

预防“小胖墩”有了专门技术导则

创新性提出三级预防策略 怎么吃、运动量、睡眠时间都有标准可循

提高全民健康素质，儿童青少年是黄金期。国家疾控局、教育部、国家卫生健康委和国家体育总局7月22日联合发布《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》，创新性提出预防为主、早期干预和疾病预警的三级预防策略。

促进儿童青少年健康是社会共同的责任，更是社会文明进步的重要标志。党的十八大以来，习近平总书记重视关心少年儿童身心健康，强调“体育锻炼要从小抓起，体育锻炼多一些，‘小胖墩’、‘小眼镜’就少一些”。

导则更加精准设计防控举措：

一级干预技术聚焦通过风险评估、生活方式管理等措施，预防超重肥胖的发生；二级干预技术聚焦开展筛查和早期干预，控制超重肥胖的发生发展，预防相关疾病；三级干预技术聚焦对严重肥胖及肥胖伴有临床危险因素的学生，开展联合干预，防止肥胖及相关疾病发展。

导则更加注重过程监督：

一张《中小学生超重肥胖风险自测评估表》——每天是否吃全谷物、杂粮或杂豆，含糖饮料食用频率是否低于每周1次……家校将在专业机构指导下通过计算自测评估表总分，为针对性开展饮食、身体活动干预提供科学依据。

一份学生健康档案反馈体检结果——专业机构将指导学校结合健康体检等工作，建立学生健康档案，及时向家长反馈体检结果，指导家长关注并定期监测学生体重变化。

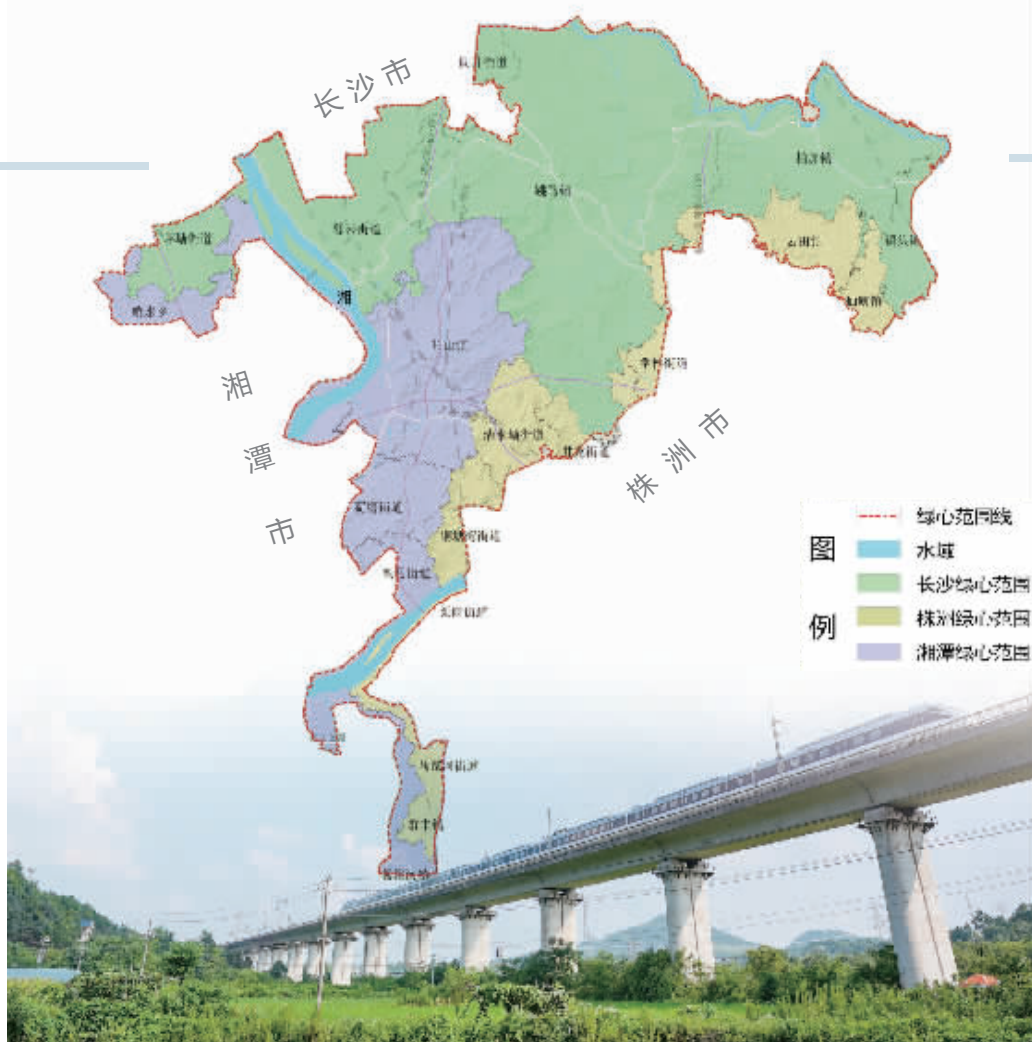
导则详细提示科学方法：

怎么吃、运动量、睡眠时间都有标准可循——参照《学生餐营养指南》(WS/T 554-2017)等标准提供学生餐；每天进行至少1小时中等及以上强度的身体活动，以户外活动为主；每周至少进行3天增强肌肉和骨骼的运动；久坐45分钟后应起身活动，每天视屏时间少于2小时，保持充足睡眠……

