育龄期女性患2型糖尿病、高血压、血脂异常等心血管代谢性疾病和月经不调、子宫内膜癌、乳腺癌等特定疾病的风险。此外，肥胖女性还可能出现生育特征受损，如围产期胎儿死亡率升高、泌乳能力下降、乳汁营养降低等，对后代生长发育产生不良影响。

专家建议，孕期和产后女性多做有氧、力量、柔韧性、平衡性和盆底肌训练。孕妇应在较凉爽的条件下进行运动，如在阴凉处或清晨锻炼；尽量避免在高温高湿环境下运动，避免骑马、高山滑雪等较为颠簸的运动。

据新华社

自动续费续订 要提前5日提醒用户

今年信息通信行业将办好这十件事

工业和信息化部5月17日发布“2025年信息通信暖心服务十件实事”，聚焦群众在电信业务使用、数字适老、个人信息保护等方面的关切期盼，推动进一步优化信息通信服务环境，促进信息通信服务更好利民惠民。

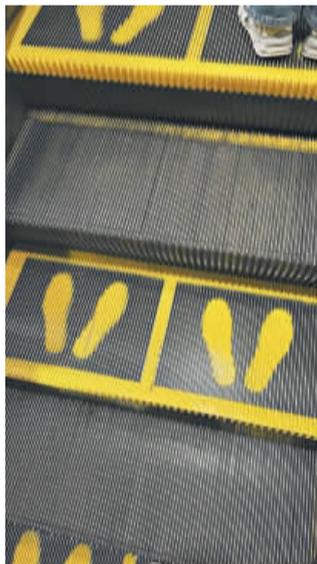
“十件实事”主要内容包括开展“明白办、放心用”行动，精简优化在售公众用户电信资费套餐，实现全量公示，未公示不销售；优化电信业务线上办，制定手机营业厅服务标准；规范营销推广行为，电信业务推介做到全面准确，关键内容显著提示，协议文本清晰易懂；升级业务使用提醒，自动续订、自动续费前5日通过短信、通知栏消息、电话等显著方式提醒用户，手机流量超套及时提醒，推出超套封顶服务，可由用户自行选择封顶

阈值档位。

此外，便捷业务退订，规范电信业务退订办理流程，符合条件的当场办结，及时退还话费余额；提升适老化服务水平，客服热线实现65岁以上老年用户“一键呼入人工客服”；促进算法推荐公开透明，以适当方式向用户公示互联网应用算法服务的基本原理、意图和运行机制；保护用户敏感权限，实现手机终端麦克风、摄像头、定位等敏感权限调用实时提醒；推广“来电来信免打扰”服务，依据用户登记意愿提供营销电话、短信个性化防护；推进二次号码“一键解绑”，为二次号码（即回收重新启用的号码）用户提供服务渠道，支持解除号码与常用互联网应用服务的历史绑定关系。

据《扬子晚报》

地铁扶梯出现黄色脚印，温馨提醒—— 乘客扶稳站好 不必“左行右立”



站立，少数乘客则会沿着扶梯左侧空出的通道往上快步走去。记者从地铁方面了解到，推出扶梯脚印标识的初衷，就是为了保障乘客安全出行，倡导在扶梯上站稳扶好。

目前，北京地铁在站内扶梯入口处张贴了多种提示标识，提示乘客乘梯安全。“左行右立”会对电梯设备产生影响，会造成扶梯梯路单边磨损的增加，如滚轮磨损、梯级链伸长等，造成左右梯路出现不同步现象，损害扶梯的安全运行。同时，由于扶梯的梯级高度往往高于一般楼梯，乘客在电梯上行走，更容易发生踩空、摔倒等意外。此外，根据此前南开大学的相关研究，从运输效率来讲，“左行右立”并不优于全都站在扶梯上。

较早公开对乘扶梯左行右立“说不”的是上海地铁。在2019年，上海地铁发布的自动扶梯乘梯须知中就将“左行右立”规则废止，并提出从安全角度考虑，禁止在自动扶梯上行走。

目前，北京各地铁运营企业早已不提倡“左行右立”，对于这种选择既不鼓励也不反对。针对网友反映的加装脚印标识的措施，其实也并非新办法，从2023年开始，部分线路上就试点了此类标识。

据《北京晚报》

近日，北京部分地铁站扶梯上增加黄色脚印标识，这组标识一左一右印在扶梯梯级上，划出乘客在扶梯站立区域。记者从相关地铁运营企业了解到，这个标识旨在提醒乘客不必“左行右立”，而是可以选择并排站立，并提醒乘客站稳扶好。

据了解，这个标识并非今年刚增加的。近年来，部分地铁站已陆续增加此类标识。出于安全考虑，北京各地铁运营企业早已不再提倡乘客在扶梯上“左行右立”，取而代之的则是提示乘客“站稳扶好，注意脚下安全”。不过，许多乘客出于习惯仍旧选择靠右侧