

# 营养食育让更多孩子告别“小胖墩”

据新华社电

“小朋友们每天会吃蔬菜和水果吗？”“怎么判断自己是否超重呢？”……3月17日下午，一场别开生面的营养食育讲座走进北京市西单小学。这是北京协和医院西单院区开展“医校‘协’手·健康相伴”系列讲座的第四场。台上，北京协和医院临床营养科副主任陈伟抛出一个个问题；台下，上百位小学生积极举手、热情互动。



杰清漫画

“今天听了陈老师的课，我要更加注意饮食，多吃蔬菜水果，增加运动。”西单小学五年级学生妍妍告诉记者，她很喜欢跳舞，希望可以保持苗条的身材，通过这次讲座，收获不少“科学减重”的干货。

吃多样化食物、参加体育活动、保证吃好早餐、少吃零食、控制含糖摄入……陈伟为孩子们总结了详细的“饮食原则”。“小学阶段是健康习惯养成的关键期，也是生长发育的关键期。我们将营养知识带进小学，就是为了让小朋友们能够及早养成良好的饮食、运动习惯。”陈伟说。

率和肥胖率分别为34.3%和16.4%，6至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%，呈逐年递增趋势。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则（2024年版）》也指出，有研究预测，若该趋势得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

对此，国家卫生健康委等16部门联合印发的《“体重管理年”活动实施方案》，明确强化父母是儿童健康教育

第一任老师的责任，培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯；开展健康学校创建行动计划，落实课程课时要求，拓展健康教育渠道。

“我们学校配备营养午餐，保证学生每天除了课间活动，还能上好一节体育课。”西单小学党委书记王宏说，希望通过越来越多的健康知识进校园活动，让学生无论在校内还是校外，都能自觉加强自我的健康管理。

“学习健康知识，不仅

有助于未成年人健康成长，还可以小手拉大手，带动家庭和社区。”北京协和医院西单院区事务管理处处长常青表示，“医校家”携手，将带来更大的辐射效应。

陈伟告诉记者，未来将打造面向儿童青少年的标准化营养课程，让他们从体重管理开始，成为自身健康的第一责任人。

望着眼前这些生动活泼的面孔，记者也衷心希望，越来越多的祖国花朵能够告别“小胖墩”，不做“小豆芽”。

## 相关新闻

### 全生命周期体重管理 个性化帮患者减重

海都讯(记者 林宝珍)记者从福州大学附属省立医院了解到，该院全生命周期体重管理门诊上新，并在医院两个院区(东街院区、金山院区)以及医院的互联网医院同步开设。其中，东街院区每周一到周五有门诊安排，医院的互联网医院已同步上线。

家临床重点专科建设项目，将运用先进的代谢组学技术，精准评估个体代谢模式，为个性化用药和营养干预提供科学依据；基于肠道菌群结构，制定个性化的干预措施；针对不同生命周期阶段的体适能状态，优化运动处方。

医院在省内最早开展了减重代谢手术，胃肠外科团队将为BMI≥32.5的肥胖患者提供精准的微创手术方案。

依托全国百佳医学营养减重教学基地，临床营养科通过膳食分析仪、体成分检测等科技手段，定制“高蛋白低碳水”等个性化营养方案，实现“减重不减营养”目标。

临床营养科专家结合中医食疗，制定营养均衡且符合中医养生的饮食方案；运动指导融入八段锦等传统功法，提升免疫力；治疗上结合西医药物、手术与中医针灸、推拿、中药，提供全面个性化方案，增强体重管理效果。

门诊针对全生命周期进行体重管理，从孕妇、幼儿到成人、老年人，不同年龄段的人群，都能在这里得到个性化的健康指导。其中对于成人和老年人，门诊从肥胖到代谢性疾病预防全面干预，制定个性化的综合治疗方案。通过生活方式调整、药物治疗、运动康复等多种手段，帮助患者减轻体重，改善代谢指标，避免肥胖相关并发症的发生，提高生活质量。

