防控“小胖墩”需多方合力

□郑桂灵

国家卫健委、教育部、体育总局等六部门制定的《儿童青少年肥胖防控实施方案》近日印发。方案提出，以2002-2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线，2020-2030年0-18岁儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅要在基线基础上下降70%，为实现儿童青少年超重肥胖零增长奠定基础。(据新华网)

剖析现实生活中“小胖墩”频发现象，主要有营养不均衡和身体活动不足两大诱因。这既有儿童青少年膳食结构及生活方式发生变化的现实国情，也有包括课业负担重和电子产品普及等在内的外在推力。由此解读，防控“小胖墩”也应当遵循“管住嘴、迈开腿”的保健规律，需要包括家庭、学校、政府及社会的多方合力。

家长作为孩子的抚养者和监护人，负有第一责任，履行好职责就应当走出认知误区，充分认识超重肥胖的危害。家长要为孩子合理选择、搭配和烹调食物，保证其营养均衡和食物多样性，减少煎、炸等烹调方式，控制油、盐、糖的使用量。教育儿童不挑食、不偏食，学会合理搭配食物和选择零食，不喝或少喝含糖饮料等。家长还要引导孩子养成经常锻炼的习惯，减少使用电子屏幕产品的时间，保证其有足够的睡眠。

学校作为少年儿童的学习、成长乐园，防控“小胖墩”责无旁贷。这就需要充分关注学生的膳食结构和体育锻炼，保证新鲜蔬菜水果、粗杂粮及适量鱼禽肉蛋奶等供应，避免提供高糖、高脂、高盐等食物；严格落实国家体育与健康课程标准，确保每周至少3小时的高强度身体活动，保证学生课间休息和适当运动，减少静态行为。

政府部门和医疗卫生机构也应当从自身职能和职责出发，为减肥降重“从娃娃抓起”做好引领与服务工作。比如，强化对高糖、高脂、高盐食品的标签管理，加强社区青少年活动场所和健身场地建设，推动公共体育设施免费或低收费向儿童青少年开放；根据需求为超重肥胖儿童提供个体化的营养处方和运动处方等等。期待防控“小胖墩”早日成为社会共识和全民自觉行为。

刷脸时代 要便捷更要安全

□陈文杰

曾几何时，人脸只是个人特征的一部分，“让别人认出你”是其主要功能。可如今，你的脸不仅可以用来解锁手机，还能支付、进站、进门，越来越多的事情可以通过刷脸来实现。近日，据《人脸识别应用公众调研报告（2020）》显示，超九成受访者已使用人脸识别，但有六成受访者表示人脸识别技术有滥用趋势。

现实中，人脸识别看似大同小异，实则可能相差甚远。有些简单的人脸识别技术可能只需要采集、提取人脸上的六个或八个特征点就能实现。相较于复杂的人脸识别技术需要上百上千个特征点而言，其安全性可想而知。同时，由于缺

乏统一的行业标准，以及技术开发商、运营商考虑到成本与技术保密等因素，应用于不同场景的人脸识别技术的安全性其实也参差不齐。这就让目前一些人脸识别存在“以假乱真”的风险。比如，美国圣地亚哥的一家人工智能公司用高清3D面具和照片，在世界多地欺骗了人脸识别系统。

其实，要消除人们对人脸识别技术的担忧，还是得回到人脸识别的起点，即安全本身。除了不断提升技术、破除人脸识别领域的技术风险、提供安全性更高的检验方式之外，还应建立一个严格的标准和规范。比如，制定相关准入规则，规范行业标准，以法律法规为准绳，规范此类技术的使用。在人脸信息采集存储环节应当遵循合法、正当、必要原则，让被采用者享有应有的知情权，且有权撤回。同时，加大打击力度，必须让不法分子付出远超非法牟利的代价，才能震慑人脸识别的隐私泄漏问题。只有这样，才能防止人们的个人生物信息被滥用，保护好我们的个人信息。

周到服务暖人心

□本报记者 杨 旭

“你们可以报道一下这些医生、护士吗?”10月26日，市民王伟向记者反映，他在住院期间受到医护人员精心照料，想通过媒体表达谢意。

大约两周前，王伟因膀胱脓肿住进了市中医院普外科病房。和大多数病人不同，王伟年轻时因事故导致高位截瘫，生活完全不能自理。住进病房后，他便引起医护人员的注意。“我的病比较严重，刚开始每天都要清理伤口，每次都得1个多小时，又脏又臭，护士们也没有怨言。”王伟说。

