

无锡市儿童医院2025暑期大型直播活动举行

儿童体重管理，四位专家给家长支招



科学管理体重，关爱儿童成长！7月3日下午2点，无锡市儿童医院2025暑期大型直播活动在医院门诊大厅举行，现场来自营养科、中医科、消化内科、心理科的四位儿科专家走进现代快报直播间，与大家畅聊儿童体重管理话题，为家长朋友答疑解惑。

近日，孩子们迎来了快乐暑假。但随着假期到来的还有孩子作息改变、饮食不规律、运动量减少等。许多孩子在暑期体重会悄然增长或陡然下滑，让家长操心不已。今年以来，“体重管理”相关问题屡次冲上热搜，自去年6月开始，国家卫生健康委会同多部门启动“体重管理年”活动。面向公众发布的《体重管理指导原则（2024年版）》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。所以，体重管理不仅是成人的事，更要关注儿童体重管理问题。

无锡市儿童医院营养科主任蒋莉介绍，肥胖对孩子健康造成的影响很大，比如脂肪组织分泌激素和细胞因子水平异常，导致一系列代谢功能紊乱的病理状态。超重肥胖儿童青少年存在性激素紊乱、代谢失调等病理变化，容易导致儿童青少年骨龄提前，女性性早熟，男性乳房发育，男性性功能减退等。此外，还会带来心血管系统疾

病、呼吸系统疾病、消化系统及泌尿系统、骨骼肌肉系统疾病等。高BMI儿童青少年未来发生肿瘤概率增高，癌症的死亡风险增加。

对于家长较为关心的如何平衡儿童青少年体重管理与生长发育问题，蒋莉现场教授大家一句口诀：减脂不减生长发育，控制能量不控营养。家长可以调整科学饮食结构，每日保证12种以上食物，每周摄入25种以上食物，优先选择全谷物、深色蔬菜、优质蛋白（鱼禽蛋奶豆）。同时建议每日60分钟中高强度运动，每周3天加入抗阻训练如跳绳、深蹲等。

无锡市儿童医院中医科带头人王书玲表示，痰湿体质与儿童肥胖有着紧密联系。在肥胖人群中，痰湿体质占70%左右，另外还有一部分是肝郁气滞型、脾肾阳虚型，中医认为，人体水液代谢失常，就会形成痰湿。痰湿体质的孩子，身体就像一个“痰湿仓库”，多余的水湿和痰浊堆积在体内，久而久之就容易导致肥胖。

王书玲认为，肥胖并非简单的“热量过剩”，而是身体内在失衡的外在表现。饮食不节、脾胃失调是肥胖的重要诱因。所以体重管理需从调理脏腑功能入手，而非一味“饿瘦”或过度消耗。中医有多种体重管理方式，中药内服、中医外治如针灸、穴位埋线、耳穴压豆、推拿、拔罐、艾灸等多种中医特色疗

法。这些疗法通过不同的方式调节人体的经络气血，促进新陈代谢，帮助身体加快燃烧脂肪，达到减重的目的。此外建议饮食上顺应自然，调和五味，三餐规律均衡，保护好脾胃功能。日常运动推荐八段锦、五禽戏等。

无锡市儿童医院消化内科主任助理唐国荣提醒家长朋友，体重管理不仅要关注超重的问题，还有孩子会面临消瘦困扰。孩子营养摄入不足、消化吸收功能障碍、慢性疾病或先天性疾病带来的身体能量消耗，以及代谢或遗传异常等多种因素都可能造成儿童消瘦。一般消化内科医生会通过体格检查、血液检查、影像学以及其他特殊检查方式来判断孩子是否为消瘦问题。

在日常生活中，唐国荣建议家长要帮助孩子改善消化功能。孩子平时应多吃一些清淡易消化的食物，如小米粥、南瓜粥、面条等，可以减轻胃肠道负担，同时还可以为身体补充营养。避免吃辛辣刺激性的食物，如辣椒、花椒、大蒜等。如果孩子肠道吸收不好，可能是胃肠道功能紊乱、消化不良等原因导致。可以根据孩子的具体情况，在医生的指导下服用益生菌、锌及中成药等药物进行治疗，可以促进胃肠道蠕动，有助于食物的消化和吸收。

无锡市儿童医院心理科负责

人方林为大家介绍了儿童青少年时期常见的进食相关疾病，如神经性厌食症，青少年强烈害怕体重增加，进而刻意限制进食、过度减肥甚至采用诱导呕吐、滥用泻药等不健康方式，导致体重明显低于正常标准。神经性厌食症，经常暴饮暴食，短时间内大量进食，随后又感到内疚进而采取不适当的行为以避免体重增加，周而复始。还有的孩子可能存在异食癖，经常性摄入非营养物质（如泥土、纸张、头发、沙子等），多见于2—6岁儿童。

方林表示，体重异常与心理问题常互为因果，一旦发现因为体重管理造成心理疾病，心理科会对孩子进行全面心理评估，制定针对性干预方案。通过认知行为治疗，帮助孩子识别并改变“我永远瘦不下来”“胖就是失败”等不合理想法，教导孩子用健康方式替代情绪化进食。通过家庭治疗、团体心理治疗、社交技能训练、绘画音乐治疗等多种方式帮助孩子缓解焦虑。必要时心理科医生会采用药物综合干预。

