

# 中小生肥胖问题备受社会关注—— 小胖墩儿，国家喊咱减肥了！

本报记者 白夏海 许蔚冰 本报见习记者 姜雪 曲琦

## 引子

2024年第十届中国肥胖预防控制科学大会发布的数据显示，我国6岁至17岁青少年中，超重或肥胖的比例已达19%，6岁以下儿童超重肥胖率达到10.4%。更为严峻的是，日前国家卫生健康委发布《体重管理指导原则（2024年版）》指出，有研究预测，若得不到有效遏制，到2030年，我国成人超重肥胖率将攀升至70.5%，儿童超重肥胖率将达31.8%。

儿童、青少年肥胖率持续上升，部分城市青少年超重肥胖率甚至超过20%。“小胖墩儿”在中小学校园中成了一个看似喜感却令人担忧的现象，降低校园肥胖率已刻不容缓。

在今年全国两会上，国家卫生健康委主任雷海潮表示，将持续推进“体重管理年”行动，普及健康生活方式，推动全社会共同关注青少年肥胖问题。那么，青少年肥胖现象背后的成因是什么？肥胖又将青少年带来哪些健康隐患？家长需要如何转变观念，以及学校和教育主管部门该如何应对？带着这些问题，记者深入走访了省内多所中小学。



大连高新区龙王塘中心小学课间，体育老师陪学生跳格子。  
本报见习记者 曲琦 摄

## 别把体重不当回事儿

谁能想到，一则本溪中学生减肥故事，传进了清华校园。

故事得从7年前说起。2018年，12岁的李格（化名）升入本溪市第五中学。刚入学时，他的身高和体重就远超班上其他同学，却并没有引起家人的足够重视。

到了初三，李格身高已经长到1.85米，体重更是达到惊人的240斤。眼看中考体育加试日益临近，李格的体重不仅影响了他的运动能力，还让他面临健康风险，家人这才意识到问题的严重性。

其实，现在不少家长都存在对孩子超重超标的认知误区。他们一方面将“婴儿肥”“生长性发胖”视为健康信号，认为孩子胖一点是“有福气”或“发育好”的表现，另一方面又缺乏科学的判断标准，甚至误以为“孩子长大自然就瘦了”。

更要警惕的是，青少年肥胖绝非简单的体型问题。研究证实，肥胖儿童出现胰岛素抵抗的概率是正常体重孩子的4.3倍，还会增加代谢综合征，以及心脑血管疾病的患病风险。而且，随着超重和肥胖儿童数量的增多，性早熟或发育提前、孩子比例也在上升。在心理层面，影响更加隐蔽：超重青少年遭遇校园霸凌的风险增加67%，长期形成的自卑心理甚至会延续到成年。

“那时候最大号的校服，他穿起来都很费劲。随着中考体育加试一天天临近，孩子面临的心理压力非常大。”说起李格，本溪市第五中学体卫处主任曾雪松至今印象深刻。当时，学校里和李格一样受体重困扰导致体育成绩落后的学生还有不少。曾雪松和其他几位老师一起，为这些学生量身定制特殊的训练计划，开启“体重特训”。不到半年时间，李格体重成功降到170多斤，中考体育加试拿到满分，顺利考入重点高中，3年后考入清华大学。

去年，在学校举行的中考动员大会上，清华大学在读的李格通过视频连线分享了自己的减肥经历。在李格看来，越来越多中小学生的超重，是饮食结构失衡、运动量锐减以及睡眠不足等多重因素叠加造成的。他希望学弟学妹们“一定要管住嘴、迈开腿，千万别把体重不当回事儿”。



沈阳市和平一校白鸟二分校午餐增加蔬菜、粗粮等供应，确保学生营养均衡。  
受访单位供图

## 不仅是三分练七分吃

而李格的转变，正是源于学校针对学生体重问题进行的一系列改革。在本溪市第五中学，体育课改革像一场精准的“健康手术”：初一新生从跳绳、慢跑等基础训练起步，下学期引入足球、篮球等项目专业教练；初二实施体育课“走班制”，操场上五六个班级同时开展不同运动项目，学生可根据兴趣自主选择。曾雪松看着正在练习三步上篮的学生，形象地比喻道：“这就像大学选修课，孩子们从‘要我练’变成了‘我要练’，更有积极性。”如今，全校近800名学生中，肥胖者不足20人。

