

# 儿童肥胖危害多 专家为“小胖墩”减重支招

新华社北京3月25日电 近日，北京儿童医院临床营养科“体重管理门诊”正式开诊。开诊现场，大量家长慕名而来，为家中“小胖墩”寻求专业减重建议。

中国疾控中心数据显示，当前，我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%，肥胖给孩子们带来哪些健康危害？如何掌握儿童减重“科学密码”？记者走访多地儿童医院。

## 肥胖导致的慢性病向儿童青少年蔓延危害大

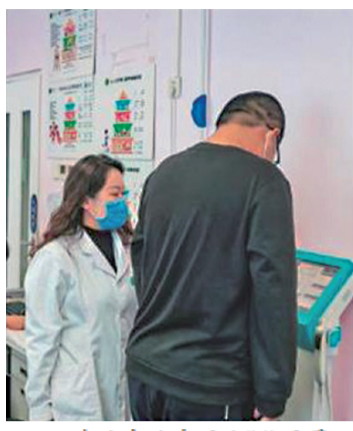
北京儿童医院临床营养科主任医师黄鸿眉为近期接诊的14岁患儿小明感到着急：“他身高170cm，体重89kg，因高血压在心脏内科住院治疗，还伴有血脂异常、高尿酸血症和糖耐量受损。”

黄鸿眉介绍，由于小明血压偏高，家长担心运动风险，并不鼓励其参加运动。门诊中类似情况不少，家长没有意识到孩子体重超标，反而觉得孩子胖些可爱，直到出现肥胖并发症才开始重视。

“儿童肥胖容易诱发高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病，这些慢性病向少年儿童蔓延会带来极大健康危害。”浙江大学医学院附属儿童医院院长傅君芬表示，肥胖还会影响儿童的运动能力及骨骼发育，对行为、认知及智力产生不良影响。

复旦大学附属儿科医院内分泌代谢科副主任医师裴舟指出，儿童超重和肥胖的诊断标准和成人有差别。成人主要依靠体重指数(BMI)来判断，但儿童不同年龄、不同性别的诊断标准不一致。

调查研究发现，儿童期肥胖的产生主要是脂肪细胞数量增多，而成人期主要是脂肪细胞体积增大。6至7岁肥胖儿童成年后肥胖



在北京儿童医院“体重管理门诊”，医生为前来就诊的儿童做人体成分分析。(受访者供图)

率约为50%，10至19岁肥胖青少年中，超70%会发展为成年肥胖，并增加相关疾病风险。“必须将肥胖扼杀在萌芽阶段。”裴舟呼吁。

## 掌握这些“科学密码”，帮助儿童科学减重

国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》、四部门联合制定《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》……这些国家级儿童青少年体重管理文件中，不约而同提及“营养”“科学减重”等关键词。专家指出，“吃、动、减”是儿童减重的“科学密码”。

“我为家长们推荐一个‘黄金餐盘法则’，即1/2非淀粉类蔬菜、1/4优质蛋白(鱼/豆/瘦肉)、1/4全谷物。”黄鸿眉强调，智慧饮食不



浙江大学医学院附属儿童医院院长傅君芬在院内内分泌科为儿童看诊。(受访者供图)

是让儿童青少年节食，而是重塑饮食结构。建议每日精制糖摄入量少于25克，减少加工食品及反式脂肪摄入，每口咀嚼20次、单餐用时超20分钟。

在运动方面，建议每周运动5天，每天60分钟，强度组合推荐“30分钟有氧+20分钟抗阻+10分钟柔韧”。运动方式上，可选择孩子感兴趣且能坚持的运动，如舞蹈、球类、障碍跑等。

黄鸿眉说，减重遵循循序渐进原则，家长应建立“营养—运动—监测”管理闭环，避免采取极端节食等损害健康的减重方式，用科学方法帮助孩子构建受益终生的健康生活方式。

何种情况可能需要寻求专业医疗帮助？裴舟表示，家长要正视肥胖问题，避免拖延到出现严重并发症才来院就诊。需就诊的情况包括孩子BMI达到肥胖或超重标准；出现

颈部、腋下等部位黑棘皮，腹部皮肤紫纹；出现多饮多尿、睡眠打鼾等症状。

专家指出，不能将体重管理门诊当做“减脂速成班”，体重控制是漫长过程，需长期坚持，生活方式干预是减重核心，需要严格自律，其他医疗手段都是辅助。

## 突破这些“瓶颈”“堵点”，有效防控“小胖墩”

“在临床上常遇到，部分家长误将‘多吃’等同于‘营养好’，忽视高糖零食、久坐行为对健康的长期影响。”傅君芬表示，提升家庭健康素养、推广科学喂养理念成当务之急。

也有家长在网上表达，部分减重措施落实起来“有心无力”。比如课业压力导致家中学龄儿童日均运动量不足1小时，睡眠不达标；电子屏幕使用时间超2小时，久坐与过量碳酸饮料摄入等。

