

哪些省份肥胖率最高？



最近，一张全国肥胖率分布地图火了。究竟我国肥胖率达到了什么程度？哪些省份肥胖率最高？

北方肥胖率普遍高于南方

说起肥胖，身体质量指数(BMI)是衡量肥胖的一个常见指标，计算公式为： $BMI = \text{体重(公斤)} \div \text{身高(米)}^2$ 。根据中国成人BMI分类标准，BMI的界限值为：低体重($BMI < 18.5$)，正常体重($18.5 \leq BMI < 24$)，超重($24 \leq BMI < 28$)，肥胖($BMI \geq 28$)。这就意味着，如果BMI指标介于18.5和24之间，那么恭喜你初步符合健康体重标准。不过，BMI只能算出分布于四肢的“看得见的脂肪”，对那些具有更高健康风险的、存储在内脏周围的“看不见的脂肪”就无能为力了，所以，更为专业评判是否肥胖还要借助于腰围、臀围、腰臀围比。就像有一些人四肢纤瘦，体重达标，但是肚子大的也需要警惕，因为男性腰围 ≥ 90 厘米、女性 ≥ 85 厘米，即为腹型肥胖，也叫作“中心性肥胖”；当男性腰臀比例大于0.9、女性大于0.8时，表明是内脏脂肪过剩的高危人群，大于1.0也属于腹型肥胖。

日前，中国疾控中心慢病中心联合中国天气网首次推出了针对成年人群体的《全国肥胖率分布地图》，不包括港澳台地区，全国31个省份被划分为不同等级的5个“胖区”。第一等级、肥胖率最低的省份分别是湖南、江西、广东、广西、青海、宁夏，平均十个人当中有一人肥胖。第五等级、也就是肥胖率最高的是清一色的北方省份，包括北京、天津、河北、内蒙古、山东、辽宁，每五人中就有一人肥胖。陕西与上海、湖北、安徽、重庆、四川、海南排在第三等级，属于中游。

可以看出，有比较就有伤害，全国无省不胖，比重最少也达到了10%，最高20%。需要强调的是，这份肥胖率地图并不包括未成年人群体，而且仅以BMI ≥ 28 作为唯一判断依据，所以，势必不能全面准确地反映出真实的肥胖率状况，但如果加上腹型肥胖这一群体，肥胖率数据或许更为扎心。

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，中国疾控中心慢病中心给出的解释是，“它藏在遗传、饮食、身体活动水平、生活习惯以及社会环境等等因素里”。值得一提的是，中国疾控中心慢病中心和中国天气网还同时联合发布了《全国锻炼率分布地图》。所谓锻炼率，是指通常每周至少一天业余参与中等强度或以上锻炼，且当天锻炼持续至少10分钟的人在人群中所占的比例。这份地图也把全国31省份的锻炼率按照由低到高划分为5个等级，第一等级、也就是锻炼率最低的是重庆、贵州、广西、西藏、内蒙古、河北，第五等级、也就是锻炼率最高的是广东、福建、江苏、北京、天津。陕西与新疆、浙江、河南、湖北等省份居于第三等级。

京津地区和东部到南部沿海地区锻炼率相对较高，但综合全国肥胖率和锻炼率两份地图来看，广东是为数不多的锻炼率最高且肥胖率最低的省份，有意思的是，北京、天津不仅处于肥胖率最高等级，锻炼率也是最高等级。

体重，也是国家操心的一桩大事

记者注意到，这并非全国首份肥胖率地图。2023年解放军总医院第一医学中心母义明教授团队就公开发布过一幅数字版的“中国肥胖地图”，综合来看，在各种不同出处的“肥胖地图”中各省排名不尽一致，所以，此次官方机构下场公布肥胖率地图，重要的不是具体排名，而是传递出一个重要信息——体重不只是个人问题，也是国家操心的一桩大事。

早在2016年，知名医学杂志《柳叶刀》发表的全球成年人体重调查报告显示，胖子的数量已经超过了瘦子，中国也超过了美国，成为胖子最多的国家。根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，全国各年龄组居民超重肥胖率保持持续上升趋势，其中，成年人肥胖率已分别达到34.3%、16.4%，超重和肥胖的患病率超过50%；6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率接近20%，6岁以下的儿童达到10%。胖子越来越多，且呈现低龄化趋势，尤其是与之相伴的直接或间接的医疗支出和社会经济负担水涨船高，使得肥胖正成为一个扎心的事实、一个令人揪心的趋势。