这样的蜕变故事，正在辽宁多所校园里悄然上演。

3月21日早7点，沈阳市和平一校白鸟二分校的操场已是热闹非凡。校长万迎领着58名“小胖墩儿”在晨光中奔跑。高抬腿、折返跑、蛙跳……汗水顺着孩子们通红的脸颊滑落。

“校长都陪我们跑，谁还好意思偷懒？”六年级的史同学喘着粗气，语气中却满是骄傲。几个月前，他还是个跑半圈就蹲在树下喘气的“小胖墩儿”，参加了一个学期的“校长训练营”后，竟在校运会上夺得千米跑季军。谈及训练成果，万迎难掩笑容：“参与训练的学生肺活量平均提升600ml，超重学生腰围平均缩减4.3厘米，BMI指数达标率提升27%。”

在几百公里外的大连市高新区龙王塘中心小学，健康密码藏在两亩“百草园”里。3月20日下午，几名五年级学生正握着铁锹松土，后脖颈渗出细密汗珠。校长范立霞扛着一把泥土介绍：“春天种茄子，秋天挖红薯，有的班还种过板蓝根！”自学校8

年前开始推行“每天体育运动两小时”，实行“运动+劳动”双管齐下，学生肥胖率连年下降，创下连续三年零焦虑学生的纪录。

俗话说：“三分练，七分吃。”对于正处于生长发育关键期的青少年来说，节食并非减肥的最佳选择，合理膳食才是重中之重。

每到中午，沈阳市第七中学食堂总会飘出阵阵香气。黑椒牛肉粒和清炒小白菜搭配着二米饭，确保学生营养均衡。副校长崔国良站在智能餐线前笑着介绍，自从后厨团队在营养师指导下，将粗粮占比提升至40%，创新开发的低脂高蛋白菜让孩子们养成了“光盘”的好习惯。每周学校公众号公示的带量食谱上，“红灯食材”被严格限制，家长监督员随时可以突击验餐。

“深海鱼出现的频次还要再增加，红糖大枣馒头尽量不做了……”大连中山区东港小学教育集团校长王艳翻开食谱，每个菜品的克重精确到个数。

“吃动平衡不是口号，是要落到每一堂课、每一餐饭、每一滴汗里。”如王艳所言，近年来，辽宁多地中小学通过“运动处方+营养干预+劳动教育”的组合拳，将学生超重率平均下降约15%，体能测试优良率提升逾20%。

## 专家：多运动、少吃外卖

3月19日上午课间，沈阳市于洪新城第一小学的操场上人声鼎沸。五年级学生小林正和同学一起“打卡口袋”，汗水浸湿了校服却掩不住笑容。谁能想到，半年前，他还超重呢。体检报告上的红字让母亲王女士忧心忡忡。

直到学校为学生建立了动态健

康档案，在老师和家长的共同督促下，小林每日摄入蔬菜量增加50%，家庭运动打卡计划也让全家每周都至少安排三次徒步活动。现在，小林的体重已回归正常。

沈阳市教育局构建的“预防—干预—预警”三级防控机制，正让更多“小林”受益。近年来，沈阳在全市小学推行“每天一节体育课”，武术、射箭等特色体育项目极大激发了学生的运动热情；学校食堂每周公示带量食谱，专业营养师设计的餐品令炸鸡薯条让位于杂粮蒸鱼。更具创新性的是，“二级干预家长群”把医生、教练、家长、志愿者等聚集在一起，定期开展健康讲座。

