家校社会携手 “小胖墩”瘦了

本报记者 奚冬琪 赵爽

近年来,随着营养状态和生活方式的持续转变,儿童青少年肥胖已成为影响其身心健康的重大公共卫生问题。2019年中国第四次营养健康调查报告显示,全国6岁到17岁儿童青少年肥胖率10年时间增长了2倍,达到5300万;青少年患高血压、脂肪肝的数量也逐年上升。2020年,国家六部委联合印发了《儿童青少年肥胖防控实施方案》,提出2020到2030年,0到18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降70%。

怎样才能让“小胖墩”们瘦下来,并拥有健康的生活习惯?首都医科大学公共卫生学院胡翼飞教授和她的团队在北京市顺义区进行了探索和尝试。

孩子们在夏令营每天坚持大运动量锻炼

“小胖墩”们的变化:从“我要吃”到“我不吃”

今年7月,北京儿童生长与健康队列联合北京市顺义区疾病预防控制中心,在顺义区教育委员会的支持下,举办了“北京儿童生长与健康队列暑期体质干预夏令营活动”。通过对肥胖儿童进行运动、饮食和睡眠等生活方式多方面的指导和干预并进行效果监测评估,为探索饮食和运动干预有效减重的创新模式,帮助超重和肥胖儿童养成健康生活方式,进一步总结区级示范模式提供依据。

项目的负责人、首都医科大学公共卫生学院的胡翼飞教授介绍,参加此次活动的30个孩子年龄都在9岁左右,全部是肥胖儿童,且有不少患有脂肪肝。通过参加为期21天的活动,平均减重4.1kg,并且有效逆转了63.6%儿童的脂肪肝进程。离营后,通过两个多月的线上跟踪指导,绝大多数孩子都实现了体重的持续下降或保持。

“孩子的变化太大了,最明显的就是变得自律了。”这是许多孩子从活动回来后,家长的感慨。

李新(化名)回来后又减重14.2斤,而且以前挑食、不爱吃蔬菜的毛病也没有了。李新妈妈介绍,孩子从小就和他爸爸一样,喜欢喝各种高糖饮料。现在爸爸仍然经常让李新帮忙跑腿买饮料,可李新却抵御了“诱惑”,不再喝含糖饮料。“他爸爸都说,自己的自控能力还不如孩子,有点惭愧。”李新妈妈感慨,现在家里吃蔬菜变多了,饮食结构也更合理了。

林佳佳(化名)从活动回来后,每天都自觉坚持运动一小时和三餐打卡。林佳佳爸爸说,一次他和女儿在外面看到别的小朋友吃冰激凌,林佳佳虽然也很想吃,但想了想还是告诉爸爸:不能吃,吃了会增加体重,之前的努力就白费了。女儿自制力这么强,作为家长自然更要无条件配合。对此,林佳佳爸爸也检讨了女儿之前肥胖的原因:一是以前总下馆子,重油重盐不健康;二是长辈疼爱孩子,总忍不住让孩子多吃,导致过量摄入。在跟着夏令营组织的讲座学习了如何营养搭配膳食后,林佳佳爸爸改变了以前的习惯,坚持在家里下厨,学着计算食物热量、搭配食物投放比例、调整烹饪方式。

新学期一开学,易晓峰(化名)的好多同学见到他的第一句话就是:“你瘦了好多啊。”对此,易晓峰虽然嘴上不说,心里却美滋滋的。“以前他到我单位,见到我同事,都会悄悄吸起小肚子,就怕人家说他胖。现在好了,小肚子没有了,他不用刻意吸肚子了,自信心也明显增强了。”易晓峰的妈妈说,她和孩子父亲都是医生,深知肥胖对健康的危害。这些年为了给孩子减重,两人也给孩子报过一些有运动量的兴趣班,还带他去看过肥胖门诊。可是因为工作忙,没办法时时刻刻督促孩子运动、坚持健康的饮食。还是活动给孩子养成了好习惯,才让后面的减重变得容易了。

