

儿童肥胖评估不再仅看BMI数值

新版指南更新了儿童肥胖筛查、评估、干预全链条建议,严控儿童青少年添加糖

全国妇幼健康研究会等单位近日发布了《中国儿童肥胖的评估、治疗和预防指南(第二版)》,新版指南在2021年第一版基础上,更新了儿童肥胖筛查、评估、干预的全链条建议。

新版指南最大的变化,是对于儿童肥胖的评估不再仅仅看BMI数值,推行分层分型筛查评估,不只看胖不胖,更要看肥胖带来的代谢并发症风险,区分不同孩子的肥胖表型,实现个体化管理,避免“一刀切”减重方案。

首都医科大学宣武医院内分泌科主任医师高珊介绍,除去我们既往对孩子肥胖的严重程

度的规定之外,我们还规定了对临床分期的分型,也就是说要回答“孩子胖,胖到什么时候要去看病”,如果这个孩子出现持续长胖,并且原则上只要是大于10岁,我们就要到医院去测测血糖、血压、血脂以及有没有合并严重的脂肪肝。我们在儿童期也非常容易纠正这些代谢紊乱,很多孩子只要改变生活方式,就可以使这些病痛在一年左右得到纠正。

新版指南更新了适配我国儿童的判定标准,提示婴幼儿时期就要警惕体重过快增长,同时明确筛查不仅要测身高体重,还

要同步筛查血脂、肝功能、血糖、睡眠呼吸问题、心理情绪,很多肥胖孩子外表看着健康,但已经出现代谢损伤,需要尽早识别。据了解,儿童肥胖已是我国突出的公共卫生问题,6岁以下儿童超重肥胖率近10%;6至17岁儿童青少年超重肥胖率则近20%。

新版指南提出儿童肥胖干预的核心总原则是,以家庭为中心的生活方式干预是基石,严控儿童青少年食用添加糖。

首都医科大学宣武医院内分泌科主任医师高珊介绍,新的指南中明确规定,对4岁以下的

孩子严禁添加任何糖,就是食物本身含有的没有关系,您不要再以任何形式添加果糖、蔗糖、蜂蜜这些果葡糖浆之类的东西,甚至有一些添加剂全都是禁止的。因为这些东西添加进去,无疑会对孩子日后的代谢编程、对他DNA的一些甲基化的影响、对于他一些口味的记忆会产生持续终身的影响。另外4岁以上到14岁,我们也严禁大家超额添加糖,要强调回避所有的甜饮料,包括果汁,这都是使孩子长胖的、让人忽视的因素。

新版指南不提倡儿童快速减重,要把饮食、运动、睡眠、心理

行为等纳入统一干预框架,关注家庭饮食习惯、家长示范作用。儿童肥胖的管理目标,不完全是追求体重数字下降,更重要的是保护生长发育,改善代谢异常。

高珊建议,大家适当增加一些全谷物,比如说糙米、各种杂豆、白薯、山药、芋头、南瓜,诸如此类的东西都可以混合在米饭里面,只要添加20%~30%就足够了,这样的话会使我们食物的升糖指数大大降低,减少肥胖的风险,极大促进肠道的健康,也会增强免疫,因此这是至关重要的一点。

央视新闻

全国粮食企业达到2.4万家

新华社电 记者从5日在湖南省长沙市举行的第八届中国粮食交易大会了解到,我国粮食企业年工业总产值已超4万亿元。

国家粮食和物资储备局局长刘焕鑫介绍,截至目前,全国粮食企业达到2.4万家,年实现工业总产值超4万亿元,三分之一以上省份产值超过千亿元,全国共形成33个省级区域公用品牌、117个市县级粮食区域公用品牌。

我国粮食年产量持续稳定在6.5亿吨以上,2024年、2025年连续两年超过7亿吨,2025年人均粮食占有量达到508.9公斤,超过世界平均水平。粮食库存总体处于较高水平,结构布局不断优化,可以有效满足保供需要。全国粮食标准仓房完好仓容超过7.3亿吨,具备低温准低温储藏能力的仓容达到2.2亿吨,占全国粮食标准仓房完好仓容的30%。