医院内分泌科作为

# 酒精成瘾一喝二十余年 男子肝衰竭遗憾离世

## 泉州医生提醒，闽南地区酒精性肝病高发，近年来有年轻化趋势，早期戒酒可逆转肝损伤

海都讯(记者 刘薇)闽南自古酒风盛行，平日的交际生活更是“无酒不成席”。然而，喝酒伤身。泉州一男子酒精成瘾，白酒喝了二十余年，最终引发肝衰竭，遗憾离世。

3月18日是第25个“全国爱肝日”。泉州医生指出，闽南地区酒精性肝病高发，且近年来有年轻化趋势。戒酒是酒精肝最有效的治疗方法，早期戒酒可以逆转肝损伤。

性肝硬化晚期，病情危重！医院立即组织多学科会诊，制定治疗方案——先将他转手术室进行止血治疗，接着送入ICU治疗直到出血止住，再转至感染科进一步治疗……医生们拼尽全力，医治了28天，终于将他从鬼门关拉了回来。而整个医治过程，周宁出血量达2500ml!

刘医生了解到，周宁是一名生意人，因为生意应酬，经常饮酒。没想到，后来竟发展成酒精依赖，每天至少要喝半斤高度白酒才会舒服，否则就会出现失眠、多梦、手抖等不适。其间，他到专科医院住院戒酒过，但出院后经不住好友相劝，又继续喝起来。如此一喝就是二十余年。就在大呕血前，他已经出现腹胀、食欲下降、皮肤黄染等症状一个多月，却仍无法戒酒。

酒。接下来的两年内，他三次入院，最终因肝衰竭离世。

据了解，酒精性肝病又叫酒精肝，是指因长期过量饮酒而引起的肝脏损害，最初表现为肝细胞脂肪变，后可进展为脂肪性肝炎、酒精性肝炎、肝纤维化、肝硬化、肝衰竭，甚至肝癌。长期过量饮酒不仅损害肝脏，还会引发全身多系统疾病，如诱发胰腺炎，增加糖尿病、高血压、冠心病风险等，这些损害与酒精性肝病常伴随发生，形成恶性循环。

“戒酒是酒精肝最有效的治疗方法。”刘医生强调，应拒绝“适量饮酒有益健康”这个认识误区，酒精是1类致癌物，安全饮酒量为“零”。除此之外，长期饮酒者应定期筛查，以便及时发现肝功能异常以及脂肪肝和肝纤维化。“长期饮酒者如果出现食欲不振、黄疸、水肿、腹部肿胀等症状，应及时就医。”

两年前，周宁在一次饮酒后突发大呕血(约1000ml)，由救护车紧急送往泉州一院急诊科。入院时，他已经出现黄疸、腹水、休克、四肢冰冷、重度贫血等，CT显示肝脏萎缩、结节状改变，确诊酒精

性肝硬化晚期，病情危重！医院立即组织多学科会诊，制定治疗方案——先将他转手术室进行止血治疗，接着送入ICU治疗直到出血止住，再转至感染科进一步治疗……医生们拼尽全力，医治了28天，终于将他从鬼门关拉了回来。而整个医治过程，周宁出血量达2500ml!

刘医生了解到，周宁是一名生意人，因为生意应酬，经常饮酒。没想到，后来竟发展成酒精依赖，每天至少要喝半斤高度白酒才会舒服，否则就会出现失眠、多梦、手抖等不适。其间，他到专科医院住院戒酒过，但出院后经不住好友相劝，又继续喝起来。如此一喝就是二十余年。就在大呕血前，他已经出现腹胀、食欲下降、皮肤黄染等症状一个多月，却仍无法戒酒。

令人唏嘘的是，出院后，周宁依然没有吸取教训，3个月后又继续偷摸喝

性肝硬化晚期，病情危重！医院立即组织多学科会诊，制定治疗方案——先将他转手术室进行止血治疗，接着送入ICU治疗直到出血止住，再转至感染科进一步治疗……医生们拼尽全力，医治了28天，终于将他从鬼门关拉了回来。而整个医治过程，周宁出血量达2500ml!