在大连，卫生健康部门对校园食品安全的把控甚至精确到一棵青菜。市疾控中心每周都会对校园食材进行重金属、农残检测，校医与食堂管理员必须通过“食安课试考”才能上岗。

改变不仅仅局限于校园。今年寒假期间，中国医科大学附属盛京医院发育儿科门诊每天平均要接诊十余名“小胖墩儿”。副主任医师赵云静发现，约20%患儿是因为过度进补而出现肥胖并发病。“曾有奶奶每天给孙子炖人参鸡汤，结果孩子骨龄超前三年。”她痛心地提醒家长，让孩子每天保证1小时有氧运动、少吃外卖，拥有充足睡眠，远比盲目进补重要得多。

青少年体重问题是一场涉及教育理念、代际观念冲突以及社会转型期痛点的复杂“战役”。从精准干预到科技护航，从健康课堂到家校协同管理……当BMI指数成为青春的另类刻度，辽宁正以政策重锤、科学利刃与人文温度，试图在升学率与健康率的夹缝中，为青少年开辟一条向阳而生的成长之路——那里不仅有体重的“减量”，更有生命的“增量”。

# 我省智慧助残养老辅具产业基地在阜新揭牌

本报讯 记者田甜报道 智能电器、实时健康监测设备、智慧平台终端……近日，辽宁省智慧助残养老辅具产业基地在阜新市揭牌，一系列融合现代科技的智慧助残养老辅具设备亮相基地，标志着我省在适老助残产业领域开启科技赋能的创新实践。

据了解，该基地以“科技助残，促进银发经济发展”为核心定位，通过运用大数据技术搭建智能化服务平台，针对居家、社区、机构三种托养服务模式，由智慧托养服务大数据可视化系统、托养监管集成系统、居家托养服务管理系统等组成。通过与养老服务业、助残扶残业、医疗健康业、科研机构和高校的深度融合，打造集科普、评估、体验、康复等功能于一体的助残养老

服务平台，切实为老年人、残疾人等群体提供全链条、一站式的优质服务。

近年来，省残联大力发展科技助残相关产业，多次赴京津冀、长三角、珠三角等地上门招商，有力促成辽宁省智慧助残养老辅具产业基地（阜新）、本溪（常州）康复医疗器械产业园区、营口老年人残疾人康养产业示范中心，即“一基地、一园区、一中心”建设，走出残疾人事业发展新赛道。项目落地过程中，阜新市残联积极协调各方联动，率先落地辽宁省智慧助残养老辅具产业基地项目。该基地的落成实现了养老助残服务向信息化、智能化转型升级，推动我省科技助残产业发展，为银发经济高质量发展注入新动力。

# 大连启动体育赛事进景区进街区进商圈

本报讯 记者吕丽报道 体育赛事从单纯的“老场馆”走进城市文旅消费的“新场景”了。3月22日，大连市体育赛事活动“进商圈”暨体育产业资源对接会在大连杉杉奥特莱斯商场举行，全市“体育赛事进景区、进街区、进商圈”正式启动，推动文体商旅深度融合。

对接会上，体育、商务、文旅等部门联合释放各自优势资源，现场分享赛事活动进商圈典型案例、赛事信息与商圈及景区等资源对接、宣讲相关支持政策，以体育赛事活动为纽带，串联“体育+商业+文旅”融合发展的全产业链，助力大连建设国际消费中心城市。在签约环节，大连杉杉奥特莱斯、天津街京东MALL、印象城等五大重点商圈与大连市街舞协会、国际象棋协会、电子竞技协会等20余家体育协会、3家文化旅游协会达成意向合作50余份，项目涵盖街舞、电竞、围棋、匹克球等多个领域，均为大众喜爱、市民参与度高的赛事活动。大连市体育赛事“进商圈”“进景区”迈出实质性步伐。

“体育赛事进景区、进街区、进商圈”活动重新定义了“人、场、赛”的时空关系，重组体育赛事“竞技场”。记者了解到，大连市近日入围全国体育消费和赛事经济试点城市，大连市体育局相关负责人表示，将进一步完善政策支持体系，优化资源配置，推动更多优质体育赛事落地商圈、景区、街区，发挥体育赛事强身健体、促进沟通交流及促进消费的多元价值，重塑城市活力“坐标系”，重构服务消费“生态圈”。

