

肥胖门诊火爆传递积极信号

■ 文/关育兵(教育工作者)

重庆市人民医院肥胖专病门诊呈现出异常火爆的景象。每周4个半天的门诊时间，网上号源总是早早被挂满。医生透露，患者年龄跨度极大，最小的仅6岁，最年长的70多岁。医生表示：“每次计划放20个号，没有一次不超的。周末门诊最多时一天要看50多个病人。”（上游新闻）

这种“供不应求”的状况，并非个案，而是重庆市开设肥胖门诊的三甲医院的常态。据报道，重庆医科大学附属第一医院的肥胖专病门诊有三位专家坐诊，号源“几乎一抢而空，每次都得加号”。

肥胖门诊“一号难求”，深刻反映出人们对体重管理的重视程度大幅提升。随着生活水平持续提高，以往那种将肥胖视为生活富裕象征的错误观念已被摒弃，取而代之的是对肥胖所引发的各类消极影响的高度警觉。例如，肥胖易诱发糖尿病、心血管疾病等慢性疾病，严重威胁身体健康。这种观念转变意义重大。“知者行之始”，对肥胖的正确认知是全社会健康水平提升的关键。

今年全国两会期间，居民肥胖问题引发了广泛关注与热烈讨论。去年，国家卫生健康委联合多部门印发《“体重管理年”活动实施方案》。随后，各地积极响应，纷纷制定了符合本地情况的“体重管理年”活动实施方案，明确提出一系列目标。例如，重庆市提出，到2026年，二级及以上综合医疗机构提供体重管理及肥胖症诊疗服务覆盖率达到100%；全市所有学校都将体重管理纳入健康教育课程；体重管理科普宣传实现区（县）全覆盖；成人超重率和肥胖率年增幅下降10%。

客观来讲，肥胖并非一个新话题，长期以来备受人们关注。而在当下肥胖门诊火爆的背后，不仅有人们对健康生活的持续追求，还有人们健康素养的提升。过去人们更多从形象管理角度出发，热衷于寻求各种号称有“奇效”的轻松减肥方法。然而，现实给人们上了一课，这些方法往往缺乏科学依据，罕有效果。如今，人们逐渐认识到，科学减肥必须依靠医学手段。这是各种减肥药市场遇冷、肥胖门诊却“一号难求”的根本原因。这一现象也深刻启示人们，在生活的方方面面，都应秉持尊重科学、

相信科学、依靠科学的态度。

此外，大量实践和科学研究已充分证明，肥胖不仅对个人健康不利，还会阻碍社会发展。正因如此，减肥不再仅仅是个人事务，而是上升到了“国家喊你来减肥”的高度。

体重管理是一项需要长期坚持的任务。在减肥过程中，出现反弹十分常见，实现减重后一辈子不反弹是一大难题。这就要求减重者遵循医嘱，将体重管理看成是一个综合、常态化的过程，养成健康的生活习惯，摒弃一朝一夕就能完成减重的“一蹴而就”“一劳永逸”等错误认知。同时还应认识到，在寻求医学解决方案之外，主动化解生活压力、改变不良生活习惯、坚持运动，都是科学有效的减肥“良方”。

需要注意的是，体重管理还要走出单纯追求变瘦的误区。体重管理的核心目标是解决健康问题，而单纯追求变瘦往往源于身材焦虑，两者并非一回事。人们应当认识到，肥胖固然不利于健康，过瘦同样如此，身材过瘦者也需要进行体重管理。社会层面要摒弃以瘦为美的畸形审美观，防止这种错误观念对青少年和女性产生不良诱导。

微
评

新闻事件

湖南省总工会、青海省总工会、广东省深圳市总工会等多地总工会近期分别发布劳动法律监督提示函，提醒用人单位维护女职工合法权益和特殊权益。其中均提到，除个人基本信息外，用人单位不得进一步询问或者调查女性求职者的婚育情况，不得将限制结婚、生育或者婚姻、生育状况作为录（聘）用条件。

点评

女性求职者因担心招聘单位“另眼相待”而隐瞒婚姻、生育状况的新闻近年来不时见诸媒体，刺痛民众神经。招聘单位的非常规招聘标准，无疑损害了当事人的正当权益，偏离了构建生育友好型社会的时代主流。多地总工会对此发出劳动法律监督提示函是一个可喜的现象，期待更多地方及时跟进，并在后续工作中采取切实举措及时惩处招聘单位的违法违规行为，杜绝招聘单位通过“旁敲侧击询问婚育状况”“滥用入职体检”等方式“耍花招”，确保法律规定落实。

新闻事件

日前，最高人民检察院与中国消费者协会首次联合发布消费者权益保护公益诉讼十大典型案例，其中多个案例涉及“大健康”领域的热点痛点问题。比如，以欺诈手段销售保健食品，侵害老年人人身权益和财产权益；美容机构虚假宣传、非法行医，存在医疗安全隐患。