当天直播活动结束后，医院现场开展联合义诊活动。来自营养科、中医科、消化内科、心理科的儿科专家提供健康咨询、疾病诊断与养生指导，免费发放儿童生长发育相关科普资料，为孩子做生长发育测评，深受家长好评。

朱鲸润/文 尤力庭/摄

临时工工作时受伤 责任谁来担

天天公司（化名）因订单增加需要，找到大强劳务公司（化名）要求其介绍冲床熟练工从事临时加工业务，小潘经由大强公司介绍至天天公司工作。小潘先从事剪板工作，又临时被调去做冲床工作，但小潘此前并未从事过冲床工作，在那次工作过程中小潘不幸被机器压伤送医治疗。小潘出院后，将大强公司和天天公司诉至法院，要求赔偿医疗费、误工费等各项费用共计70余万元。

诉讼中，天天公司抗辩称，其已经对小潘履行了安全培训义务，并提交了冲床铭牌照片、墙上冲床安全操作规程、情况说明等证据。同时表示，小潘由大强公司招聘雇佣，大强公司向小潘支付工资，其与小潘之间没有劳务关系及劳动关系。天天公司与大强公司之间系承揽关系，大强公司应对小潘承担赔偿责任。

大强公司辩称，其仅为天天公司介绍员工，与天天公司不存在劳务外包或劳务派遣关系。小潘在天天公司工作期间受天天公司管理，其系工作过程中受伤，故天天公司应承担相应责任。

无锡惠山法院经审理认为，天天公司通过大强公司介绍，寻找冲床熟练工从事临时加工业务。天天公司虽然提交照片、情况说明等证据证明已经对小潘进行了岗前培训，但上述照片不能证明是事发时所拍摄，即使在事发前墙上有操作规程，也无法证明天天公司对小潘进行了岗前教育培训。相关行政执法部门也以天天公司未对劳动者进行安全生产教育和培训而作出行政处罚，故其存在过错，应当承担赔偿责任。

大强公司按照天天公司的要求招聘提供劳务者，但其并未举证证明已经告诉小潘具体工作内容与要求，故其存在选任过错，应当承担赔偿责任。

小潘此前未从事过冲床工作，其至天天公司操作冲床时未能及时观察到冲床铭牌上的警示标志，未能尽到一般人通常情况下应尽的安全注意义务，对该事故亦存在过错，应当自担部分责任。

综上，法院判决天天公司对小潘的损害结果承担50%赔偿责任，大强公司承担20%赔偿责任，小潘自负30%的责任。

法官表示，通过劳务中介机构招聘“临时工”是企业弥补人力不足、控制用工成本的一种重要方式，但现实中，劳务中介机构介绍用工不规范导致提供劳务一方权益受损现象频发。法官建议，要进一步规范企业用工，对劳务中介机构和接受劳务一方存在的用工不规范行为加大处罚力度，保障提供劳务一方的合法权益。同时加强普法宣传，增强提供劳务一方的法律意识和自我保护能力。

朱鲸润 顾杰 张珊

三方共建签署协议

江南大学与市教育局共建无锡师专

7月2日，江南大学、无锡市教育局共建无锡师范高等专科学校签约仪式在无锡师专举行，这是推进无锡师专高质量跨越式发展，提升学校办学层次与办学水平的一次重要行动。

中国工程院院士、江南大学校长陈卫，无锡市教育局局长宋新春，江南大学副校长马鑫，无锡市人民政府教育督导室专职副主任冯益民，无锡市教育局高等教育处和江南大学校长办公室、市校共建办公室、人力资源处、人文学院、继续教育学院、研究生院等部门负责人，参加此次三方合作共建签约仪式。签约仪式由无锡师专副校长赵刘主持。

“百余年来，我校培养了一批贡献卓越的杰出校友，包括两院院士9人、省特级教师70余人，以及众多文学艺术家。”无锡师专党委书记陈琳从历史沿革、学校现

状、未来展望三方面系统介绍了学校基本情况，并表示学校在师资队伍、人才培养模式创新、科研平台建设等方面，亟待高水平大学和政府部门给予大力支持。

宋新春指出，无锡市正处于建设教育现代化强市的关键阶段，对师范教育质量提出了更高要求。无锡市教育局将切实履行职能，全力支持此次共建工作，做好统筹协调与服务保障，在高层次人才引进、贯通培养项目试点、实训基地建设、课程资源建设、教科研团队建设、产教融合平台建设等方面对无锡师专给予支持，助力无锡师专提升内涵建设质量与办学层次。

宋新春希望无锡师专能够坚守育人初心、立足地方需求、加强师资建设，努力建设“国内知名、区域领先、特色鲜明”的高水平师范院校，为无锡教育事业和社会发展贡献力量。



陈卫表示，江南大学近十几年来积极推进市校共建相关工作，在学科专业布局方面积极对接无锡“465”产业集群建设需求。江南大学将根据协议内容建立对口帮扶常态机制，充分发挥自身在人才培养、科学研究和社会服务中的优势，从师资队伍、人才培养模式创新、科研平台搭建等领域，为无锡师专

建设和发展提供全方位支持。

签约仪式上，江南大学副校长马鑫、无锡市政府教育督导室专职副主任冯益民、无锡师专副校长邵小明，代表三方签署合作共建协议。江南大学研究生院副院长姚文生、无锡师专副校长过健共同为“江南大学研究生实习实践基地”揭牌。

赵伟霖