# 海城举办消费品以旧换新大集

本报讯 记者崔治报道 3月23日，海城市消费品以旧换新大集——响堂站在红星美凯龙海城商场热闹开市。活动现场，汽车、电动自行车、手机、电脑等各类产品琳琅满目，吸引了众多消费者选购。今年，海城市在国家、省相关补助的基础上额外投入1000万元专项资金，联合企业推出了极具吸引力的促销方案，真正做到把实惠送到消费者手中。

“买我们海尔家电不但可以享受最高20%的国家补贴和10%的品牌让利，而且还有额外的补贴金。”销售员的宣传吸引了不少消费者，纷纷开始选购。其中在现场买下冰箱的消费者李毅对记者说：“今天可得了不少实惠，不仅把家里的旧家电处理掉了，还以便宜的价格买到新冰

箱。”据悉，年初以来，海城市商务局举办了多场大型消费活动，成功培育90家商贸服务业企业，为消费者提供了众多物美价廉的商品。

“在汽车领域的促销上，我们海城的优惠力度很大，在全省都排在前列。”海城市相关领导介绍，今年，海城市致力于打造让老百姓放心消费、乐于消费的服务环境。以举办西柳服装购物节、南台购物节、家电下乡、车展房展等活动为契机，安排周边县市免费大巴接送消费者，还整合各方资源，全面提升服务质量，力求为消费者提供便捷、舒适的购物体验。同时，海城市实施正科级领导、副市领导级包保制度，为企业提供综合协调、抢市场拉订单等全方位的支持与服务。

# 本溪开展加油站专项治理检查

本报讯 记者许蔚冰报道 日前，本溪市开展加油站行业突出问题专项治理行动，促进企业诚信经营，维护车主“油箱里的公平”。

此次专项治理行动由本溪市市场监管局、本溪市市场监管事务服务中心组织开展，行动中执法人员通过查计量管理制度执行情况，看诚信计量承诺公示；查强制检定落实情况，看设备有效检定周期；查设备维护管理台账，看铅封完整性和防作弊功能；查加油机关键部位，看是否存在非法改装行为的“四查四看”工作法，强化加油站源

头管控。

专项行动共对全市24家加油站在内的232把加油枪进行了检查，查看了燃油加油机的工作状态是否稳定、计量是否准确，以及是否存在破坏计量器具准确度及铅封等作弊现象。

执法人员还通过现场指导、专题培训等方式，向经营主体解读产品质量法、计量法及《加油站计量监督管理办法》等法规，督促企业建立设备全生命周期管理制度，配备专职计量管理员，定期开展计量器具自检，切实增强行业自律意识。

# 凤城启动大洋河天鹅摄影大赛

本报讯 记者王卢莎报道 此时，正值天鹅迁徙至丹东鸭绿江口大洋河片区的观鸟旺季，天鹅的到来，不仅为当地带来了生态之美，也带动了旅游业的发展。3月21日，2025丹东观鸟季暨“凤凰山杯”大洋河天鹅摄影大赛在凤城市蓝旗镇梅家堡子大洋河畔启动，以观鸟旅游为切入点，打造凤城市大洋河白天鹅旅游IP。

丹东作为全球知名的鸟类栖息地，每年吸引着数以百万计的候鸟停歇、栖息，凤城市蓝旗镇大洋河畔的天鹅更是其中最动人的景致。每年2月至4月，数以千计的天鹅、灰鹤等珍稀候鸟会在大洋河停栖，形成“凤城天鹅集群”的壮美景观。据了解，在2018年，当地村民就发现有小群天鹅在大洋河蓝旗镇休憩，让“绿色文物”发新芽、绿满枝，让“绿色记忆”生生不息。