点评

在消费者权益保护公益诉讼中，保障消费者健康权益成为热点，彰显了健康对幸福生活的重要性，也展现了社会各界在保障人民群众健康权益上的坚定决心。在大健康产业逐渐成为经济发展新引擎的背景下，加强消费者权益保障，促进产业规范有序发展，不仅关系到消费者的消费信心，更关系到经济社会发展大局。

新闻事件

在春暖花开的季节，Y402次银发旅游列车由山西运城站驶出，这是山西省今年发出的首趟银发旅游列车。据报道，这趟列车上有636名平均年龄接近70岁的旅客，在13天旅程中途经江西婺源、广东湛江、湖南湘潭等地的知名景区。列车乘务组制定了旅游列车作业程序、作业标准和应急预案；为有少盐少糖等特殊用餐需求的旅客定制食谱；不定时了解旅客身体状况，并提供老花镜、便携雨衣等生活用品。

点评

“银发旅游列车”中的“银发”，不仅指乘客是银发群体，更强调服务要符合银发群体需求、实现“银发化”。从报道中可以看到，银发旅游列车根据老年旅客的生理特点，定制了符合其膳食需要的健康食谱，配备了老花镜等生活用品，还安排人员在旅途中不定时了解旅客身体状况。这一系列服务举措无疑能够满足老年旅客需求，并吸引更多老年人尝试银发旅游列车这个新兴事物。

（本期点评：陈远）

帮助双职工接娃

“共享奶奶”值得探索

■ 文/廖卫芳(教育工作者)

最近，浙江省杭州市的一个社区出现了帮忙接娃的“共享奶奶”，引发关注。据悉，该社区目前有5位“共享奶奶”，她们做的是“一老一小”公益服务，主要负责接送双职工家庭的孩子上下学。（《南方都市报》）

小学的放学时间通常比较早，“接娃难”对于很多双职工家庭来说是一大问题。有的家长只好向单位请假接娃，有的不得不花钱请人代为接娃，还有的家长不得不让孩子独自回家。

难道就没有一个解决上班族双职工“接娃难”的好办法了吗？答案显然是否定的。“共享奶奶”无疑就是一个好办法。

当然，在为“共享奶奶”点赞的同时，加强规范化管理也是必要之举。如果“共享奶奶”是社区的招募行为，那就应该对“共享奶奶”人员的选拔、录用等严格把关，做到安全、可信，确保不出现忘记接娃、接错娃等纰漏，让家长放心、安心。如果是邻里之间的个人互助行为，双方最好还是要签订一份书面合约，既让“共享奶奶”担起相应的责任，又避免发生不必要的纠纷。如此，才能让“共享奶奶”的队伍越来越壮大。



智能版“窗帘之约”护老更周全

丨画中话丨 ■ 文/唐传艳(医生)

近日，全国多地的“窗帘之约”引起社会关注。通过定时开关窗帘，志愿者们与社区高龄独居老人之间有了特殊的“暗号”：志愿者只要观察窗帘是否打开，就能知道老人是否需要帮助。“窗帘之约”在暖心的同时不过多打扰老人生活，让社区工作多了些温情，也彰显了社会治理的智慧。（《新华每日电讯》）

“窗帘之约”之所以在多地得到普及，是因为这种办法不仅简单易行，而且较好地解决了高龄独居老人健康状况的动态监测问题。当老人出现身体不适等突发状况时，没有及时拉开的窗帘就会成为求救的信号，能够让老人快速获得帮助。这种护老方式不需要复杂的设备，还规避了摄像头等设备对隐私的侵扰，以“轻介入”的方式维系着高龄独居老人的尊严。此外，“窗帘之约”不需要志愿者每日登门监护，成本很低，适合推广。

更值得称道的是，当前“窗帘之约”出现了不少智能版本。比如，在安徽省淮北市，电力部门开发出“老人居家用电智能监测分析系统”，实现老人生活用电24小时无感监护并实时预警报警。显而易见，类似的智能版“窗帘之约”，可给予高龄独居老人更周全的关爱。通过智能电表捕捉老人用电量的波动，运用云端算法识别老人的生活异常，这些创新不仅是对人工巡查的取代，还让科技成为志愿者的“眼睛”。更重要的是，这种监测方式既精准高效，又能突破时空的限制，让郊区、乡村等偏远地区的留守老人也能被纳入24小时监护范围。

政策的温度、治理的温度，均藏在传统的“窗帘之约”当中。在此基础上，智能版“窗帘之约”又多了科技的温度。应对人口老龄化，一方面要积极开发一些简便、管用的“土办法”，另一方面也要注重以信息技术推动服务升级，用更体贴周全的社区服务，帮助家庭化解养老难题。