中国疾病预防控制中心慢病中心主任吴静表示，当前，我国慢性病负担问题严峻，心脑血管疾病、癌症等四大类慢性病占死亡比重近90%。超重和肥胖是心脑血管疾病、糖尿病以及多种癌症等慢性病的主要危险因素，给全球带来巨大的疾病和经济负担，并成为我国重大公共卫生问题。

官方最新发布的《体重管理指导原则(2024年版)》预警：若超重肥胖问题得不到有效遏制，2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

世卫组织指出，肥胖是可以预防和逆转的。但从实践来看，相对成功的国家也只是阻止了肥胖率的进一步快速上升。就如，健康生活方式的重要性早已是共识，但要养成健康生活方式注定知易行难。
本报综合消息

孩子闯鬼屋玩密室危险重重

“我们班好多同学都去玩密室了，我也想去！”在商场里，7岁的九九拽着妈妈宋女士的衣角，眼神里满是期待。曾以成人消费者为核心的密室逃脱、鬼屋类线下娱乐场所，正悄然掀起低龄化浪潮，有的店年龄甚至放宽至4岁以上。

不少密室做起儿童生意

“前几年，我也经常跟朋友玩密室。”“90后”宋女士一直以为，密室是成年人玩解谜、找刺激的场所，直到7岁的女儿最近多次提起同学去玩了密室，她才意识到，这一娱乐形式已在儿童圈流行。

为了满足女儿的心愿，宋女士特意挑选了一家标注了“亲子”的密室，主题为“拯救喵星球”，瞧着温馨可爱，但实际体验却让她有些始料未及。走进密室的瞬间，房间突然熄

灯，全黑的环境吓得女儿一哆嗦。虽然播放一段故事背景语音后，房间恢复了部分照明，但昏暗的灯光，加上有些悬疑的背景音乐，还是让孩子感到紧张，反复说着“妈妈，我有点怕，不想玩了……”

“说是亲子，但这昏暗的环境、突然的声响，对7岁的孩子来说还是太有压力了。”宋女士说，自此之后，女儿再也没提过玩密室的事。

“三年前，店里90%的顾客都是18

岁以上的年轻人。现在周末，中小學生能占到40%，刚过去的暑假占比甚至超过60%。”一家密室经营者张先生告诉记者，未成年入客群不仅数量多，复购率还高，成年人玩密室往往一个主题只玩一次，但部分孩子碰到喜欢的主题会反复玩，刷上好几遍。正因如此，尽管这家密室最初并非针对儿童设计，但部分非恐怖主题也开始向孩童敞开大门，“只要是8岁以上的孩子，监护人陪同就能玩。”

10岁女孩吓到不敢入睡

上述情况并非孤例。记者走访发现，不少密室都开始做起儿童生意。其中，有的是以前只向成人开放的密室或鬼屋，如今将接待年龄放宽，部分主题8岁以上就能玩；有的是专门为儿童打造的亲子密室，4岁以上的孩童都可以玩，部分密室还打出“锻炼孩子逻辑思维”“亲子互动新选择”等宣传语。

近日，记者以消费者身份走访了一家鬼屋。在接待大厅里，记者看到了不少小学生。在前台，记者遇到两个10岁左右的孩子正在犹豫要不要体验。其中一个孩子反复询问鬼屋内容，明显感到有些害怕。这时，工作人员推荐她在门票外额外花10元购买“护身符”，这样就可以保证“鬼”不近

身，也不会被强制单独做任务。

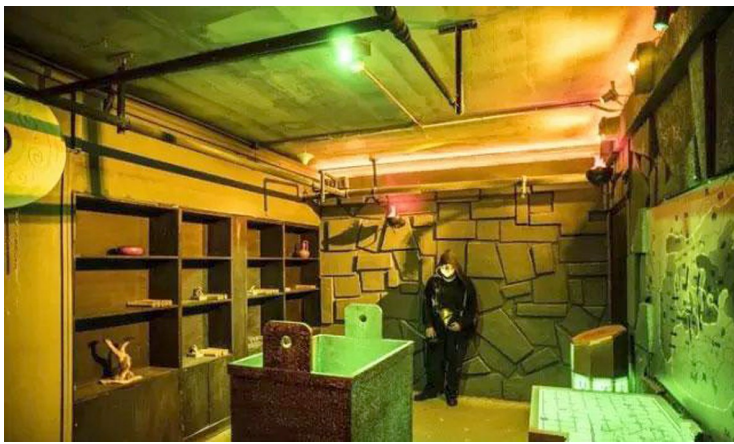
记者体验发现，这家鬼屋全程玩完约30分钟。在真正进入游戏场景前，玩家需要先看一段影片，讲述鬼屋的故事背景。进入鬼屋后，漆黑的宿舍、教室等空间有不少“尸体”假人和断臂残肢，卫生间的墙上、镜子上都有“鲜血”喷溅痕迹，装扮吓人的NPC(扮鬼演员)躲在暗处不时突然蹿出，有时还会手持着“刺啦”作响的模拟电击棒，对玩家进行追逐。整个体验过程有不少血腥暴力元素。