刘医生了解到，周宁是一名生意人，因为生意应酬，经常饮酒。没想到，后来竟发展成酒精依赖，每天至少要喝半斤高度白酒才会舒服，否则就会出现失眠、多梦、手抖等不适。其间，他到专科医院住院戒酒过，但出院后经不住好友相劝，又继续喝起来。如此一喝就是二十余年。就在大呕血前，他已经出现腹胀、食欲下降、皮肤黄染等症状一个多月，却仍无法戒酒。

令人唏嘘的是，出院后，周宁依然没有吸取教训，3个月后又继续偷摸喝

**海都讯(记者 刘薇)**

**声明公告**

吨袋集装袋采购项目(第二次)

一、内容:吨袋集装袋一批,数量约4000条/年

二、内容:吨袋集装袋一批,数量约4000条/年

三、投标准件于2025年4月8日下午15:00(北京时间)前以密封信封形式递交,招标公告及文件详情请登录福建省盐业公司官网

四、邮递地址:莆田市秀屿区东桥镇霞西村小海星530号。联系人:周先生 13850252775

福建省莆田市鼎秀轻化有限公司 2025年3月19日

---

**拍卖公告**

受委托,我定于2025年3月26日上午10时在平台(http://paimai.caa123.org.cn/)公开拍卖:1.罗源县东大街7-10号店面三年租债权;2.罗源县西坊7号店面三年租债权。

有意竞买者请于2025年3月25日下午17时前将竞买保证金存入指定账户并持相关凭证到我司办理竞买登记手续,逾期不予受理(原承租人按公告要求在规定的时间内缴纳竞买保证金报名参拍在同等条件下享有优先承租权,否则视为放弃)。

看样时间:2025年3月20-21日于标的所在地。

看样地点:莆田市秀屿区东桥镇霞西村小海星530号。

联系电话:0591-87534343、13960966596

福建方圆拍卖有限公司 2025年3月19日

---

**拍卖公告**

受委托,我定于2025年3月26日上午10时在平台(http://paimai.caa123.org.cn/)公开拍卖:一批废旧设备、设备(以实物现状为准)。

有意竞买者请于2025年3月25日下午17时前将保证金存入我账户(以银行到账时间为准)并携带有效证件和银行回执到我司办理竞买登记手续。

看样时间:2025年3月20-21日于标的所在地。

看样地点:莆田市秀屿区东桥镇霞西村小海星530号。

联系电话:0591-87534343、13960966596

福建方圆拍卖有限公司 2025年3月19日

---

**拍卖公告**

我定于2025年4月1日上午10:45在柘荣县公共资源交易中心公开拍卖:

1.柘荣县柳城北路4号101店面;108、109店面;110、111店面三年租债权;

2.柳城北路13-35号临街两间店面(第6、7间)10个月租债权。

有意竞买者请于3月31日17时前缴纳竞买保证金。

看样时间:2025年3月20日,21日于标的所在地。

看样地点:柘荣县柳城北路2号408室

联系电话:0591-87534343

报名地址:柘荣县柳城北路2号408室

公司地址:福州市五四路158号环球广场A区2108室

福建方圆拍卖有限公司 2025年3月19日

---

**竞租公告**

受委托,本公司定于2025年3月26日上午10时在平台(http://paimai.caa123.org.cn/)公开竞租:7层拍卖行行租债权拍卖会,通过公开竞价确定承租权。竞租标的为:福建省莆田镇上一彩虹路62号龙出客楼第7-8出租房(面积:80㎡)三年租债权。参考价:1980元/月。有意竞买者应于2025年3月25日17时前将竞买保证金存入指定账户(以银行到账时间为准),并持有效证件和银行回执到我司办理登记手续。

