

舟山儿童肥胖明显呈低龄化趋势，儿童肥胖危害一生健康

孩子的体重，你关注了吗？

□记者 何菁

“六一”儿童节来临之际，在祝福儿童节快乐的同时，有一个话题值得大家关注，这就是儿童肥胖。

目前，我国6~17岁儿童青少年超重肥胖率已达19%。市妇儿医院儿童肥胖门诊白敏主任医师给岛城家长敲响警钟：“肥胖不是‘可爱’，4岁患儿出现脂肪肝、14岁少年确诊糖尿病，再不干预，一代人将陷入慢性病泥潭！”

靠海吃海的舟山娃也会发胖？

在市妇儿医院肥胖门诊，不少家长带着孩子前来就诊。白敏一边翻看各项检查报告，一边耐心地向家长解释：“根据孩子的身高、体重，BMI指数已经超过30，孩子已经处于肥胖范围，这对他的健康会造成不小的影响。”不少家长对儿童肥胖没有清楚的认识，每当遇到因肥胖就诊的儿童和家长，白敏总会耐心解释。

“我的门诊，一个14岁男孩身高1.9米，体重200多斤，已经出现糖尿病等症。”白敏说，儿童肥胖会导致内分泌及代谢紊乱、性发育异常，消化系统、心血管系统、运动系统等出现问题，还会造成孩子自卑、自我形象扭曲、焦虑和压抑等心理问题。

在沟通中，白敏发现，有些岛城家长一直以来有个误区，觉得孩子靠海吃海，一般不会变胖，但其实现在舟山娃的饮食结构很丰富，不少孩子爱吃肉食、面食等。在成立儿童肥胖门诊之初，白敏就对舟山范围内的儿童进行流调，根据掌握的数据来看，舟山儿童的肥胖率与全国儿童肥胖率相差无几，稍稍微低一些而已。

上海交通大学医学院附属瑞金医院儿科副主任医师马晓宇定期会到瑞金医院舟山分院坐诊，她的门诊也接诊过不少舟山肥胖儿童：身高1.9米，体重130多公斤的男孩子已有高血压、糖尿病、高血脂等并发症；半年内体重增长15公斤的男孩被发现患有垂体瘤；青春期女孩因肥胖导致月经失调……“总体来看，舟山这边儿童肥胖的情况跟我在上海遇到的差不多，没有明显的地区差别。”马晓宇说。

同时，舟山儿童肥胖呈明显的低龄化趋势。一些幼儿园孩子营养过剩，加之缺乏锻炼，就会成“小胖墩”。白敏曾接诊过一个4周岁女童，就诊时体重已有40公斤，已经有脂肪肝等“成人病”。

岛城“小胖墩”为啥越来越多

“像我儿子，其实很明显，就是因为吃得多动得少，平时家里烧的菜不爱吃，喜欢吃炸鸡、喝奶茶，这些都是他肥胖的原因。”市民张女士的儿子今年14岁，身高1.75米，体重近90公斤，每天督促儿子减肥是张女士挂在嘴边的话题。

除了吃多动少这一显性因素外，还有很多因素导致儿童肥胖。记者在儿童肥胖门诊中看到，有些“小胖墩”来就诊，同来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。”白敏告诉记者，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类食物，还有一些是遗传因素导致的。

儿童肥胖低龄化与家长传统观念不无关系。一些家长依然有“要多吃、吃得好、越胖越健康”的理念，他们往往认为孩子小肥胖没关系，长大了自然会瘦下来，殊不知饮食习惯一旦养成很难改变。

各类零食层出不穷，宣传铺天盖地，诱导性很强，孩子们往往会被形象可爱、味道可口的高糖、膨化食品所吸引。手机、平板、电脑等电子产品和外卖、网购的普及，也让青少年儿童更容易接触不健康饮食。

此外，精神创伤或心理异常等也可导致儿童过量进食。“我们临床发现，有些孩子确实是因为精神紧张、焦虑等问题导致暴食增肥的。”马晓宇说。

帮“小胖墩”减重需多方合力

今年，市妇儿医院儿童肥胖门诊开展了公益儿童健康减重挑战赛打卡活动，吸引了不少市民报名参与。今日喝水量1500毫升，踢足球30分钟，早餐两个包子、一杯牛奶、一个蛋白……家长每天将孩子的饮食、饮水量、运动量等信息进行打卡。“可以增加些膳食纤维，买点全麦面包……”白敏等相关医生会及时在群里进行沟通、指导。

