

每5名孩子便有1个小胖墩，减肥要从娃娃抓起！

新华社记者 王井怀 郭方达

刚刚过去的5月11日是世界防治肥胖日。记者走访一些中小学发现，小胖墩越来越常见，有的学生甚至无法正常上体育课，进而形成恶性循环。相关数据显示，我国青少年肥胖率接近20%。如何让“小胖墩”瘦下来？记者进行了调查。

体重超、打假条，孩子太胖不能跑
春光明媚，孩子们在操场上活蹦乱跳。不过，在操场角落里，几个小胖墩坐在阴凉处发呆。

最近几年，在天津市一所小学担任体育教师的王老师经常收到家长一些不可思议的请假条：因孩子身体原因，不适宜大量运动，特向体育老师请假。王老师便把这几个较胖的孩子叫到队伍外休息。

“这些孩子太胖，如果剧烈运动，膝盖等关节受到比较严重的压力，可能影响发育或者导致损伤。”王老师说，这些孩子大多有医院开具的证明，不适宜再进行剧烈的体育活动。

从事教育工作近20年的王老师介绍，10多年前一个班里的小胖墩只有零星几个，现在40多人的班级里有近四分

之一是小胖墩。

近年来，天津市卫健委统计中小學生体质监测数据发现，2018年，小学、初中、高中学生肥胖率分别为26.13%、21.84%和14.88%；2020年这一数据为23.94%、21.32%、15.39%。

“纵向来看，天津小学生肥胖率明显下降，初中生、高中生肥胖率基本持平。这说明近年来天津推行的提升学生体质的措施开始起作用。”天津市疾病预防控制中心环境健康与学校卫生研究所副主任医师刘忠慧说。

不过，中小学生的肥胖率仍然较高。去年7月国家卫生健康委的一场新闻发布会上，中国疾控中心营养学首席专家赵文华表示，我国6岁—17岁的儿童青少年超重肥胖率近20%，6岁以下的儿童超重肥胖率超过10%。

吃得多、动得少，就离肥胖不远了
多位营养专家和中小学教师认为，儿童胖起来归根到底是与“吃得多、动得少”的不健康生活方式有关。

天津市疾病预防控制中心非传染病预防控制所注册营养师潘怡介绍，现在中小学生的肥胖大多是由于能量过剩造

成全身脂肪过量堆积。“随着人们生活水平的提高，孩子饮食中油脂和添加糖含量增加，平时各种高能量零食不断，正餐吃得过于精细，蔬菜水果又少，孩子难免胖起来。”

与此同时，运动量却没有跟上。天津市北辰区普育学校教学校长罗辉认为，目前中小学体育教育主要以跳绳等技巧性运动为主，缺乏力量训练，纯粹的体育活动本身也相对枯燥，孩子自我坚持的意愿不强。

同时，很多家长是双职工，劳累一天后很难再陪孩子进行体育活动。体育教师王老师说，“双减”后孩子课余时间多了，家长倾向于给孩子安排阅读、音乐等素质拓展活动，对于体育锻炼的重视程度仍然不足。“家校沟通群内，孩子读什么书、弹什么曲一个个打卡，但分享体育活动的寥寥无几。”

管住嘴、迈开腿，健康生活不后悔
以前人们觉得孩子胖点可爱，不过预防医学专业教材《儿童少年卫生学》提供的数据显示，肥胖儿童成年后患糖尿病的风险是非肥胖儿童的2.8倍。同时，肥胖也对孩子的心理健康造成影响。



时下正值福建省武夷山市繁忙采茶制茶季，武夷岩茶制作已进入尾声，正山小种红茶采制正当时。武夷山拥有茶园14.8万亩，近年来，当地依托优良自然环境，对传统茶园进行生态改造升级，持续提高制茶工艺，不仅带动当地茶农增收，也带动相关产业发展。这是福建省红茶制作技艺传承人江元勋（左）日前在审评新制作的正山小种红茶。

新华社记者 姜克红 摄



近日，浙江省湖州市吴兴区湖东街道在铁路社区开展“防灾减灾日”宣传教育活动。社区居民、消防志愿者在吴兴区消防救援大队消防员的带领下参加逃生应急演练、灭火演练等活动。