对于易晓峰妈妈说的“良好饮食习惯的养成”,王蕊(化名)的妈妈也十分认同。“大环境非常重要,孩子在活动里打下了基础,养成了很好的生活习惯,回家之后再坚持就不那么难了。”王蕊妈妈说,以前吃饭时如果要求王蕊少吃,她根本听不进去,还会哭闹,这次活动回来后,王蕊不仅主动控制食量,还一直坚持运动,体重也控制得不错。

让学校成为减少“小胖墩”数量的重要环节

孩子的自律能力增强了,家长也逐渐认可了健康的饮食方式。但要想减少“小胖墩”的数量,作为他们平时活动时间最多的场所,学校的努力同样不能缺席。

说起当下儿童青少年的健康问题,北京市顺义区一位从事多年学生体质健康工作的教育工作者则希望能从专家那里得到专业、系统的知识,从而更好、更有针对性地帮助孩子保持身心健康。“目前,学校普遍缺乏系统性、科学性、权威性指导学生增强体质的操作规范。以肥胖为例,学生肥胖的原因不尽相同,但家长和学校并不掌握相关知识,这就需要专业人士给出科学的、可操作的指导意见。”他建议:面向儿童青少年健康的科研力量与学校、家长合作,提供科学、权威、具有可操作性的专业知识和指导意见,帮助孩子增强体质健康、培养正确健康的生活习惯。同时,由于相同健康问题在不同学段的学生身上会存在明显差异,因此应进行分学段干预,使辅助、指导、干预更科学。

“青少年大部分的活动时间都是在学校,但现在学校安排的运动强度远远不够。”胡翼飞教授介绍,2020年世界卫生组织的调研结果显示:在世界范围内,约75%的青少年未达到每天60分钟的中等到高强度的体力活动建议标准。中国儿童青少年中高强度体力活动时间每天平均不到40分钟,同样远未达到建议标准。

另外,顺义区这位教育工作者也认为,体育运动非常重要。目前,顺义区各中小学已经落实“双减”的政策,将体育课课时增加至一周5节,在课后服务中加入体育锻炼,保证学生每天校内外达到一小时以上的运动时间;同时,加大了课外体育作业的布置,并针对学生、家长进行正确运动方式、健康饮食、健康生活习惯等内容的宣传。

“现在我们学校的体育锻炼普遍存在不敢练、不够练的情况。”胡翼飞教授提到,活动的体育老师都来自各个学校,他们反映目前在学校只有40分钟的体育课中,去除热身和整理运动,真正有效的训练时间可能只有在10到15分钟,而且怕学生接受不了,训练强度也不大,体育课一直施展不开。但事实上,超过学校5倍运动量的活动方案被证明是安全有效的。“所以我们提倡家长能对学校充分信任,学校在开展体育课的过程中可以放开手脚,增加有效时长。”

“双减”政策之后,意味着学生可以从作业负担和校外培训中解脱出来,但据学生家长反映,虽然孩子们看似休闲时光多了,课余时间增加了,但由于各个学校的安排和条件不同,这些课余时间并没有被系统地用到体育锻炼中去。“现在室外的体育运动还不够多。要减少‘小胖墩’,还需要学校和全社会共同努力。”胡翼飞教授说。

要想逆转肥胖,除了要迈开腿,还要管住嘴。但很少有人注意,学校的食堂、小饭桌也可能成为“培养”“小胖墩”的“重灾区”。

上小学3年级的园园(化名)说,自己的饭量其实不大,但是因为平时在学校吃饭,同学总把吃不完的饭给她,所以她就吃胖了。和园园一样,不少孩子都有过类似的经历。只要在学校食堂或者小饭桌吃饭,就会吃很多、很撑,原因是同学不想剩饭或者老师不让剩饭,从而导致过量摄食。