说起成立公益打卡群的初衷，白敏告诉记者，“主要是为了帮助岛城有需要的家庭和孩子，形成良性互动。因为儿童青少年超重和肥胖的防控是一个系统工程，需要学校、家庭、医院等多方合力。”

曾有这样一个病例：孩子通过饮食、运动等方式进行干预后，在没有使用药物的情况下，成功减重10公斤。但后来孩子回老家生活，缺少了父母的督促，很快体重就反弹了。可见家长的配合与支持，对于儿童减重是非常重要的。

孩子很多时间都在学校度过，学校重视也很重要。记者了解到，今年浙江多地出台政策进一步优化中小学课间作息时间，保障学生的综合体育活动时间。我市从今年春季学期起，各小学学段原则上将课间活动时间由10分钟延长至15分钟，鼓励初中段学校灵活实施，即每天上午下午至少各安排一次15分钟课间活动。

此外，我市一些学校也在推行“学生每天锻炼一小时”等活动，通过大课间、体育课、运动社团、体育家庭作业等形式，积极开展花式跳绳操、少年拳、足球、排球、篮球、羽毛球、乒乓球、跑步等丰富多彩的阳光体育活动，引导孩子积极运动，达到减轻体重、增强体质、增强体魄的效果。

我市专项整治“飙车炸街”

□记者 陈斌娜 通讯员 王凯

本报讯 近期，我市开展专项行动，严厉打击“飙车炸街”违法犯罪活动。

5月29日晚上，新城交警大队在滨海大道设卡检查时，发现一辆摩托车行驶时噪声较重。交警现场检查发现，该车原有排气管中段被拆除，擅自安装了一个带有直通管、电子阀门的改装排气管，行驶时发出极响的噪声。对此，民警对车主作出罚款处理，并责令恢复原状。

5月27日深夜，一辆紫色思域“轰轰轰……”驶过新城街头，发出的排气噪声在寂静的夜晚极为刺耳。新城交警快速处置。经查这辆牌号为浙LX9××7的轿车改装了车辆消音器，加大排气噪声。交警部门依法对违法车主处以罚款，并责令整改。

5月28日，交警部门根据群众提供的“炸街”线索，在宝龙广场附近查找到牌号为浙A0××7C轿车。经现场检查发现，该车拆除了原有消音器，安装了带有电子阀门的排气管。该车驾驶人被处罚款，恢复车辆原状。

据市交警支队相关负责人介绍，自该专项行动启动以来，全市各地迅速推进“飙车炸街”整治，持续保持严管态势。

此外交警部门还广泛开展宣传教育，提醒车主和驾驶人拒绝“飙车炸街”、非法改装，得到了摩友、车友的积极响应。“近期我们查处到的两起摩托车改装排气管‘炸街’行为，就是车友、摩友在路面发现后，及时向我们提供线索的。”该负责人表示，“我们随即结合视频研判分析固定证据，将违法人传唤到大队，接受调查处理。”

“六一”邂逅端午 岛城学校活动丰富多彩



昨天，南海实验小学开展海之星贸易节活动

记者 张磊 通讯员 严节节 摄

□记者 展灵洁

本报讯 今年“六一”恰逢端午，我市各校举办了丰富多彩的活动，从文艺演出到爱心义卖，从趣味游戏到主题教育，孩子们感受到了浓浓的节日氛围，更在活动中收获了快乐。

昨天上午9点，伴随着小朋友们划着亲手制作的“龙舟”入场，新城桂花城幼儿园“古礼新玩童趣六一”主题活动启幕。中药材摆放在桌上，孩子们兴致勃勃地将它们一点一点填入香囊，随后仔细抽紧绳子，一个简易而充满童趣的端午香囊就这样制作完成了。新城桂花城幼儿园副院长李国芬说：“幼儿园运用古礼体验、集体狂欢、快乐探索等活动，把端午元素融汇在整个活动中，将传统习俗化为幼儿可感知、可参与的活动体验。”

“走过路过不要错过，好吃的

粽子等着你！”昨天下午，长峙岛如心小镇，绿城育华幼儿园举办“旧物爱循环”义卖活动。参加义卖的周祎诺小朋友带来了自己心爱的玩偶公仔以及自制的小粽子，短短半小时已经成交了十余单。

刘南瑜小朋友的妈妈对这样的义卖活动举双手赞成，“孩子不仅体验了当‘小老板’的乐趣，还从招揽客户中，锻炼了交流能力。”

据了解，本次义卖款项将为舟山福利院的孩子采购“六一”礼物。

新婚志禧

新郎 刘壮勇
新娘 沈婕妤

吉日 2025年5月31日

浙江岱山农村商业银行股份有限公司 贺