

胖娃减重应注意啥？

专家认为，最重要的是养成健康生活习惯

5月11日是世界防治肥胖日，近年来，我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖，不仅会影响孩子身体健康，还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。家长如何帮助孩子进行体重管理？记者采访了宁夏医科大学总医院和宁夏中医医院暨中医研究院的营养科专家。

儿童肥胖的主要原因是饮食不合理和运动不足。受访专家表示，现在很多小孩爱喝含糖饮料、吃油炸食物，热量都较高，如果运动量又相对较少，长此以往，摄入量大于消耗量，体重自然会增加。但儿童肥胖也可能由病理性因素导致，如遗传、激素水平异常等，此时就需要及时就医，由医生进行专业评估。

“中医上来看，肥胖还有一部分原因是体质问题，比如痰湿体质等。我们会通过喝中药、针灸、拔罐等中医内调外治方法

来辅助减重。”宁夏中医医院暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳介绍。

有的家长认为“孩子长身体，胖点没关系”“长大自然就瘦了”，这种观念其实不正确。儿童时期体重超重，成年后超重肥胖的概率会更大，并且像糖尿病、高血压等慢性病的患病风险也会更高。医生建议，体重管理应从小开始，发现孩子超重就应该及时介入干预。

“判断儿童是否超重的核心原则是，当儿童BMI指数超过同年龄同性别儿童标准值时，就属于超重或肥胖。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众说。

事实上，通过肉眼判断孩子是否超重并不准确，家长可以借助BMI指数，即身体质量指数来判断，这是国际社会推荐的身体超重或肥胖判断标准，用体重（千克）除以身高（米）的平方即可算

出。根据2018年发布的《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》标准，家长可以对儿童是否超重有较为清晰的判断。

成人减重会通过限制饮食来“管住嘴”，但儿童减重的重点是均衡饮食，“限制”为辅。陈启众表示，儿童减重三餐要做到3:4:3均衡摄入，即早中晚三餐在一天总热量中分别占比30%、40%和30%，而三大营养元素要做到碳水化合物占总热量的50%至60%，蛋白质占总热量的15%至20%，脂肪占总热量的20%至30%。

专家指出，同时还要限制孩子吃一些高油高糖的零食，无糖饮料也不建议常喝，有的产品标注“无糖”，实际上并非完全不含糖，有的可能使用代糖。“可以选择一些健康零食来让孩子产生替代性满足，比如孩子喜欢喝一些甜的饮料，就可以在白开水里放一些切好的水果

片用来替代饮料。”刘慧芳说。

“运动上，一般对于儿童来说，监测心率与消耗的智能设备不是必需的，主要得控制孩子久坐和使用电子产品的时间，保证足够的活动时间。”刘慧芳建议，儿童应避免久坐不动，每天使用电子产品时间累计不要超过2小时（学龄前儿童不要超过1小时），活动时间在2至3小时，其中户外活动至少1小时。

专家认为，儿童减重最重要的是养成健康生活习惯，在这个过程中家长起到至关重要的作用。“家长是孩子的榜样，在要求孩子健康饮食的同时，家长要以身作则，应跟着孩子运动，增加亲子陪伴，同时关注孩子的心理变化。”刘慧芳说，良好的家庭体重管理氛围，有利于儿童形成健康的生活习惯。

（新华社银川5月11日电）

让安全问题不再“隐形”

汽车车门把手将迎来国家标准引发关注

5月8日至6月7日，工业和信息化部公开征集对《汽车车门把手安全技术要求》强制性国家标准制修订计划项目的意见，拟对电动式、隐藏式车门把手的布置、标志、安全功能、结构强度等作出规定，此举引发社会关注。

随着汽车电动化、智能化快速发展，“杠杆式”“电控弹出式”等隐藏式车门把手被广泛应用。其优点是能与车身一体化，可减少风阻系数，从而降低燃油车油耗，增加电动汽车续航，并提升整体观感、科技感，由此得到不少用户青睐。