对此,胡翼飞教授提到,不浪费粮食确实应该被提倡,但当剩饭剩菜的现象普遍发生时,就应该思考是否是小饭桌或食堂饭菜总量提供得过多。“其实从另一个方面来说,学校食堂、小饭桌是学生集中就餐的主要场所,更有利于开展健康饮食的教育和推广。”胡翼飞教授认为,如何让学生在学校养成正确、健康的饮食习惯,甚至用从学校学到的知识来影响家庭,都是未来可以尝试进行教育的方向。

树立健康生活方式和思维观念,让肥胖远离青少年

现在,已经有越来越多的人开始意识到青少年肥胖的危害,但如何科学地减重,探索仍然在路上。胡翼飞教授建议:

要提倡青少年体重的合理化。现在有些家长总有错误的认知,认为胖孩子才健康、才有福气、才可爱。这是不对的。家长要传递给孩子正确的自我认知,帮他们树立自信心,打下健康成长的基础。同时,家长不要过度地保护孩子,要相信学校、相信教育。

同时,要建立健康生活方式。胡翼飞教授介绍,有研究显示,在影响健康的决定因素中,生活方式占到了60%。肥胖、脂肪肝、高血压等疾病的发生,都和童年时期生活习惯的培养有关。如果青少年时期能保持正常的体重,将会大大降低未来患病的风险。数据表明,正常体重孩子的生长潜力是最大的,胖孩子反而会过早地停止生长。胡翼飞教授希望能将健康生活方式的培养纳入公共教育,从而实现健康中国2030规划纲要目标。

希望运动、饮食和睡眠结合的科学减重新模式能如同一粒种子落地开花,逐步推广到各个学校、家庭、课外小饭桌,帮助超重和肥胖儿童减重,养成健康生活方式。

近年来,在江苏省政协的指导下,江苏各地大力推进“有事好商量”协商议事工作。其中,连云港市共建立了1600余个协商议事室、举行了1.28万场次议事活动,给社区环境美化、村规民约完善、产业发展强盛等方面带来了一系列变化。10月29日,江苏省连云港市政协举办“有事好商量”协商议事故事会,几位参与者以讲故事的形式展现了协商民主给基层治理带来的巨大变化。

——编者

协商的智慧,身边的变化

——来自江苏省连云港市政协“有事好商量”的协商故事

谭娇的协商议事发言

口述:李家斌 整理:本报记者 江迪

“冲动了,冲动了。”今年6月的一个中午,连云区连岛街道个体经营户谭娇有些踌躇不安,在自家的饭店来回转圈。这个爽辣的渔家妹子平日里风风火火、通透爽朗,从来没有什么愁事,即便当初辞职创业,到老家连岛经营饭店,也没什么事难住过她,这次怎么犯难了呢?

原来,这次让她犯难的事在于“一时冲动”,报名参加了“有事好商量”协商议事会。这几年,连岛街道通过“有事好商量”协商议事平台,成功解决了一系列民生难题,群众的认可度越来越高。但和其他村民不同,谭娇参会有两个困难需要克服,一是她之前对协商议事有成见,曾经公开表示:“瞎耽误时间,八抬大轿抬我,我也不会参加。”现在转变态度,参加协商议事,首先面子上就挂不住。另一个困难是她有“发言障碍”,一到正式的场合、人多的地方,讲话时大脑就会一片空白。

这次协商议事会要讨论的是连岛旅游餐饮企业诚信经营和行业自律问题。疫情以来,个别黑心商家坑蒙游客赚快钱,连岛的旅游形象与整个旅游餐饮行业受到很大的负面影响。对这一问题,谭娇感觉有很多话不吐不快,所以即便面子受损,她也要参加会议。

心里有事,谭娇中午吃饭也食不甘味。一番追问下,谭娇的老公知道了事情的原委,他当即表态支持老婆向行业不良风气发声。

第一个困难很好克服,眼看着协商议事取得越来越多的成果,特别是有些成果也确实解决了自己的难题,谭娇内心早就改变了对协商议事的态度,只是面子上有些挂不住,这次确定参会,正好借机向熟人朋友、左邻右舍、村里的工作人员认个错:“协商议事真是有利咱老百姓自己的好事,过去不了解情况,说了过头话。”

