

全国肥胖率分布地图发布,广东是“低肥胖区”

# 肥胖率仅10%,广东人体重管理有何秘诀?

羊城晚报讯 记者朱嘉乐报道:9月是“全民健康生活方式月”。日前,中国天气网联合中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心,共同推出了全国肥胖率分布地图。

根据中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心的调查结果,全国肥胖率分布地图将全国31个省(自治区、直辖市)按成年人( $\geq 18$ 岁)肥胖(BMI $\geq 28$ )占比人群情况,由低到高排列后,划分为五

个等级。北京、天津、河北、山东等地是肥胖率最高的几个区域,每5人中就有1人肥胖。而相应的低肥胖区域分别是湖南、江西、广东、广西、青海、宁夏,平均10人当中有1人肥胖。

总体来说,北方地区的肥胖率普遍高于南方,导致这种现象的原因有很多,包括遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境等。

按成年人肥胖占比情况分级,广

东在全国来说属于低肥胖区。不过,超重肥胖问题是日益突出的公共卫生问题。

国家卫生健康委印发的体重管理指导原则(2024年版)提到,我国居民健康状况总体改善的同时,超重肥胖问题日益突出,已成为影响国民健康的重要公共卫生问题。超重肥胖是糖尿病、高血压、高脂血症、心脑血管疾病、某些癌症等多种慢性病的重要危险因素,严重影响人们的心

理健康和生活质量。广东的肥胖率低于全国平均,有什么秘诀?

在广东省卫生健康委和中国营养学会的指导下,广东省营养学会曾牵头并组织专家制定了岭南地区居民的传统饮食模式——《岭南膳食模式》。该模式具有8个核心特征,分别是:食材广博,合理搭配;蔬菜足量,水果丰富;水产充足,肉禽蛋奶适量;杂豆常有,全谷坚果不缺;饮食清鲜,少盐少油;喝茶多,饮酒少;

多蒸煮快炒,少煎炸腌制;叹早茶、常煲汤、重食养。

对于普通人群,专家建议遵循岭南膳食模式,通过多样化的食材、低脂高蛋白的饮食结构、高纤维和清淡少盐的特点,结合适量运动和健康生活方式,可以有效支持体重管理。对于已经有肥胖问题的人群,可以遵循《成人肥胖膳食指南》和《儿童青少年肥胖膳食指南》,调整日常膳食结构。

## 广州国际港首列“跨两海”南通道中欧班列发车



广州国际港首列“跨两海”南通道中欧班列启程 谭札烽 摄

羊城晚报讯 记者黄婷报道:9月6日上午,在广州海关所属广州车站海关的监管下,一列满载日用百货、家用电器和生活日用品等出口货物的X9024次“跨两海”南通道中欧班列从广州国际港启程,由霍尔果斯口岸出境,途经哈萨克斯坦、阿塞拜疆,跨越里海与黑海,最终辐射至土耳其和罗马尼亚等国。本趟班列首发,标志着广州国际港“跨两海”南通道班列正式开通运行。

“跨两海”南通道班列全程采用“铁—海—铁”多式联运模式,构建了“畅通高效、多向延伸、海陆互联”的中欧班列境外通道网络格局。相较于传统海运,“跨两海”南通道班列的路程更短、稳定性更高,可以节省约三分之一的时间,运输效率大幅提升,有助于降低企业物流成本,增强企业国际市场竞争能力。

广州国际港“跨两海”南通道班列是广物国际物流积极贯彻落实共建“一带一路”倡议开辟的中欧班列新通道,将有力提升广东与中亚五国、中东欧市场商品的流通速度,促进广东与班列沿线国家的贸易畅通,为区域经济协同发展增添新动力。

目前,广物中欧班列已累计开行超2100列,织就了一张联结欧亚大陆的“45去15回”共60条开行线路的国际物流大网络,目的地已覆盖俄罗斯、德国、波兰等30多个共建“一带一路”国家和地区,成为粤港澳大湾区稳外贸保供应的重要力量。

羊城晚报讯 记者陈亮报道:9月7日,中山大学2025年开学典礼暨“大学第一课”在广州校区南校园举行。2万余名本科新生和研究生新生,线下线上齐聚一堂,共上大学第一课。《坪石先生》校史故事的动画展示,五星红旗的庄严入场,向高中母校献花的致敬感恩,让这堂大学第一课精彩纷呈、意义深远。