导则更加强调社会合力：

参与起草这项文件的中国疾控中心营养与健康所研究员张倩表示，超重肥胖的主要影响因素包括遗传、行为、环境等，其中，膳食营养、身体活动等是关键个体因素，食物系统、公共政策与管理等则是重要的环境和社会因素。家长要改变“孩子胖不是胖是壮”“长大就会瘦下来”等错误认知，全社会要携起手来，按照科学规律，促进儿童健康成长。

■据新华社



长株潭生态绿心范围线。

长株潭生态绿心高水平保护和高质量发展规划公示并征求意见 到2035年长株潭将全面建成全域公园体系



扫码看视频

三湘都市报7月22日讯 今日，记者从省发改委获悉，《长株潭生态绿心高水平保护和高质量发展规划(2024—2035年)》已于近日公示并广泛征求意见。按照规划，到2035年长株潭三市的标志性项目将全面建成，生态保护、公共服务和基础设施的重点工程建成，绿色产业体系基本构建，形成可复制推广的绿色转型发展制度样板。

绿心核心保护区面积307.06平方公里

据悉，按照规划，绿心范围为北至长沙绕城线及浏阳河北岸，西至长沙市湘江新区坪塘街道—湘潭市雨湖区鹤岭镇，东至浏阳市镇头镇，南至湘潭县易俗河镇，共涉及11个区(县、市)、24个乡镇(街道)和121个行政村(社区、林场)。

其中，根据生态价值和开发强度评价，绿心分为核心保护区和融合发展区。核心保护区面积307.06平方公里，占绿心总面积57.90%。融合发展区面积223.19平方公里，占绿心总面积42.10%。

核心保护区，将在现有基础上坚持扩绿增长，制定相关政策引导产业和人口减量发展；除开展山水林田湖草沙(洲)一体化保护和系统治理、符合核心保护区生态功能定位的乡村振兴、违法违规建设项目整治和空心房整治外，不得进行其他项目建设。

规划提到，融合发展区将严禁高污染高耗能项目，禁止可能造成环境污染的工业和其他建设项目。对融合发展区内的建筑高度、密度，应当按照绿心风貌管控导则的规定严格控制，防止融合发展区过度城市化。

营建15分钟生活圈内多层次多场所的自然环境

据悉，按照发展目标，到2035年，长株潭三市的标志性项目将全面建成，生态保护、公共服务和基础设施的重点工程将建成，绿色产业体系基本构建，山水林田湖草沙生命共同体得到全面保护，形成可复制推广的绿色转型发展制度样板，成为“两山”理论重要实践地，基本建成具有世界影响的城市群生态绿心。

据介绍，按照长株潭一体化发展2024年标志性工程清单，清单从产业发展、科技创新、基础设施、公共服务、生态环保五个方面铺排项目75个。

其中，产业发展类项目包括三一智能网联重卡项目、广汽埃安新能源车项目、长沙汽车零部件产业基地项目，涵盖工程机械、新能源汽车行业。科技创新类项目包括三一科技城项目，为全球研发中心城市建设项目。基础设施类包括长沙机场改扩建工程等3个项目，涵盖机场建设和物流行业。

同时，按照规划，到2050年，长株潭有别于其他城市群的重要特征将更加突显，将全面建成具有世界影响的城市群生态绿心。绿心生态系统逐渐演替为稳定的顶级群落，绿心“保值增值”得到全面实现，成为世界级生态保值增值样板、国际化绿色产业创新标杆和中国式城乡融合发展典范。

此外，到2035年，长株潭将全面建成体系完整、类型丰富的全域公园体系。打造“300米见绿，500米见园，1000米见森林”的公园景观结构，营建15分钟生活圈内多层次多场所的自然环境。

“届时可以实现500米见园，1000米见森林，绿化率不断提升，不仅为游客和市民提供了休闲放松的好去处，更成为城市中的一道道亮丽风景线，让市民在家门口感受好景致。”长沙市民周先生感慨道。

■全媒体记者 卜岚 通讯员 陈冠羽

10月20日开跑 超3万个参赛名额 2024长沙马拉松 今日15时启动报名

三湘都市报7月22日讯 7月22日，记者从长沙马拉松组委会获悉，2024长沙马拉松将于10月20日上午7时30分于贺龙体育中心东广场旁正式开跑。报名为7月23日15时至7月28日17时，今年长马参赛名额超过3万个，项目包含全程马拉松(42.195公里)、半程马拉松(21.0975公里)和欢乐跑(约5公里)。

今年，长马进入第十个年头，将与2024全国半程马拉松锦标赛(第四站)一同举办，成功实现“双赛合一”，赛事规格再次提升。与此同时，2024长沙马拉松的参赛名额较去年也有增加，从2.6万人增加到超3万人，其中全程马拉松1.2万人，半程马拉松(大众组)1.3万人，全国半程马拉松锦标赛(第四站)约200人，欢乐跑5000人。

2024长沙马拉松各项目的路线与去年一致，起点都在芙蓉中路(贺龙体育中心东广场旁)，全程马拉松终点为贺龙体育场南门，半程马拉松终点为长沙滨江新城展示中心西门，欢乐跑终点为橘子洲北引桥地面停车场入口。

报名方式为预报名及缴费—抽签—未中签全额退款，参赛选手可通过在长沙马拉松官方网站、数字心动APP、马拉松APP进行报名。赛事报名信息审核为7月29日至8月16日，抽签结果将于8月20日10时发布，参赛号码将于9月20日10时公布。

■全媒体记者 叶竹 通讯员 余梦璇



扫码看视频