重点是第二个问题。谭娇开始想把要发言的内容写下来,罗列顺序,再背下来。她让老公做评委,在自己发言后纠正打分。一番折腾,整整一个下午,谭娇找到了发言的感觉。可是隔了一天,村里商前调研,轮到谭娇发言了,只见她像给领导敬礼一样腾地一下站起来,大脑又是一片空白,原来背下的内容,一句也记不得了,什么话都讲不出来。

总结经验,说不出来,那就写下来,读出来。一番准备之后,谭娇心里终于有了底气。

6月10日,开会的日子到了,这次会议参会人员对行业自律与企业存活关系有着不同的意见,双方唇枪舌剑,大家讨论得热火朝天,有的人情绪激动以至于拍了桌子,摔了纸笔,谁也说不服谁。

轮到谭娇发言,她大脑又是一片空白,写好的稿子也不知道从何读起,急得满头大汗。一番心理斗争后,谭娇把稿子扔在桌子上,豁出去了。她用家乡话发言,结合自身的饭店经营,给参会代表算了一笔账,认为拉客宰客无论从任何方面都是死路,只有把精力全身心放在游客身上,建立优质服务品牌,诚信经营,饭店才有活路。几分钟的发言一气呵成,参会的领导和村民频频点头。“下次开会发言一定要比这次好。”谭娇暗下决心。

“升学宴”变身“成长礼”

口述:江蕾蕾 整理:本报记者 江迪

我们每个人的一生中,都会有一些值得纪念或庆祝的日子,有没有哪些你难忘的日子却成了大家的负担?作为一名基层工作人员,我就深有体会,比如在江苏灌南的一些乡村,满月宴、升学宴等各种宴会花样百出,“随礼金”也从最初的一两百元,涨到了如今的500元、1000元甚至更多,让许多家庭不堪重负,苦不堪言。

今年“五一”期间,我参加了堆沟港镇兴港中心村“有事好商量”协商议事室组织的农村“生日宴”情况专题调研,一组组具体翔实的数据令人担忧,一个个有名有姓的事例发人深省。5月下旬,兴港中心村“有事好商量”协商议事室在充分调研的基础上,召开了“抵制大操大办生日宴,树立文明节俭新风尚”的专题协商议事会。大家开诚布公,以案说事,剖析根源,提出建议,形成共识,议有声音,事有结果。全镇各部门协同发力,发出了关于抵制大操大办生日宴的倡议。

让我们倍感惊喜的是,这些做法不仅在兴港中心村收到了明显成效,更在全镇全县得到了推广和放大。通过广泛宣传和强力推动,不仅是生日宴、升学宴,红白事等的大操大办都受到了抵制。

今年夏天,李集镇一户贫困家庭,3个孩子同时考上了大学,其中男孩还以全县理科第一名的成绩考上了南京大学。当一些亲朋好友提议他家风风光光办几桌“升学宴”时,姐弟仨已经全部主动参加了疫情防控志愿服务。在男孩的朋友圈里,我看到了这样一段话:“当我踏上求学路时,每每回忆起这个暑假都能无比自豪地说一句:‘强国有我’。”

这不比举办任何“升学宴”都有意义吗?孩子的父亲也自豪地说:孩子有理想、有担当比什么都重要,我们再也不能大操大办“升学宴”去困扰别人了。

“大树”成荫

口述:殷成军 赵继刚 整理:本报记者 江迪

我所在的赣榆区黑林镇大树村,地处苏鲁交界处。1942年,刘少奇同志受中共中央和毛泽东同志的委托转移到这里,他深入村民调研,倾听百姓呼声。在刘少奇同志的带领下,大树村发动了减租减息运动。调研协商的传统在大树村也得以传承至今。

今年,我们大树村被评为全国红色村。消息传来,大家欣喜万分。想抓住这一契机,擦亮“红色大树、绿色发展”品牌,带动富民兴村。可是拆除建违、垃圾分类、道路硬化、土地庙搬迁等出现困难,严重阻碍了改造工程的推进。