对此，北京儿童医院临床营养科专家团队建议，构建家庭、校园、医疗三方防护网，打破“致胖闭环”。家庭端推行“健康加油站”，开展亲子烹饪实践；校园端实施“五色营养餐盘”，创新课间运动模式；医疗端建立多学科联合门诊，开展人体成分分析、代谢指标监测。

裴舟表示，与部分欧美国家已批准多款儿童减肥药相比，我国尚未有药物获批。临床治疗依赖基础性干预，对中重度肥胖患儿缺乏有效医疗支持，本土化药物研发及治疗指南更新亟待加速。

专家呼吁，儿童肥胖防控需从“治病”转向“治未病”，构建家校医协同治理体系是打破儿童“胖循环”的核心路径。让全社会行动起来，重塑健康轨迹，为下一代筑牢健康体重的防线。(记者顾天成 龚雯 黄筱)

# 对「人肉开盒」说不

新华社北京3月25日电(记者孙飞 周思宇 胡林果)一言不合就“开盒”、意见不同就“人肉”、口角冲突就“挂你”……近年来，网络“人肉开盒”事件时有发生。“人肉开盒”为何时有发生？如何保护个人信息安全？“新华视点”记者展开了调查。

## 每个人都可能成为受害者

“人肉开盒”“开盒挂人”指利用非法手段公开曝光他人隐私数据与信息，最初来自网络贴吧、论坛等匿名平台，意思是“打开盒子揭露隐私”“把某人的信息在网上挂出来”。一些“开盒”事件，从单纯的信息曝光演变为叠加电话骚扰、语言攻击、恐吓威胁等违法行为。

“人肉开盒”等网络暴力带来诸多不良社会影响。

除了明星或公众人物，普通人也可能成为“人肉开盒”的受害者。有些人仅仅因为在网上发表了不同看法，就会被“开盒者”人肉搜索，随之遭到辱骂、骚扰。

不少“开盒”事件背后，有未成年人的身影，部分超话、贴吧、网络“校园墙”等成为“开盒”的重灾区。

2023年，某视频平台通报了一起“人肉开盒”案例。经公安机关查明，此次网暴侵权案件牵涉18个省份，共计40余人，而这当中的主要活动成员是两名未成年人。专家表示，未成年人处于“三观”塑造期，往往缺乏对行为危害、法律后果的判断能力；有的人甚至将获取并公开他人信息，当作一种能力向身边同学、朋友炫耀。

与此同时，部分“开盒者”未达到刑事责任年龄，事件发生后仅受到轻微处罚；一些“开盒者”通过海外设备及账号隐匿身份，追踪打击难度较大。

## 暗藏黑色“产业链”

“人肉开盒”事件时有发生，背后折射出信息安全等多重风险，甚至在网络上形成一条“开盒”黑色产业链。

记者在一些社交平台搜索“开盒”“人肉”等关键词，发现不少包含暗晦话术的帖子。一些“黑话”如“cx”代表“普通查询”，可查姓名、手机号、身份证号等要素；“lm”表示“猎魔”，可进一步查询快递地址、车牌号主等。

“人肉开盒”之所以能够获得“开”的机会，很大程度上是用户数据泄露所致。

据了解，一些黑灰产业从业者收集泄露的个人信息，搭建可供查询的数据库。这类数据库俗称“社工库”，数据来源各不相同，如外卖、快递地址泄露的数据，以及网络上倒卖的各类数据。

记者在某境外社交平台检索“开盒”，发现多个相关公开群组，其中一个以“查人/社工”等为关键词的群组成员数近5000名。该群组的简介显示，仅提供身份证号，就可查询开房记录、名下资产、航班信息等；如仅提供手机号，亦可查询定位、快递和外卖地址、通话记录等。

记者浏览群组页面看到，多个匿名用户频繁发布“人肉”广告帖，并附上境内外网络平台联系方式。有匿名用户发帖称“全国招收内部人员”，列举了公安、税务、银行、运营商、快递等机构，称“缺钱想赚钱的可以联系我”。

记者点击进入推销“开盒”业务的群组成员主页，上面晒出多条“出单”截图——从IP定位地址到社会保险参保证明，从网逃记录到家庭户籍信息，从通话记录到快递收货地址，其中不少为电脑屏幕拍摄照片。