今年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年,这堂大学第一课也是新生们的红色第一课。

中山大学的抗战历史对于中大人是一段刻骨铭心的血色记忆。当广州深陷战火,学校一度迁校办学。1940年,心系家国命运的中大人多次发起迁校请愿,希望能回到抗战前线作出贡献。于是,大家踏上了回迁广东之路,来到粤北坪石。以黄际遇、杜定友、卫梓松为代表的中大人,坚持办学,知识救国,在战火中赓续文脉,被后人称为“坪石先生”。

开学典礼上,新生们集体观看了电影《坪石先生》宣传片,对中大在坪

石办学的历史有了更深刻的认识和感悟。海洋科学学院2025级本科新生米君颐说,看完《坪石先生》宣传片心里沉甸甸的。“他们舍身保护书籍、坚持办学的画面,让我突然理解了什么叫坚守和传承。今天的我们坐在窗明几净的教室里,更应该认真对待每一堂课、每一页书。”米同学说,将倍加珍惜现在的时光,把知识真正学进心里、报效祖国。

今年是中山大学迈向新百年的第一年。如何做有为大中人?校长高松院士分享了他的建议,一是要心怀“国之大者”,博学报国;二是要兼听而包容,审慎明辨;三是要勇于走在前沿,笃行致远。

“我们是什么样子,中大就是什么样子。”中大党委书记朱孔军对新生提出了三点希望,成为“有理想有追求”的中大人,志存高远,坚定前行;成为“有良知有温度”的中大人,修身立德,仁爱向善;成为“有担当有责任”的中大人,心系家国,勇挑重担。

观《坪石先生》感悟先辈情怀

## 2万余名中大新生齐上“大学第一课”



开学典礼现场 陈楷佳 摄

## 八十年前,烽火中逆行的中山医人

羊城晚报记者 陈辉 实习生 赖欣怡 通讯员 彭福祥 章智琦

2025年是中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年。回望那段山河破碎、烽火连天的岁月,有一群身影格外动人,他们是以白袍为铠甲、以医术为利刃,在烽火中逆行的中山医人。

### 烽火中的“救护队”

据《国立中山大学日报》报道,“九一八”事变后,300多名中大学子组成赴京示威团北上请愿,途经战事紧急的上海时,多人留队加入十九路军,这些年轻人打响抗战救援第一枪。

1937年卢沟桥事变后,全面抗战爆发。国民政府紧急征调全国医学生组建“医教救护团”。中山大学随即发出布告:“国难期间,全体教职员、学生、护士不得告假,不得辞职……应派各员须绝对服从中央命令,候候调遣。”

自1938年3月起,中山大学战地服务团从广州出发,先后到达武汉、郑州、开封、考城、徐州、台儿庄、潼关、西安、洛阳、长沙、南昌等地,他们除募集药品、物资之外,还在军队中从事战地卫生救护工作。

广州本土的战争同样惨烈,抗战爆发后,广州多次遭到日机轰炸,人员伤亡、房屋起火倒塌众多。据档案记载,医院成立了救护队抢救伤员,附属医

院时任院长姚碧澄“每闻爆炸声,即电询警局落弹位置,亲率救护车奔赴灾区”。随着战事吃紧,医院入不敷出,但为了救治受伤的难民,医院还垫付了医药费。

“那时的中山医,没先进设备和安稳环境,靠的是医护人员枕戈待旦的坚守和废墟里抢救生命的勇气。”中山大学附属第一医院(以下简称“中山一院”)党委书记骆腾认为,这支“烽火救援队”充分体现了中大人的家国情怀,这种精神是每一位中山医人都要传承的根。

### 战乱中的救援通道

1938年,广州正处于废墟之中,而一湾之隔的澳门看似平静,实则暗潮涌动。

柯麟,早年毕业于广东公医大学(中山医前身),并加入了中国共产党。1927年,他投身北伐,先后担任国民革命军第四军军医、后方医院副院长。

1935年,柯麟举家迁往澳门,他以医生身份为掩护,凭借高明医术为百姓诊疗,后被任命为澳门镜湖医院院长。抗战爆发后,在柯麟等爱国人士领导下,澳门同胞以镜湖医院作为主阵地,救治游击队伤员,掩护香港沦陷区抗日志士秘密转移,建起一条战火中的救援通道。

