

过半受访家长感到身边 小胖墩 非常多

造成青少年肥胖的原因 ,户外运动少被指为 罪魁祸首（74.2%）

53.6%受访家长感到身边肥胖的孩子非常多

北京市民张秋节（化名）是一名新手妈妈，她发现现在肥胖的孩子不少。我们每个月去两次社区医院，每次都能看到肥胖的小孩，从新生儿到几岁的都有。安徽省马鞍山市高三学生王希（化名）说，她身边有五六名胖胖的同学。我观察到，有的同学高二时身材还不胖，一升入高三就明显发胖了。她感觉身边肥胖的同学比以前多了。

96.6%的受访家长身边都有肥胖的孩子，其中，53.6%的受访家长直言肥胖的孩子非常多。

王希感觉，自己平时运动太少了，课间大家都在教室里学习，我也就不想出去活动了。学校偶尔会组织运动，但起不到根本作用。因为高三学习任务重，大家基本都是坐一整天。

到了高三，体育课也不太受重视。而且我现在课间特别喜欢吃东西，有时不是真的饿，就是这样才能减压，比较舒服。王希说。

高中生家长李春认为，造成青少年肥胖，一是现在生活条件好了，一日三餐营养提高了，存在过量摄入。二是如今孩子们运动量少，放学了要么忙于学习，要么就是玩手机电脑，不出门玩儿了。

造成青少年肥胖的原因上，户外运动时间少被指为 罪魁祸首，74.2%的受访家长选择此项。其次是忙于课业整天坐着（63.8%）。其他主要还有：饮食不健康、不规律（53.6%），心理压力大，暴饮暴食（44.0%），睡眠时间少（35.4%）。

河北省人民医院营养科主任张晓伟分析，造成青少年肥胖高发的第一个原因，就是学习负担太重，户外活动和锻炼的机会减少。很多孩子是除了学习就没别的事干。第二个原因，是青少年饮食习惯和饮食结构有待提高。学生学习比较紧张，可能随随便便就喝下一杯可乐，再吃一些煎饼、油条、烧饼、汉堡、炸鸡等高能量食品，这些能量要运动很长时间才能消耗掉。第三个原因，就是随着年级的升高，学生们的学习压力上来了，晚上熬夜的时候多了。这都导致发生肥胖的可能性增加。

71.8%受访家长指出青少年肥胖影响身体健康

王希坦言，高三学习任务重、心理压力大，如果分数一直提不上去，老师家长都跟着着急，自己不知道能干啥的时候，就只想吃东西，身体发胖了就更爱吃东西，形成恶性循环，而且很多同学都不重视身体健康，觉得还小还年轻。李春认为，肥胖会影响到孩子身体正常发育，也会影响到学习。因为肥胖的孩子相对来说容易疲劳，注意力不容易集中，更难得到好的学习效果。

张晓伟介绍，心理上，孩子们如果发胖，被别人起外号的机会就多了，时间久了可能会对心理产生一些影响。尤其随着青少年爱美意识的增强，自卑、不合群的情况就会变多，产生负面情绪。躯体上，脂肪组织是重要的内分泌器官。当肥胖发生，脂肪蓄积超过一定程度，会对青少年体内的雌激素、孕激素、生长激素等众多激素产生一定的影响。有些孩子就会表现出来一些异常情况：比如小女孩儿长小胡子，皮肤毛孔比较粗大，男孩子可能还

会有一些 满月脸，大腿跟腹部有一些肥胖纹。影响到孩子的生长发育。

肥胖给青少年带来的问题不容忽视。调查显示，71.8%的受访家长感到更容易出现身体健康问题，59.5%的受访家长指出在同龄人中被区别看待，不利于社交交友，53.4%的受访家长指出影响身体发育，48.8%的受访家长表示容易形成自卑心理。

69.3%受访家长希望学校督促学生课间多进行体育锻炼

王希觉得，学校要鼓励大家运动，设计一些日常化的活动项目，老师们不要拖堂。食堂也得为学生提供健康有质量的食物。

69.3%的受访家长希望学校能够督促学生课间多进行体育锻炼，64.6%的受访家长建议学校重视体育课，多进行体育运动，42.2%的受访家长认为要提高课堂质量，减轻学生课后负担。

对于家长的建议包括：观念要转变，体育与学习同样重要（43.2%），避免给孩子安排过多校外学习任务（39.3%），注重健康饮食结构（37.7%）。

假 种草 真广告 ?78.2%受访者曾被网络 种草 坑过

61.7%受访者觉得护肤品、化妆品是网络 种草 容易踩雷的类别

中青报 中青网记者 王品芝
实习生 姚奕鹏

双11 购物节已经拉开序幕，一些人会关注博主们的 好物分享。但越来越多的年轻人发现，自己被一些 种草（指把一样事物推荐给另一个人，让他人喜欢该事物的过程 编者注）忽悠了。你有被网络 种草 坑过的经历吗？