同时，在市场应用过程中，相关问题和安全隐患也在暴露——例如，隐蔽无标志，不少人反映不好找、不习惯；一些碰撞、起火事故容易造成车辆断电，使电动式车门外把手和车门内把手失效，增大救援难度及逃生阻碍；无明显统一标志，遇紧急情况增添操作难度……

记者了解到，当前，针对汽车车门把手，国内尚无相关标准，国内现有相关标准仅对门把手的耐久、强度、耐高低温、耐振动等提出了技术要求。

此次公开征集意见的《汽车车门把手安全技术要求》强制性国家标准制修订计划项目，规定了汽车应急式车门外把手的安装要求、隐藏式车门外把手和应急式车门外把手的标志要求、电动式车门外把手的防夹要求与试验方法、车门外把手和车门内把手的强度要求与试验方法、电动式车门外把手的动态试验要求与试验方法。

工业和信息化部科技司有关负责人表示，从救援逃生角度，应强化汽车车门外把手在碰撞以及车辆起火等事故场景的安全逻辑，增加机械或者断电保护等安全冗余设计要求，保证断电、碰撞等事故中车门系统能够开启，从而进行救援及逃生活动。

这位负责人说，还要保证翻滚、坠落事故中，能够防止门把手的误作用，从而降低乘员跌落风险；规范隐藏式车门外把手、应急式车门外把手易于识别的安全标志，保证标志可见性，从而降低乘员紧急情况下的逃生难度；保证车门把手的结构强度，防止事故发生后门锁操纵机构功能丧失。

汽车车门把手标准，不仅是技术问题、设计问题，更是安全问题。规范隐藏式车门外把手，为的是让安全问题不再“隐形”。

隐藏式车门外把手的问题已受到业内关注。小鹏汽车、长城汽车等多家车企负责人在不同场合谈到，隐藏式门把手存在设计不足问题。小鹏汽车表示，正在研发极端情况下更好开的门把手。

近年来，我国新能源汽车产业快速发展。随着不少新技术加快应用，在提升体验感的同时，加强对其安全风险评估、加快完善相关标准更重要。

发布电动汽车电池新国标，要求升级为不起火、不爆炸；要求汽车企业充分开展组合驾驶辅助测试验证，且不得进行夸大和虚假宣传；拟出台标准规范汽车车门把手安全技术要求……一段时间以来，一系列汽车领域政策举措释放我国加力推动产业高质量发展的积极信号。

“推进汽车车门把手安全技术要求国家标准的制定，既是对新能源汽车产业发展过程中暴露出问题的及时修正，也是对我国优势产业蓬勃发展的保驾护航。”业内专家指出，给予创新必要的成长空间，同时更好统筹发展和安全，为科技发展系好“安全带”，需要各方继续携手努力。

（新华社北京5月10日电）

遥感四十号02组卫星成功发射



5月11日21时27分，我国在太原卫星发射中心使用长征六号改运载火箭，成功将遥感四十号02组卫星发射升空，卫星顺利进入预定轨道，发射任务获得圆满成功。

遥感四十号02组卫星主要用于开展电磁环境探测及相关技术试验。

这次任务是长征系列运载火箭的第574次飞行。

（新华社发）

4月份CPI同比下降0.1%

新华社北京5月10日电 国家统计局10日发布的数据显示，4月份，受国际油价下行影响，全国居民消费价格指数（CPI）同比下降0.1%；扣除食品和能源价格的核心CPI上涨0.5%，涨幅保持稳定。

国家统计局城市司首席统计师董莉娟分析指出，4月份，能源价格同比下降4.8%，降幅比上月扩大2.2个百分点。其中汽油价格下降10.4%，影响CPI同比下降约0.38个百分点，是带动CPI同比下降的主要因素。

统计数据显示，4月份，食品价格同比下降0.2%，非食品价格持平；消费品价格下降0.3%，服务价格上涨0.3%。服务中，家政服务、养老服务和教育服务价格分别上涨2.5%、1.4%和1.2%，涨幅总体稳定。扣除能源的

工业消费品价格上涨0.4%，其中金饰品价格上涨35.8%，服装、通信工具价格分别上涨1.5%和1.0%。

1至4月平均，全国居民消费价格指数比上年同期下降0.1%。