1941年,太平洋战争爆发,香港落入日寇之手,日军大肆搜捕疏散至此的数百名文化界与爱国人士。柯麟组织镜湖医院等多方力量开展秘密营救,一部分人被伪装成病人安置在镜湖医院内,另一部分则被安排在火药局斜巷的民居暂住,待时机成熟再陆续转运至安全地区。最终,将夏衍、范长江、梁漱溟、金山、李少石等数十位爱国民主人士和文化界人士、共产党人一一护送出香港。

### 历三迁而不改宗旨

战火肆虐,山河破碎。为了保存教育的火种,1938年10月19日,中大师生开启了长达七年的迁校办学之路——从广州辗转云南澄江、粤北乐昌等地,历经三次迁徙,直至抗战胜利才重返广州。

1939年5月,中大在澄江复课。医学院定址澄江县城西北的关圣宫,条件十分简陋。土坯架木板书桌,煤油灯替代电灯照明,书籍改造成可巡回的移动图书馆。即便如此,教学与医疗从未中断。

面对当地缺医少药的困境,医学院师生主动服务百姓,做了当地第一例甲状腺切除手术、剖宫产手术;当霍乱和脑膜炎在澄江一带流行时,医学院在全

县全力以赴进行防治,及时遏制了疾病的蔓延;医学院教授康白清,在西门极乐寺开设中西医结合诊所,除热心为群众医治疾病外,还带学生实习……这些事迹,至今仍在澄江百姓间传扬。

1940年,中大开始从澄江回迁,一度分散于粤湘两省三县,其中校本部在乐昌县坪石镇。当时,乐昌儿童天花、成人疟疾流行,1940年期间还一度出现霍乱。医学院派出师生为县民诊病,并自筹资费购买霍乱疫苗给百姓接种,为儿童免费体检种痘。

1945年初,湘粤边境战事告急,中大各院部再次分散迁至梅县、连县、仁化办学。直至日本投降,才终于踏上归途,回到阔别七年的广州。从澄江到乐昌,从中断的课堂到流动的诊所,中大师生在破庙里办学,在废墟中行医,既救死扶伤,更传递医术,让教育火种在战争洗礼中愈发炽热。

### “坪石先生”坚守初心

近期热播的历史传记电影《坪石先生》,记录的正是1938年广州沦陷后,中山大学西迁的那段悲壮而伟大的历史。“坪石先生”不是某一个人,而是在战火中坚守教育初心、守护医学火种的一群人,其中就包括中国现代病理学奠基人、新中国成立后首批国家一级教授

梁伯强。

在澄江与坪石办学期间,梁伯强担任医学院院长兼医科研究院主任,致力于医学教育与研究。尤为称道的是,他顶着世俗压力,随时随地进行尸体解剖,让中国的病理学在战火中得以持续发展。资料统计数据显示,截至1965年,中山医学院病理学教研室的尸解总数已达7689例,数量居全国首位,为中国现代病理学体系奠定了坚实基础。

八十载光阴流转,中山医人“救人救国救世,医病医身医心”的初心,早已融入医院的精神基因。如今,这份初心正在续写新时代的情缘——2024年,中山一院与云南玉溪合作共建的玉溪市中山医院正式开诊,这家1200张床位的现代化医院成为百姓期盼已久的重大民生工程。

“我们想像当年的前辈一样,把医术送到最需要的地方。”谈到传承和弘扬伟大抗战精神,中山一院院长肖海鹏表示,中山一院创新构建可复制、可推广的新型健康体系“中山一院DNA”模式,让革命老区、基层地区和边疆地区的百姓也能得到优质的医疗服务。