除了常规操作外，护士长郭淑娟还免费为王伟买饭，并赠送蛋白粉等营养品，这让他非常感动。“知道我家庭条件不好，她就经常给我买饭，帮我补充营养，实在是太感谢了!”王伟说。

微点评 WEIDIANPING

@人民日报：#不怕麻烦# 最近，因为旧居改造，上海曹杨新村街道的曹杨一村热闹起来，首批20幢楼正式开始动工修缮。为何这里的旧改如此顺利？群众说：“这都是干部不怕麻烦带来的效果。”对涉改的1500户居民，干部们每一户都登门造访，最少的一两次，最多的几十次，为的就是把每家每户的意见与诉求了解清楚、整理明白。

点评：俗话说，上面千条线，下面一根针。基层干部直接面对千家万户，工作千头万绪，说麻烦肯定麻烦，但这就是真实的社会生活和基层生态。基层干部的责任就是梳理麻烦、化解麻烦，让群众不再麻烦。怕麻烦的后果，往往是麻烦越来越多。只有干部不怕麻烦，工作推进才会没有麻烦。

@中国青年报：#八成大学生愿支持国货# 如今在我国消费市场，“80后”“90后”已成为主力军。近日，中国青年报面向全国高校998名大学生开展问卷调查，结果显示，79.83%受访大学生愿意支持国货。

点评：年轻人支持国货，既是基于民族感情和爱国情怀，也是市场经济下的理想选择。这也对国货提出了更高的要求：只有优质的产品才能在竞争中脱颖而出。

@北京晚报：#社会心理服务站# 在北京朝阳区崔各庄乡，居民焦虑失落时无处倾诉，社会心理服务站已成为他们的温暖港湾；在昌平区霍营街道，社会心理服务中心开展的心理减压小组活动，让长期奋战于一线的社区工作者把积攒已久的委屈和辛苦释放出来……越来越多的社会心理服务站（中心）受到青睐。

点评：无论居家过日子，还是工作学习，人们难免会遇到难以纾解的问题，而有些问题难免会影响到自身心情。如果不良情绪得不到很好的排解，不仅会影响到自身健康问题，也会影响到家庭和睦与幸福，甚至影响自身的工作学习。因此，建好老百姓身边的心理服务站很有必要。

微言大义 WEIYANDAYI

我们幸福的感受不全是世界所给予的，而是来自我们对外在或内在的价值判断。我们幸福与否，正是由自我的价值观来决定的。

——林清玄

一个丰富的人，内心必须要有一些可以令自己感到荣耀与骄傲的事，它照亮你前方的路；也应有些不安与警觉，它令你不易迷失。只有两者都通晓了，你才能走得稳、走得远。

——杨昌溢

每个动人的故事，都带你去见一回别人的世界，寻找另一个自己；每个温暖的瞬间，都照亮你的心房，帮你重拾炙热的梦想。若不能以梦为马、飞跃天际，便以梦为光、砥砺前行。

——王宇昆

反哺家乡 彰显担当

□李小将

“以后我们要对考上大学的困难孩子多帮助，让他们安心读书。”近日，一个名叫“娄庄爷儿们”的微信群里每天都在讨论怎样让村里的孩子好好读书的话题。为此，他们自发捐款4万余元，用于帮助、鼓励村里的孩子读书成才。(详见本报昨日1版《村民自发捐款 助力乡村教育》)

村民自发捐款助力乡村教育，首先得益于淳朴的民风，他们深知知识改变命运的道理，尤其对农村的孩子来说更是如此；其次得益于这些从家乡走出去的大学生，他们怀有一颗善心。虽然他们人在外地，但仍时刻关心着家乡的发展，深知村里的弟弟妹妹们也渴望和他们一样，用知识改变命运。

众所周知，与城里的孩子相比，农村孩子在很多方面存在一定的差距，尤其对于家境贫困的孩子来说，除了学习之外，他们还要帮助家人分担家务，他们身上的担子比别人更重一些，他们渴望能够得到更多的关爱。大学生学有所成反哺家乡助力教育，彰显了责任与担当，也激励大家一起逐梦前行。

胡辣汤
麻辣鲜香 开胃提神

分类信息
2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元
本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。
联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务
洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕清洗
石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

出租出售
厂房租赁
位于燕山路66号开发区民营工业园，标准化厂房两栋，面积2000平方米左右，水电齐全，内有行车，价格面议。
电话：15518271531 15290726673

欢迎刊登分类信息

厂房整栋出租
湘江路东段经济开发区厂房，四层，5000平方米，有院。交通便利，水电齐全，价格面议。
电话：13849499938 赵先生