新华社记者 黄宗治 摄

防范电诈五大「利器」，你用了几项？

新华社记者 熊丰

记者从公安部了解到，公安部、工信部、中国人民银行等部门近年来深入推进打击治理电信网络诈骗违法犯罪，构建推出了五大反诈“利器”——国家反诈中心App、96110预警劝阻专线、12381涉诈预警劝阻短信系统、全国移动电话卡“一证追查”服务、云闪付App“一键查卡”，为广大群众构筑反诈反诈“防火墙”。

2021年3月，公安部推出的国家反诈中心App正式上线，截至目前已受理群众举报线索1460余万条，向群众预警2.3亿次。

2019年11月，96110预警劝阻专线率先在北京启用，随后推广至全国，目前全国已有29个省区市的公安机关开通。

2021年7月，工信部联合公安部正式推出12381涉诈预警劝阻短信系统，首次实现对潜在被骗用户的短信实时预警，上线以来已成功发送预警信息1.49亿条，预警劝阻准确率达60%以上。

诈骗分子冒用他人身份开办电话卡严重侵害用户本人合法权益，广大群众对此深恶痛绝。“一证追查”服务打通了93家省级基础电信企业和39家移动通信转售企业相关数据，群众只需要使用自己的居民身份证，即可通过线上线下多种渠道查询本人名下持有的全国移动电话卡数量。

为解决群众对于跨行银行卡账户查询的诉求，2021年12月，银行业统一App云闪付试点“一键查卡”功能，向公众提供银行卡数量、每张卡的银行名称等信息的查询，在确保信息安全的前提下，便利公众直接掌握个人名下银行卡信息，强化自身银行卡管理。自“一键查卡”功能试点上线以来，已累计生成超过百万份查询报告。

研究表明：锻炼3秒钟也能提高肌肉力量

关于锻炼，我们所有人都喜欢听到的一个词是“简短”。如果一边是在健身房锻炼几个小时，一边是短暂而剧烈的运动，那么我们大多数人都会选择后者。最新研究表明，如果你此前一直忽视抗阻训练，那么只要每天3秒钟的举重也可以对你的肌肉力量产生重大影响，这个时间长度创下了新低。

一个运动学家团队在《斯堪的纳维亚运动医学与科学杂志》上发表报告说，他们要求一小群身体健康但久坐不动的男性和女性每天进行短暂的手臂负重训练，为期一个月。为了确保参与者的动作保持一致，来自日本新潟医疗福祉大学和澳大利亚伊迪斯考恩大学的研究小组使用了一种名为等速测力计的实验室机器，它能精确测量并记录力量和运动范围。参与者用“最大力量”进行3秒钟的二头肌弯举模拟练习，每周5天。

这种肌肉收缩训练持续了4周，每周一至周五进行，每天一次，每次3秒钟。在这段时间里，他们没有进行其他锻炼，还有一个对照组没有进行任何锻炼。

当研究成员之一、伊迪斯考恩大学运动和体育科学研究负责人野坂研教授和他的同事们重新评估3秒钟锻炼的效果时，结果令人印象深刻。所有肌肉收缩训练参与者的二头肌都有一定程度的力量增强，部分人在试验结束时手臂肌肉增强了11.5%。

健康专家建议，成年人应该每周至少两天进行强化所有主要肌肉群的锻炼，包括腿部、臀部、背部、腹部、肩部和手臂。这并不意味着在健身房里挥动壶铃，其实用俯卧撑和深蹲撑起你自己的体重，甚至利用椅子反复练习“坐-站”动作，或在花园挖土都可以。

（新华社电）



5月12日，在浙江省湖州市吴兴区飞英街道消防站，社区居民学习使用灭火器灭火。

5月12日是第14个全国防灾减灾日，今年全国防灾减灾日主题为“减轻灾害风险，守护美好家园”。

新华社发 伊凡 摄

新疗法有望防止急性髓系白血病耐药性

南澳大利亚大学日前发布公报说，该校参与的一个国际研究团队发现了一种能防止急性髓系白血病对治疗药物产生耐药性的新疗法。该研究成果已发表于美国《血液》月刊上。

急性髓系白血病是一种急性白血病。目前多采用化学疗法进行治疗，但化疗在杀死癌细胞的同时还会杀死大量正常细胞。

公报称，研究团队利用先进的临床前模型和急性髓系白血病患者捐赠的活检样本生物库，发现通过调节体内的脂质代谢，可抑制一种名为Mcl-1的蛋白质，这种蛋白质会促进急性髓系白血病对常用治疗药物产生耐药性。