面对群众的不理解和阻拦,镇党委和村两委立即想到了利用“有事好商量”协商议事平台来推动红色村改造工作。大树村组织议事室成员进户开展充分调研,并邀请驻村政协委员、职能部门、党群代表、老干部、乡贤等人先后召开了十几次协商议事会商讨红色村改造相关事宜。

村民一听说要搬迁土地庙,全体炸了锅。“搬土地庙,绝对不行,坏了风水谁担得起?”“就是,几十年的土地庙了,家能搬,它不能迁!”“拆土地庙,你这就是忘祖!”困难可想而知。这时,驻村政协委员孙传生主动请缨,找到村书记商议,带头成立协商议事小组,深入村民家中,走街串巷当好村民的“讲解员”。一次又一次的受阻,一次又一次的上门。渐渐地,村民们都被协商议事小组改造红色村庄,传承红色基因的执着精神所感动,纷纷表示同意迁移土地庙。

商以求同,协以成事。协商议事会后,区镇根据协商成果,筹措资金近3000万元,投入大树红色村改造,历时两个月,村里最后一公里土路也铺上了混凝土。如今的大树,乡村振兴,福荫百姓。

要把村规民约的“软约束力”运用好、发挥好

孙维国

近日,中央农办、农业农村部、中央宣传部、民政部、司法部、国家乡村振兴局等6部委共同认定100个乡镇为第二批全国乡村治理示范乡镇、994个村为第二批全国乡村治理示范村。

说到乡村治理,就不能不提村规民约。村规民约是村民共同参与讨论制定,得到全体村民认可的“公约”,是村民实施村民自治的基本依据。在现代乡村治理中,基于法律授权而制定的村规民约,其意义不仅是用来填补法律空白,更为重要的作用是通过村规民约的“软约束力”,使全体村民通过村规民约这一“公约”形式,直接参与到村容村貌、乡风民俗、社会秩序、文明道德建设等乡村治理中。

在这一村民“自我参与乡村治理”的过程中,村民的行为修养、文明素养、精神风貌、道德情操等综合素养,都会在潜移默化中相互感染、相互影响、共同提升,从而使参与乡村治理,由不关心、不参与转变为都关注、全参与的集体自觉行为。也就是说,如果没有村规民约这一全体村民认可的“公约”,村民对本村的村容村貌、乡风民俗、社会秩序、文明道德建设等乡村治理,没有集体参与的内生动力,认为“管好自家一亩三分地”即可,村集体的事务与自己关系不大。

村民有这种想法的时候,就很难调动起每个人参与到乡村治理行动中,乡村治理主要是由政府在推动,缺失全体村民的参与力量,乡村治理的成效不仅缓慢,而且难以持久。采取什么办法调动起全体村民参与乡村治理的积极性,并通过这一办法充分激发全体村民关心本村各项事务的内生动力?村规民约被实践证明是最有效的办法。

法治是现代社会秩序的基本保障,也是现代社会治理的基本准则和手段。在乡村治理中,需要强调依法治理,重视发挥法律的“硬约束力”作用。与此同时,也要高度重视发挥村规民约、道德规范等“软约束力”效应。比如,乡村基层各种生活生产小矛盾、小纠纷多发,有效化解这些小矛盾、小纠纷,注重村规民约等非诉讼纠纷解决机制的运用,可以使基层矛盾、纠纷得到及时调处、疏导。把村规民约的“软约束力”运用好、发挥好,能够使乡村治理达到事半功倍的效果。

民意时评

近日,游客在陕西省榆林市绥德县非物质文化遗产陈列馆欣赏泥塑作品。该县近年来不断提升非遗项目保护与传承力度,鼓励和支持非物质文化遗产项目代表性传承人开展传习活动。同时,让群众近距离接触非遗,共享非遗保护成果,展现传统文化的魅力。

本报记者 齐波 摄