根据一个广告帖发布的QQ号，记者与一名从业人员建立了联系。此人表示，提供手机号码，就可以查询全家户籍、工作单位、外卖地址、快递地址等，标价则为500—1000元不等。他反复强调信息“保真”，但对信息来源三缄其口，表示这是“保密”内容。

## 向「人肉开盒」说「不」

国家有关部门已在发力整治网络暴力行为。2023年11月中央网信办开展的“清朗·网络戾气整治”专项行动明确，坚决打击“网络厕所”“开盒挂人”行为，坚决取缔以“网络厕所”“开盒挂人”“拉踩引战”等为主题的账号、群组。

2024年，北京、河南、贵州等地网信部门深入核查问题线索，解散关闭1500余个提供“挂人”服务的群组、超话、贴吧，对存在突出问题的平台予以从重处罚，相关违法线索已转公安机关。

防止“人肉开盒”，企业和平台应承担起主体责任。中国人民大学法学院教授刘俊海等建议，平台可以优化举报机制，对涉隐私内容及及时删除，并对违规账号采取更严厉的惩罚措施；同时提升敏感词监测的精准度，及时清理不良言论。

奇安信安全专家裴智勇等建议，相关平台在收集数据时应遵循“最小必要原则”，减少前端数据采集，从源头降低数据泄露风险。同时，对隐私数据要建立信息加密机制，向第三方提供信息的责任机制；一旦出现信息泄露事件，能够及时倒查。

中国政法大学讲师许博洋建议，中小学要多开展普法教育，可邀请办理未成年人案件的司法人员走入校园，结合案例讲解相关法律知识，增强青少年的法治意识，让他们了解“开盒”等行为的风险和危害。

专家表示，网民要提高个人隐私保护意识，尽量避免在网络上透露自己的真实姓名、家庭住址、行程等信息。一旦遭遇“开盒”或被他人以“开盒”相威胁，可向平台举报，要求删除侵权内容；同时，积极采取法律手段维护自身权益，必要时依法向法院提起诉讼。



从严厉打击网络暴力 新华社发 程硕作

# 自动驾驶 未来已来

3月11日拍摄的行驶在广州南沙区的小马智行自动驾驶无人商业化出租车车屏幕显示情况。近日，总部位于广州的自动驾驶公司小马智行开通了4条自动驾驶示范运营专线，市民可在市中心搭乘自动驾驶车往返广州白云机场和广州南站。据统计，截至今年1月，广州已累计开放1298条智能网联汽车测试道路和10条快速测试道路。目前，自动驾驶网约车、无人巴士、干线物流以及无人配送等多场景示范应用正在有序开展。据相关行业协会预测，到2030年，中国自动驾驶网约车或将占到共享出行市场一半以上，市场规模预计超过1.3万亿元。新华社记者 邓华 摄



# 零添加酱油如何判断

《人民日报》记者 林丽鹏

最近，关于零添加酱油的话题一度冲上热搜，引发了人们对酱油等食品中是否含有添加剂、含有哪些种类添加剂的关注。目前，市场上零添加酱油、有机酱油、儿童酱油、低盐酱油等品种繁多，配料表长短不一。如何看懂酱油的配料表，科学选购？认识配料表中的食品添加剂很重要。

中国食品发酵工业研究院标准研发部高级工程师关彦明介绍，零添加酱油是仅使用食品原料，不添加食品添加剂的酱油。要判断是否为零添加酱油，不仅要查看其名称，还要看其配料表，要确实没有添加食品添加剂的才能声称“零添加”。

消费者需要注意的是：“有机酱油”要求所使用的原料是有机原料，配料表要明确标识“有机大豆、有机小麦”等主要原料。目前，我国没有制定专门的儿童酱油标准，也没有“儿童酱油”类别。此类产品也必须符合食品安全国家标准，但是否更适用于儿童，尚缺乏科学依据。

关彦明说，酱油的发酵原料主要有大豆、脱脂大豆、小麦、小麦粉、麸皮及食用盐。我国明确禁止使用酸水解植物蛋白调味液等原料生产配制酱油。

通常，酱油配料表配料种类越少，其品质越好，不用添加或少添加增味剂、甜味剂、着色剂，就能达到产品滋味、气味、色泽及状态等要求，这类产品价格也较高。使用大豆和脱脂大豆对于酱油的品质影响不大，小麦当中的糖类物质更加丰富，在后期发酵过程中也会使得香气更加浓郁，麸皮成本较低，味道适中。我国食品安全国家标准中，制定了专门的

酱油产品标准，规定酱油必须是以大豆、小麦等为主要原料经发酵酿制而成，不符合该标准的产品不得标示和声称为“酱油”。

关彦明表示，食品添加剂能够改善酱油口味、色泽等感官指标、延长保质期。现行《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760—2024)规定：