看样时间:2025年3月20日,21日于标的所在地。

看样地点:福州市鼓楼区杨桥东路8号利嘉大广场(东方百货西塔楼)1座1906单元

联系电话:0591-87879996、87819755

福建方圆拍卖有限公司 2025年3月19日

**侯溪县荆溪一锅牛肉小吃店**

遗失侯溪县市场监督管理局2022年11月25日核发的食品经营许可证可证正、副本,许可证编号:JY23501210145900,现声明作废。

2025年3月18日

---

**建设环评公示**

福建朴禾科技有限公司70t燃煤锅炉建设项目环境影响评价报告征求意见稿已完成,已在国家建设项目环境影响评价信息平台公示信息(https://www.eiacloud.com/gsdetail/1?id=50317QyLk),用以征求环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织的意见。公众可通过公示平台发布的相关途径向我司提出宝贵意见,征求意见的期限为2025年3月17日至2025年3月28日。

福建朴禾科技有限公司 2025年3月19日

---

**环境评价公示**

福州永亿丰农牧有限公司委托福建省环培环保科技有限公司编制完成《福州永亿丰农牧有限公司永泰县县长溪镇南厝村生猪养殖场粪污资源化利用环境影响评价报告》征求意见稿,根据《环境影响评价公众参与办法》的要求,现对征求意见稿进行公示,目前已在福建省环境保护厅网站公示(https://www.fjep.com/news/show.aspx?NewsID=749),公众可通过网站查询报告内容及相关联系方式索取,并提出您宝贵意见。

福建永亿丰农牧有限公司 2025年3月19日

---

**江西万厦物业管理有限公司福州分公司遗失公章一枚,编号35010210103054声明作废。**

---

**竞租公告**

受委托,本公司定于2025年4月10日上午10时在中拍平台(paimai.caa123.org.cn)采用电子竞价的拍卖方式举行租债权拍卖会,通过公开竞价确定承租权。竞租标的:1-3.福州市罗源县凤山镇西西路1号罗源车站4号(面积:20.4㎡)、13号(面积:30㎡)、19号店面(面积:42㎡)一年租债权。参考价为标的:1.2000元/月;标的:2.800元/月;标的:3.3300元/月。

标的4:福州市平潭县潭城镇东居委燕庄001号(现门牌号平潭县海坛街道燕庄2号)半旧汽车站点东1号房舍(面积:28.5㎡)三年租债权。参考价:4275元/月。

有意竞租者应于2025年4月9日17时前将保证金存入指定账户(以银行到账时间为准),并持有效证件和银行回执到我司办理登记手续。

看样时间:2025年3月27日,28日

看样地点:福州市鼓楼区杨桥东路8号利嘉大广场(东方百货西塔楼)1座1906单元

联系电话:0591-87879996、87819755

网址:www.mtqm.com

福建省晋拓拍卖有限公司 2025年3月19日

---

**拍卖公告**

兹定于2025年3月26日上午10时至2025年3月26日上午10:30时止(延时的除外)在永泰县农村产权流转服务中心平台(https://www.wtnc.com)举行公开竞价、拍卖标的:1.永泰县城峰镇永福路1#、2#房产五年租债权;2.永泰县城峰镇永福路1#、2#房产永泰县农村产权流转服务中心平台;3.永泰县城峰镇永福路1#、2#房产永泰县农村产权流转服务中心平台;4.永泰县城峰镇永福路1#、2#房产永泰县农村产权流转服务中心平台。

意向竞买者请于2025年3月25日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账时间为准)并于16:30前与本公司办理竞买登记手续。展示时间:地点:即日起至2025年3月25日,标的物实地看样。地址:福州市罗源县凤山镇西西路1号罗源车站4号。网址:https://www.fjxpmh.com/。微信号:xbxpmh1995