2024年,中山一院共派出帮扶专家2708人次,他们的足迹连成了一幅新的迁徙图,但这一次,是为了更好地到达。

14岁男孩遭持刀女子尾随滋扰

## 广州小伙勇敢夺刀救人

羊城晚报讯 记者鄢敏报道:“事后想来,我也觉得怕。”再次讲起深夜街头夺刀救人的经历,广州小伙小黄(化名)依然觉得惊悚。

日前,广州一名患有精神分裂症女子携刀尾随滋扰14岁男孩,被群众合力制服,引发关注。记者回访了其中一位夺刀救人的小伙子小黄,讲述事发经过。

8月23日深夜10时多,小黄下楼买饮料。当他与摆摊的朋友闲聊时注意到,摊位旁有个女子一直跟在一个小男孩后面。“她说在玩游戏,但手上拿着一把折叠刀,一开一闭。”发现这个危险动作后,小黄担心女子对小男孩做出不好的行为。于是,他冲上去夺下折叠刀。没想到,此举“激怒”了女子,“她开始踢我的脚、打我的头”,朋友赶紧出手制服女子,紧接着小黄打110报警。

事后,广州海珠公安发布通报:8月23日23时许,王某(男,14岁)途经广州市海珠区科韵南路某小区门口时,被素不相识、举止异常的欧阳某(女,24岁)尾随滋扰,遂向周边群众求助。周边群众合力制服该女子并报警。警方接报后,迅速派民警到场处置,控制该女子并在其身上查获折叠小刀一把,现场无人员受伤。该女子经专科医院检查确诊患有精神分裂症,正在接受进一步治疗。

“抢完刀才觉得怕。”数日后,小黄回想起事发经过,如是袒露心声。通过现场拍摄视频可以看到,小黄双手使劲才掰下女子手持的折叠刀。“她用另一只手打我,幸好有朋友帮忙。”他直言,刀捅过来,要是力气不够,自己可能会受伤。但当时,小黄没考虑自己的安危,只是想到不把刀抢过来,可能会发生流血事件。“力所能及,能帮就帮。”

攀岩全锦赛收官

## 广东中山14岁中学生选手包揽双冠

新华社电 9月7日,2025全国攀岩锦标赛收官。最后一日的攀岩决赛中,此前已获得女子难度冠军的14岁广东中山初三学生谭有恬再夺一金,成功在一届赛事中包揽双冠。

谭有恬是决赛中唯一一名完攀了三条线路的选手,并凭此表现夺得冠军。浙江队王馨和四川队陈宣臻均完攀两条线路并拿到三个得分点,王馨凭借更少的尝试次数摘银。

谭有恬目前就读于中山纪念中学。她告诉记者,自己来自珠海,小学的寒暑假会前往中山纪念中学集训,初中时为了攀岩直接前往中山求学。目前,她每天下午三点放学后在学校训练,晚七点结束训练后还要继续上晚自习。“出来比赛也会上网课,不懂的会问老师。”她说。

这是谭有恬第二次参加全国锦标赛,她从小年开始参加全国性攀岩

赛事,此前已在亚洲和全国少年锦标赛、中国攀岩联赛分站赛等比赛中拿到过金牌。此番包揽双金,她认为自己的攀爬比以往更果断,但也谦虚地表示:“自己有一些进步,但也有很多厉害的高手没有参加比赛,还有很多需要提高。”

此次全锦赛女子组,巴黎奥运会选手骆知鹭、张悦彤,以及世青赛冠军李美妮、全锦赛卫冕冠军俞辰萱没有参

赛。其中,李美妮、俞辰萱和谭有恬同样就读于中山纪念中学,平时也会一同训练。“有非常厉害的选手一起训练感觉很开心,可以学到很多东西。”谭有恬说,对于未来,她没有设定具体的目标,“就好好训练,开心就好了”。

男子方面,世界冠军、湖北队选手潘思非夺冠,广东队姚晋伟、胡隽喆分获二、三名。潘思非也就此包揽了男子难度和攀岩两枚金牌。

作为中国男子难度、攀岩的领军人物,潘思非即将于本月末参加世锦赛的角逐。他表示自己刚刚结束了一个上大量的训练周期,在指力等细小的身体能力上有所提升,目前正处于大赛前减量的转换期,参加全锦赛也是为了对大赛进行模拟;此前在世界杯赛季期间受的腰伤和小臂伤目前已无大碍,“身体状态处于一个正确的轨道上”。