“早知道会这样，我绝对不让孩子去玩！”提起女儿小琪去鬼屋玩的事，市民林女士至今懊悔不已。小琪今年10岁，是在同学的邀约下，一起去了家

附近商场里的鬼屋。“孩子告诉我，同学妈妈说‘很安全，就是吓着玩’，我想一群孩子一起去，应该没问题，结果把孩子吓得不敢睡，晚上睡觉必须开着小夜灯，半夜也不敢单独上厕所。”

在林女士的询问下，小琪讲述了那天在鬼屋的经历。鬼屋以一栋“废弃校园”为主题，进去后场景几乎全黑，只能摸索着通过一条狭长的走廊，陆续走进宿舍、教室、实验室、厕所等空间。在这些空间里，不仅有血肉模糊的“尸体”，还不时会蹿出身着白衣、披头散发、化着恐怖妆容的NPC。好几次，小琪都吓得闭上了眼睛，靠着同学连拉带拽才跑出了鬼屋。

台阶又高又陡容易磕碰



除了主题恐怖血腥，还有家长反映，不少密室在设计上没有充分考虑孩童的需求。

“本以为带孩子玩个亲子密室会挺有趣，结果失算了。”陈女士最近带着8岁的儿子乐乐体验了一家亲子密

室。这家密室位于商场里，有多个主题可供挑选，儿子挑了“功夫熊猫”和“冒险家”两个主题进行体验，母子俩花费近180元。

陈女士说，相较于成人密室，这家儿童密室在空间装饰上的确更富有童

趣，项目设计也比较适合小朋友，例如寻找某个物品、正确摆放物体位置、通过图形提示破解密码等。但每个主题只有一个板材隔出的小房间，所有项目都挤在一个空间里完成。

记者在走访中也发现，部分密室虽然开始向儿童开放，但在安全设计上不够细致。在一家转型做亲子密室的门店里，记者体验某主题时发现，原本用作成人密室的“机关门”并没有更换，这个门很重，孩子需要用很大的力气才能推开；主题中有一个类似阁楼的空间，上下的台阶又高又陡，别说孩子，大人走起来也很费力。

这样的设计没有从孩子的视角出发，很容易带来安全隐患。市民张先生最近带着10岁的儿子体验了一个盗墓主题的密室。为了增加沉浸感，玩家最开始进入游戏时，会乘坐类似“滑索”的设备进入古墓造景中。然而在这个过程中，坐在滑索第一排的儿子却因惯性撞上了造景中的“石壁”，腿被撞出了一大块瘀青。

想挣孩子钱安全得到位

记者在体验中也发现，目前不少面向儿童开放的密室在安全设计上还有待改进的空间：一些密室受空间限制，上下攀爬的台阶、梯子等设计陡峭，并不适合低龄儿童；部分机关、物品等过重，儿童玩耍时容易发生危险；还有的空间造景较为粗糙，带有毛刺，孩子摸索寻物时可能被划伤、碰伤；有的密室设置了滑梯等环节，但滑下后缓冲区不足，周边也没有软包保护，存在安全隐患。

记者走访也发现，目前众多密室对于适龄范围的界定模糊不一：有的密室将恐怖主题的年龄限制设置在14岁以上，面向未成年人开放的主要为非恐怖主题；但有的密室将微恐主题的年龄放宽到10岁以上，甚至8岁以上。在接待未成年人的管理上也存在混乱现象：有的密室要求未成年人必须有监护人陪同才可以玩；有的密室管理宽松，允许孩子自己组队体验；还有的密室将陌生的成年人与未成年人

拼场组队游玩。

一位密室从业者认为，儿童密室不能把成人的娱乐模式简单“缩水”后给孩子玩，而是要真正从儿童的需求和安全出发，打造适合他们的产品。他建议，在内容方面，行业亟须建立统一的分级标准，可以针对幼几级(4至6岁)、小学级(7至12岁)、中学级(13至16岁)进行细致分级。同时，在安全管理上，也应制定专门的儿童密室安全规范。
本报综合消息