福建省晋拓拍卖有限公司 2025年3月19日

---

**拍卖公告**

受委托,我定于2025年3月27日上午10:00,在中拍平台(https://paimai.caa123.org.cn/)举行公开竞价、拍卖标的:1.位于霞浦县松城街道下坊区下坊路280号第3、4、6层办公用房(建筑面积约276.37㎡/层)1-5年租债权;2.位于永泰县城峰镇永福路127号2层(面积588.59㎡)办公用房2年租债权;3.永泰县城峰镇永福路127号三层(面积308.5㎡)办公用房(面积103.68㎡)、永泰县城峰镇永福路127号四层(面积336.53㎡)办公用房1年租债权(按现状分割租赁)。有意竞买人,请与我司联系看样、了解详情、办理竞买登记手续。联系地址:宁德市蕉城区天湖路祥和楼二、三层。电话:0593-2566666

福建晋拓拍卖有限公司 2025年3月19日

---

**福建省国有资产管理有限公司关于福建省国有资产管理有限公司等4户债权重组项目债权资产处置公告**

福建晋拓拍卖有限公司受福建省国有资产管理有限公司等4户债权重组项目债权资产处置公告,现定于2025年3月30日,在晋拓拍卖有限公司(地址:福州市鼓楼区杨桥东路8号)公开竞价、拍卖标的:1.永泰县城峰镇永福路1#、2#房产五年租债权;2.永泰县城峰镇永福路1#、2#房产永泰县农村产权流转服务中心平台;3.永泰县城峰镇永福路1#、2#房产永泰县农村产权流转服务中心平台;4.永泰县城峰镇永福路1#、2#房产永泰县农村产权流转服务中心平台。

有意竞买者请于2025年3月25日16:00前将竞买保证金存入指定账户(以到账时间为准)并于16:30前与本公司办理竞买登记手续。展示时间:地点:即日起至2025年3月25日,标的物实地看样。地址:福州市罗源县凤山镇西西路1号罗源车站4号。网址:https://www.fjxpmh.com/。微信号:xbxpmh1995

福建省晋拓拍卖有限公司 2025年3月19日

---

**宁德市主城区里海湾环境总体规划环境影响评价报告征求意见稿公示**

根据《环境影响评价公众参与办法》的规定,现对宁德市主城区里海湾环境总体规划环境影响评价报告征求意见稿进行公示。一、报告征求意见稿名称及公众意见征集链接:https://pan.baidu.com/s/1M4Vat01uQc48qC8LClBQD。二、征求意见稿名称:《宁德市主城区里海湾环境总体规划环境影响评价报告征求意见稿》。三、征求意见稿名称:《宁德市主城区里海湾环境总体规划环境影响评价报告征求意见稿》。四、公众提出意见的方式和途径:公众可以通过信函、电话、电子邮件或者其他方式向我单位提出与本项目环境影响评价有关的意见和建议。地址:宁德市蕉城区蕉城南路58号13-15层。电话:0593-2931688。邮编:352621。18131@qq.com。五、公众提出意见的起止时间:自公告发布之日起至2025年3月26日止。六、公众提出意见的截止日期:2025年3月26日。七、公众提出意见的起止时间:自公告发布之日起至2025年3月26日止。八、公众提出意见的截止日期:2025年3月26日。

黑猫轮胎(福建)有限公司丁基胶内胎生产线技改升级改造项目环境影响评价公告

1.环境影响评价报告征求意见稿公示:https://pan.baidu.com/s/12Gq8nZVdVdNq2584GbnV?pwd=evm33 提取码:evm33

2.征求意见稿名称:《黑猫轮胎(福建)有限公司丁基胶内胎生产线技改升级改造项目环境影响评价报告征求意见稿》

3.公众提出意见的方式和途径:公众可以通过向本公示项目联系人发送信函、传真、电子邮件等方式,在规定时间内提出与本项目环境影响评价有关的意见和建议。项目联系人:陈女士,18959496680

4.公众提出意见的起止时间:自公告发布之日起至2025年3月17日止。逾期不予受理。公告发布之日10个工作日内有效。

黑猫轮胎(福建)有限公司 2025年3月19日