允许使用的增味剂有谷氨酸钠、5'-呈味核苷酸二钠、5'-肌苷酸二钠、5'-鸟苷酸二钠、L-丙氨酸、氨基乙酸、琥珀酸二钠等；允许使用的防腐剂有苯甲酸、山梨酸、丙酸、乳酸链球菌素、对羟基苯甲酸酯类；

允许使用的甜味剂有安赛蜜、三氯蔗糖(又名蔗糖素)、天门冬酰苯丙氨酸甲酯乙酰磺胺酸、甘草酸盐等；常用的色素是焦糖色，使用的酸度调节剂有柠檬酸、乳酸等，使用的增稠剂有黄原胶等。

市场销售的酱油产品都应符合食品安全国家标准规定。消费者在选购酱油产品时，可以重点关注酱油中氨基酸态氮的含量。国家标准《酿造酱油》(GB/T 18186—2000)根据“氨基酸态氮”“可溶性无盐固形物”“总氮”含量不同，把酱油分为特级、一级、二级、三级4个等级，相对应的氨基酸态氮含量分别是≥0.80克/100毫升、≥0.70克/100毫升、≥0.55克/100毫升、≥0.40克/100毫升。在不使用酵母抽提物等原料、不添加谷氨酸钠等增味剂的情况下，酱油产品标示的氨基酸态氮含量越高，则品质越高，鲜味也就越浓。

(转自《人民日报》)

# 面包中为何要加添加剂

《人民日报》记者 林丽鹏

近年来，面包、糕点等焙烤食品消费量明显增多，细心的消费者会发现，查询其食品配料表能看到一些“看不懂”的名字，这些食品添加剂安全吗？

《中华人民共和国食品安全法》明确规定，食品生产者应当按照食品安全国家标准使用食品添加剂。《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760—2024)规定，面包中允许添加防腐剂、膨松剂、乳化剂、水分保持剂等食品添加剂，并明确规定了允许添加的食品添加剂具体品种和限量。如面包中防腐剂丙酸的最大限度使用量为2.5克/公斤，乳化剂木糖醇酐单硬脂酸酯的最大限度使用量为3.0克/公斤。

“标准规定的是所有允许使用的食品添加剂品种，但并不意味着生产加工面包、糕点类产品都要同时添加这些食品添加剂，或者都按照最大限度来添加。企业要结合生产加工工艺、产品特性等具体情况来确定具体使用的食品添加剂。常用食品添加剂一般有防腐剂、膨松剂、乳化剂、甜味剂等几个品种，且用量通常低于标准规定的最大限度。同一功能且具有数值型最大限度使用的食品添加剂，如防腐剂、抗氧化剂、相同色泽着色剂以及部分甜味剂，在混合使用时，对各自用量也有明确规定。”中国标准化研究院农业食品标准化研究所研究员李强说。

面包中为什么要加这些食品添加剂？首先，为了保持松软。超市或烘焙店售卖的面包和糕点口感松软，有很大一部分原因是乳化剂的作用。其次，为了增强口感。饼干、面包、蛋糕等食品的特点是海绵状多孔组织，从而使焙烤食品具有蓬松、酥脆或柔软的口感。在制作上为达到此种目的，必须使面团中保持有足够的二氧化碳气体，所需气体的绝大多数是由膨松剂所提供。此外，膨松剂能使咀嚼时唾液很快渗入饼干、面包或蛋糕的组织中，以透出产品内可溶性物质，刺激味觉神经，使之迅速反映该食品的风味，还能使食品能容易、快速地被消化、吸收，避免营养损失。膨松剂在我们的日常生活中非常常见，做面食用的苏打就是一种膨松剂，化学名称叫碳酸氢钠。此外，为了保持松软。超市或烘焙店售卖的面包和糕点口感松软，有很大一部分原因是乳化剂的作用。

2月8日起正式实施的《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760—2024)明确，脱氢乙酸钠(脱氢乙酸及其钠盐)不得再添加到食品中。也就是说，自2025年2月8日起，面包生产加工过程中不得再使用脱氢乙酸钠及其钠盐作为防腐剂。标准允许使用的这些食品添加剂安全吗？李强介绍，食品添加剂的使用有明确规定，不应对人体产生任何健康危害，不应掩盖食品腐败变质，不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷，不应以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂，不应降低食品本身的营养价值，在达到预期效果的前提下尽可能降低在食品中的使用量。企业根据这些基本要求，按照《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760—2024)的规定严格控制食品添加剂使用，依法依规生产食品，其安全性是经过相关部门评估的，消费者可以放心食用。

(转自《人民日报》)