扩展到现在的六七千只，成为东北地区最大的天鹅迁徙地。同时，还有近10万只绿头鸭、秋沙鸭、赤麻鸭、斑头雁、雪雁等迁徙鸟类汇聚于此。从2020年春天开始，就陆续有大批观鸟人士和摄影爱好者前来大洋河观鸟、拍照。到2024年春季，高峰时一天人数达到近万人。

众多摄影爱好者早早架起“长枪短炮”，等待天鹅翩跹的精彩瞬间。洁白的天鹅在波光粼粼的水面翩翩起舞，与蓝天、碧水、湿地构成了一幅绝美的生态画卷，这不仅是大自然的慷慨馈赠，更是丹东凤城生态文明建设的生动体现。

据悉，在2025丹东观鸟季期间，除了本次摄影大赛，还将陆续举办观鸟科普讲座、摄影展等一系列丰富多彩的活动，让市民和游客在欣赏自然美景的同时，深入了解鸟类保护知识，切身感受大自然的独特魅力。

# 我省古树名木3.8万余株，最老的一棵树已2600多岁 守护“会呼吸的文物”

本报记者 刘璐

你知道吗？辽宁最老的一棵树已经2600多岁了！这是一棵白蜡树，位于营口盖州市小石棚乡钢峪村。

像这样树龄超过100年的树木，被称为“会呼吸的文物”，还有一个学名——古树名木。据统计，我省入库管理的古树名木共计3.8万余株，覆盖148个树种。其中，一级保护古树603株，二级保护古树7891株，三级保护古树29231株，名木438株，在全省各市均有分布。侧柏、红松、油松是我省古树名木中最常见的树种，侧柏多达2.76万株，数量最多。

今年1月，国务院颁布《古树名木保护条例》，这是我国首次以行政法规的形式明确古树名木保护管理工作应遵守的行为规范，让这些“绿色国宝”再次走进大家的视野。

“大家说起古树名木，总会觉得离自己的生活有点远，其实不然。”省林业发展服务中心高级工程师王玲介绍，根据此次国务院颁布的《古树名木保护条例》，树龄在100年以上的大树均为古树。其中100年到300年的实行三级保护，300年到500年的实行二级保护，500年以上的实行一级保护。具有重要历史、文化、科学、景观价值或者具有重要纪念意义的树木可以被列为名木，均实行一级保护。

简单来说，古树的树龄越大，保护级别就越高。而名木则不受年限限制，一棵小小的幼苗，也可以是名木。对在一定区域内集中生长形成的古树群体，也可由相应的地方人民政府古树名木主管部门认定，并报本级人民政府批准依法公布后，按照涉及古树名木的最高保护等级，以

“古树群”的形式整体保护。值得注意的是，这些树均不包括人工培育、以生产木材为主要目的的商品林中的树木。

为了让古树名木永续常青，多年来，我省积极推进古树名木资源数据管理、保护和抢救复壮工作。

2023年，我省组织对全省古树名木资源数据的准确性、完整性、格式、坐标位置等信息进行全面质检，并对古树群坐标位置重新勘测，全部生成矢量数据。2024年，针对数据库照片质量差、照片缺失等问题，组织各地开展了古树名木影像采集工作。2023年至2024年，我省共申请中央财政资金380余万元，用于抢救复壮500年及以上的古树76株；2025年，计划抢救复壮500年及以上的古树13株。

“条例要求，在管护方面，要认真做好古树名木资源普查、补充调查、挂牌、建档等资源管理工作。全面落实管护责任人，确保每一株古树名木‘责任到人’‘始终有人管’。”王玲介绍。

在打击破坏古树名木方面，条例明确禁止采伐古树名木；坚持原地保护古树名木，不得移植；建设项目选址、建设，应当避开古树名木保护范围等。若违法采伐移植古树名木，将被处以最高100万元的处罚。

今年，全省还将集中开展普法宣传活动，并计划启动第三次古树名木资源普查，动态掌握古树名木资源底数和管理状况，实现“一树一档”精细化管理，让“绿色文物”发新芽、绿满枝，让“绿色记忆”生生不息。