

我国居民超重肥胖形势不容乐观

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、孕哺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。

中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康建议，定期监测超重肥胖儿童的身高、体重和生长曲线，在不影响正常发育的前提下，控制体重增长速度。学龄前儿童通常不推荐药物和手术治疗。

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90厘米，女性应小于85厘米。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。

专家提示，老年人的肌肉数量和力量都在下降，体重管理应以保留肌肉为核心目标，循序渐进，避免快速减重或增重。

饮食上，应保证足量优质蛋白搭配适量果蔬，推荐肥胖中老年人采用“221餐盘法”：2拳蔬菜（半数为深色）、2掌心高蛋白食物（鱼、豆制品为主）、1拳低血糖生成指数（低GI）主食（如糙米燕麦），增加抗阻运动，同时补充蛋白营养补充剂。

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。

中国居民营养与健康状况监测结果显示，我国女性孕期体重增长平均达14公斤，有41%的女性孕期体重增长超过推荐范围。而且，女性产后体重难以恢复到孕前水平，产后1至2年较孕前

体重平均重3公斤，有39%的女性在产后半年、1年和2年内体重滞留超过7公斤、6公斤和5公斤。

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、子宫内腺瘤、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。

于康说，做好女性孕产期体重管理，应注重合理膳食和主动运动，“孕前维持健康体重，合理膳食，适当增加运动；孕期维持体重合理增加，选择低GI、优质蛋白、低脂食物，每周适度运动150分钟；产后保持膳食多样，避免过量，逐步提高运动强度和减重。”

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。（新华社北京5月18日电）

国家防总对福建广西启动防汛四级应急响应 派出工作组赴桂协助指导

新华社北京5月18日电 记者18日从应急管理部获悉，国家防汛抗旱总指挥部当天16时针对福建、广西两省份启动防汛四级应急响应，并派出工作组赴广西一线协助指导。

据气象部门预测，18日至19日，云南南部、贵州南部及江南南部和中东部、华南大部等地有大到暴雨，广西中东部、广东西部、福建

东北部、浙江东南部等地部分地区有大暴雨。

国家防总办公室、应急管理部滚动调度浙江、福建、江西、广东、广西等相关省份，要求密切关注雨情汛情发展变化，加强联合会商研判，强化气象预警和应急响应联动，督促落实直达基层责任人的临灾预警“叫应”机制，提前果断转移危险区群众，全力确保人民群众生命安全。

三预警齐发！这些省份要注意防山洪和地质灾害

新华社北京5月18日电

中央气象台18日18时发布暴雨蓝色预警，预计18日20时至19日20时，江西东部和南部、浙江南部、福建西部和北部、广西、广东东部和西部，以及新疆伊犁河谷和沿天山一带等地部分地区有大到暴雨。其中，广西西南部和中部、广东北部、福建北部等地部分地区有大暴雨。

水利部和中国气象局18日18时联合发布黄色山洪灾害气象预警，预计18日20时至19日20时，浙江西南部、福建北部、广东西北部、广西中部和西部、新疆西北部等地部分地区可能发生山洪灾害（蓝色预警）。其中，浙江西南部、福建北部、广东西北部、广西中部和西部局

等防范工作。

同一时间，自然资源部与中国气象局联合发布地质灾害气象风险预警，预计18日20时至19日20时，浙江南部、福建北部、江西东部、湖南南部、广东中部和西部、广西中部和东北部、新疆西北部发生地质灾害的风险较高（黄色预警）；浙江南部、福建北部、广东中北部和西部、广西中部和东部局地发生地质灾害的风险高（橙色预警）。上述地区公众需及时关注地质灾害气象风险预警信息，谨慎前往地质灾害预警区域。

中央气象台预计，未来三天江南、华南及西南地区东部等地部分地区有较强降雨和强对流天气。中国气象局18日启动重大气象灾害（暴雨）四级应急响应，同时提醒相关地区防范强降雨引发的次生灾害。

西部陆海新通道铁海联运货物量大幅增长



5月18日，海轮在钦州港码头排队装卸货物（无人机照片）。

记者从中国铁路南宁局集团有限公司获悉，截至5月17日，今年以来西部陆海新通道铁海联运班列累计运输货物54.96万标箱，同比增长72.3%，增速持续攀升，进一步畅通中国西部与全球连接的物流新路径，为促进西部地区经济社会发展，推动新通道沿线国家和地区经贸往来提供强劲动能。