研究人员介绍说，很多急性髓系白血病患者最初对一种名为Venetoclax的疗法有反应，但是随着时间的推移，就会对该疗法产生耐药性。但通过抑制Mcl-1蛋白质，急性髓系白血病癌细胞会对Venetoclax特别敏感，而正常细胞不受影响。

研究人员表示，新疗法有可能会延长患者的存活期，甚至有可能增加治愈这一疾病的机会。研究团队目前正在优化针对该疗法的药物，以用于急性髓系白血病患者临床试验。

（新华社电）

暴雨来袭 如何看懂气象预警信号？

新华社记者 黄贞

这几天，入汛以来最强降雨正袭击南方，涉及范围广、持续时间长、累计雨量大、致灾风险高，局地降雨量或将突破历史同期极值，多地发布暴雨、冰雹、雷电等气象预警。

在极端天气更加频发的今天，如何看懂预警信号、做好相应防范尤为重要。但种类繁多、等级复杂、术语专业的预警如何分辨？不同的颜色分别代表什么？对我们日常生活有哪些影响？

预警信号怎么发出？

气象预警和万事万物生消规律一样，有着孕育、诞生、传播和解脱的生命“四部曲”。孕育，就是预警的制作过程。

为了更早发现可能引发灾害的天气现象，气象工作者通过空、天、地、海多种观测设备，对风（风力、风向）、温度（气温、地温、海温）、气压、湿度、能见度、雨（雪）量、雷电、云等诸多气象要素，进行全天候不间断监测。

我国目前投入了6颗在轨业务运行气象卫星、120个高空观测站、236部新一代天气雷达以及10930个国家级地面气象站，用于看清大气的微妙变化。

收集到的各类气象观测数据，一边被传输到天气预报员的工作平台，一边被“喂”给超级计算机，计算出一个关

于某种气象灾害发生可能性的数值。预报员再根据计算结果以及全方位的立体观测数据，“诊断”天气演变，并与预警级别标准临界值进行比较，合乎条件时立即启动发布相应类型与级别的气象预警信息。这样，一条气象灾害预警信息就诞生了。

预警信号怎样分辨？

目前，我国主要有14种气象灾害预警信号，如常见的暴雨、沙尘暴、台风、寒潮、高温、强对流等，但这些信号并不是一开始就全部在列。

1954年，气象灾害预警首次出现在公众视野，但那时的预报预警主要靠经验，传播手段也有限，普及程度不高。20世纪末，随着科技水平不断提升，预报准确率越来越高，预警也发挥出越来越显著的功效。

2007年，中国气象局制定并发布《中央气象台气象灾害警报发布办法（试行）》，适用于8类气象灾害预警；2010年，气象灾害预警增至13类；2013年新增对流预警发布办法，至此气象灾害预警增至14类。2018年，在大雾气象灾害预警中还新增了海雾预警发布办法。

根据气象灾害可能造成的危害和紧急程度，气象灾害预警设为蓝、黄、橙、红四个级别，分别代表一般、较

重、严重、特别严重。有些预警只有其中的一种、两种或三种等级。

以暴雨预警信号为例，其分为蓝、黄、橙、红四级。发布蓝色预警信号，意味着未来12小时内降水量将达50毫米以上，或者已达50毫米以上且降水可能持续；发布红色预警，则意味着未来3小时内降水量将达100毫米以上，或者已达100毫米以上且降水可能持续。

但我国地大物博，气候复杂多样，同样是在夏季出现的50毫米降雨，给沿海地区带来的清凉，但给西北地区就可能带来灾害。因此，各地气象部门遵循属地化原则，结合本地气象灾害特点，发布本地预警信号。也就是说，各地气象灾害预警信号并不完全统一，因此公众需要重点关注所在地气象台发布的预警信息。

除14种气象灾害预警信号外，相关部门还会联合发布山洪灾害、地质灾害、森林火灾等气象预警预报，进一步为公众安全保驾护航。

收到预警应该怎么办？

近5年，国家预警信息发布中心平均每年发布19.5万条气象预警信息，暴雨、大雾、高温是发布最多的气象灾害预警。

数据显示，手机短信、广播、电视、互联网或智能终端，都是公众获取