中新“海上合作”联合演习开幕

新华社电 中国和新加坡“海上合作-2026”联合演习5日在广东湛江某军港开幕,两国海军参演官兵代表参加开幕式。

此次联演在湛江附近海空域举行,双方共派出2艘舰艇,中方参演舰艇为导弹护卫舰大理舰,新方参演兵力为“坚定”号护卫舰。演习分港岸、海上2个阶段进行。港岸阶段,中新双方已于4日举行了高层会见与筹划研讨,并组织了甲板招待会等活动,接下来还将围绕潜水作业、潜艇搜索和救援、水下医学等内容开展专业交流。海上阶段将于8日正式开始,进行通信操演、海上补给、联合对海打击、联合搜救等课目演练。

这是中国和新加坡共同举行的第5次海上联合演习。

江苏“全国科普月”主场活动举行

本报讯(记者 蔡姝雯)9月5日,以“科技改变生活 创新赢得未来”为主题的2026年江苏省“全国科普月”主场活动在南京举行。省委常委、省委宣传部部长徐缨出席活动并讲话。

徐缨指出,“十五五”时期是我国加快建设科技强国的关键攻坚期,也是江苏培育和发展新质生产力、建设科技强省的重要窗口期。广大科普工作者和科技工作者要以更

大力度践行科普惠民理念,持续完善全省科普服务体系,推动优质科普资源向基层倾斜、向群众延伸,在全社会营造讲科学、爱科学、学科学、用科学的浓厚氛围;以更实举措推动科普迭代升级,以“人工智能+科普”行动为抓手,推动实现科普阵地、内容创作、传播渠道的全链条智能化融合,让前沿科技以更生动、更便捷的方式走进千家万户。

活动现场,“七一勋章”获

得者、“时代楷模”赵亚夫分享科研感悟,“英雄航天员”、三级航天功勋奖章获得者李广苏作科普报告,2026年度江苏优秀科普作品成果、江苏省新质生产力科技馆名单发布。“全国科普月”期间,全省各地还将围绕青少年科创、产业科技、民生健康等板块,开展各具特色的科普宣传活动,共同推进科普报告话前沿、科普阵地探未来、千万IP创科普等系列全国联合行动。



9月5日,东台市东兴高速东延工程施工现场一派繁忙景象,建设者们有条不紊推进项目交工验收各项筹备工作。该项目计划今年十月与东兴高速同步通车,全长约46.1公里,总投资72.1亿元。线路起自琼港镇北侧,途经琼港农场、三仓镇、头灶镇、南沈灶镇,止于G15东台枢纽。全线采用双向四车道高速标准,设计时速120公里。

练益华 王恒生 摄
视觉江苏网供图

中国农民丰收节金秋消费季启动

新华社电 “丰收地图”可一键查询各地特色优质农产品;AI智能推荐等数字化服务为消费者提供更加便捷的消费体验……9月4日至6日,2026年中国农民丰收节金秋消费季启动活动在上海举行。今年金秋消费季以“丰收开新局 实干促振兴”为主题,将从9月持续至11月底。

数字技术正成为今年金秋消费季的关键助力。由农

业农村部大数据发展中心牵头建设的“丰收地图”1.0版在启动活动上正式发布。

记者了解到,这一系统全面归集2018年以来全国各地丰收节活动数据与特色农业资源,设置丰收村、丰收游、丰收集、丰收好物四大功能板块,打造数字化的丰收节信息服务窗口,公众可通过移动端一键查询全国丰收节庆活动、乡村旅游路线与特色优质农产品。

启动活动上,6家电商平台发布了消费补贴、流量扶持、入驻支持等17项电商促消费措施,9家金融机构推出消费优惠、信贷增信、便民助农等28项金融惠农措施。

据悉,今年金秋消费季期间还将开展数商兴农庆丰收、全国36个大中城市“菜篮子”产品消费促进、乡村“小而美”文旅业态提升行动交流对接等重点活动,持续释放城乡消费潜力,助力农民丰收增收。

【版权声明】:

本报刊载的所有内容(包括但不限于文字、图片、绘图表格、版面设计),未经本报授权和许可,任何单位和个人不得转载、摘编或以其他方式形式使用。违反上述声明者,本报将依法追究其相关法律责任。

【版权合作】:

如需使用本报自有版权作品,须与本报协商合作并事先取得书面授权和许可。

法务及版权合作联系电话:025-96096
025-58681007
邮箱:yzfwbq@126.com

值班编委 陈迪晨
封面编辑 时力强
版式设计 李学
版面统筹 胡诚诚