（新华社发）

“消防协会”工作人员来检查？假的！

消防部门提醒市民遇到类似情况应提高警惕及时报警

日报消息（全媒体记者张威）“一名男子自称是‘消防协会’工作人员，来到我店里检查消防安全，说店里配置的手提式干粉灭火器已过期需要更换。”昨日，在阳和工业新区六座村经营废旧品回收店的周先生向记者反映，一名男子进店检查消防器材，要求他更换灭火器，他对该男子的身份有疑问。

周先生说，16日12时许，一名戴眼镜的男子穿着印有“消防宣传”“消防”等字样的衣服进入他经营的

废旧品回收店，对店里配置的消防器材进行检查。“这个手提式干粉灭火器已过期，需要更换，你可以到银山那边购买！”该男子说完之后离开店铺，走向下一家店铺。

周先生表示，店里配置的灭火器确实已过期，他正准备更换。该男子佩戴了工作牌，但工作牌上并未标注单位名称、姓名、地址等信息。

市消防救援支队宣传科负责人吴林彬说，我市只有市消防救援支队以及各

县区消防救援大队和消防站，未成立“消防协会”等社会组织，也从未授权或委托任何社会单位代表消防部门开展消防安全检查工作。

消防部门提醒市民，根据周先生反映的情况，该男子涉嫌冒充消防人员到市民的住所或经营场所开展检查工作，已经违反相关法律法规。若市民遇到类似情况应提高警惕，可拨打119或110反映，消防部门和公安部门将依法对其进行处理。



周先生店门口监控录像截图。

天问二号探测器顺利转入发射区 计划5月底择机实施发射

新华社北京5月18日电 记者从国家航天局获悉，5月18日，行星探测工程天问二号探测器在西昌卫星发射中心按计划完成技术区总装、测试、加注等工作后，顺利转入发射区，后续将按计划开展各项功能检查、联

合测试等工作，计划5月底择机实施发射。

此前，执行天问二号发射任务的长征三号乙遥一〇〇运载火箭，于5月14日顺利由技术区转入发射区，并完成吊装、对接等工作。

具备出厂条件

“鲲龙”首架机完成生产试飞

新华社北京5月18日电 记者从中国航空工业集团有限公司获悉，18日，AG600“鲲龙”批生产首架机在广东珠海成功完成生产试飞。

中国航空工业集团有限公司专家介绍，这表明该架机生产符合型号设计要求，达到安全可用状态，具备出厂条件，标志着AG600飞机通过取得生产许可证（PC）的关键环节，实物状态满足PC构型要求。

18日7时13分，由试飞机组驾驶着AG600-1101架机从珠海金湾机场滑行起飞，完成12吨投水验证，在空中飞行17分钟后平稳降落，飞机状态良好，操纵系统正常，各系统工作稳定。

4月20日，AG600飞机在北京获颁中国民航局型号合格证，标志着其研制取得圆满成功，获得进入市场“准入证”。5月6日，AG600批生产首架机完成总装下线，用12天完成一系列地面调试工作，包括地面滑行、一般性检查、任务系统和高空飞行在内的生产试飞任务，对AG600飞机后续取得生产许可证（PC）具有重要意义。

中国航空工业集团有限公司专家表示，未来将推动AG600实现运营成功与商业成功，为我国应急救援体系建设和国家自然灾害防治体系建设贡献“鲲龙”力量。

“幸福连线”红娘来了 全国各地已开展交友联谊活动万余场

新华社北京5月18日电 全国妇联18日在北京市潞城全民健身中心开展“幸福连线”全国示范交友联谊活动，吸引500余名单身青年参加。自2024年全国妇联推出“幸福连线”婚恋服务品牌以来，各地已开展交友联谊活动1万多场，150多万人次青年踊跃参与。

当日活动启动式上，花滑世界冠军庞清、佟健夫妇等嘉宾分享了他们的幸福故事。

活动现场，青年们通过分组运动项目和轻松有趣的游戏，在互动中增进了解、加深认识。妇联公益红娘现场答疑解惑，帮助青年打开心扉。

2025年全国妇联将继续围绕培育新型婚育文化，组织开展“文旅+”“运动+”等特色交友联谊活动，组建公益红娘队伍，提供一揽子暖心贴心婚恋服务等，帮助青年拓宽社交圈，树立正确的婚恋观、生育观、家庭观。