日前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2013名受访者进行的一项调查显示，购物前，82.6%的受访者会搜索相关 种草 推荐。78.2%的受访者有被网络 种草 坑过的经历，61.7%的受访者觉得护肤品、化妆品是网络 种草 容易踩雷的一类产品。65.9%的受访者建议规范广告宣传，对于软性广告应标注 广告 字样。

受访者中，00后占18.8%，90后占56.1%，80后占25.1%。

78.2%受访者有被网络 种草 坑过的经历

90后的张磊（化名）购物前，会搜索相关 种草 推荐，综合考虑用户使用体验，结合自身需求，选购产品。

买护肤品就会去搜一下相关推荐，再去知乎看看专业用户的意见。外出吃饭，会去大众点评搜索附近推荐，看看评价。北京某高校大学生黄星（化名）说。

购物前，82.6%的受访者会搜索相关 种草 推荐。

北京某高校学生张富尧表示，买数码产品时他不会依赖别人的 种草，这些产品硬件都是公开透明的，产品优劣自己很容易判断，确定好需求就可以有目标地购买，而且售后一般都有保障。但对于一些服装、化妆品、日用品等，还是会先看一看，因为没有那么多时间从品类繁多的商品中挑选，通过 种草 推荐可以快速高效地找到满足需求的产品。

高校开设 新奇课程 71.1%受访者认为要完善教学计划和目标

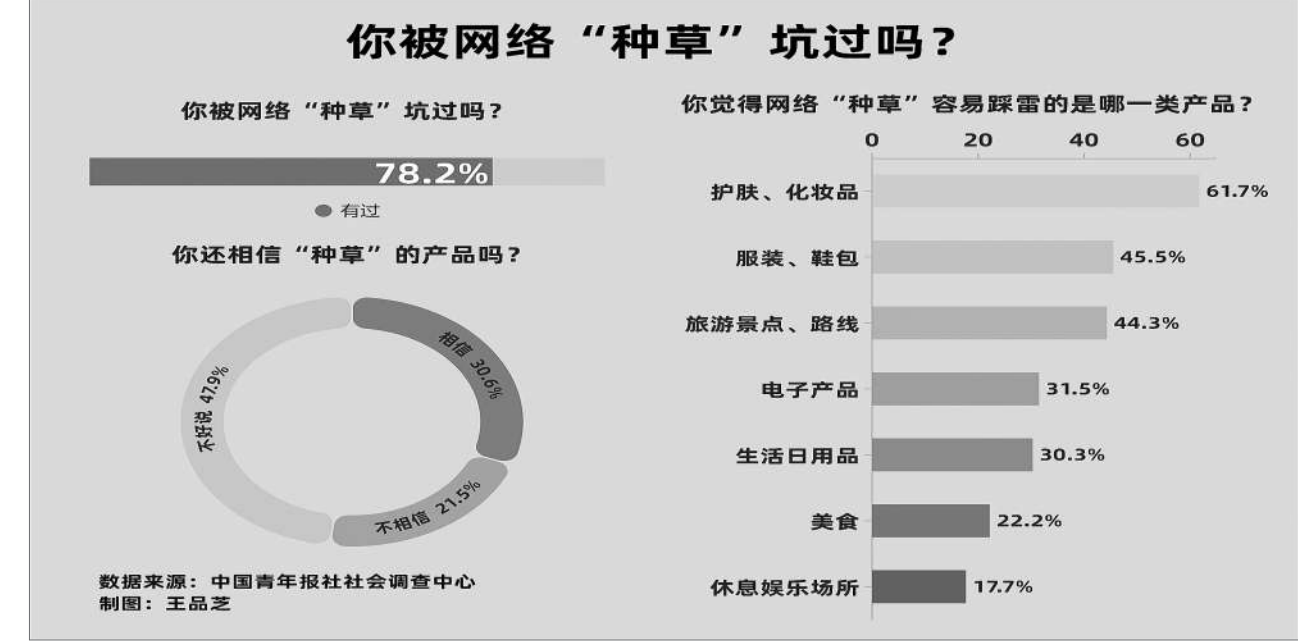
中青报 中青网记者 王品芝
实习生 矫 芳

当下，不少大学根据学生的需要开发了一些令人耳目一新的课程。爱情观、养成课、海岛野外求生训练课、游戏课、恋爱、社交、桌游等纷纷走进大学课堂，有些受到学生的追捧，也有些让大家觉得 奇葩 和 另类。你怎么看待这些 新奇课程？

日前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对2015名受访者进行的一项调查显示，81.1%的受访者听说过高校中恋爱、桌游等 新奇课程，71.1%的受访者认为高校在开设 新奇课程 时要制订完善的教学计划和目标。

81.1%受访者听说过高校中恋爱、桌游等 新奇课程

北京某高校本科生张烨（化名）听说过一些新奇的课程，像高尔夫、皮划艇、电竞等。这些偏门的课程如果是出于有益学生身心健康的出发点，是可以的。但如果只是为了拓展技能，则没必要专门开



调查中，78.2%的受访者有被网络 种草 坑过的经历，21.8%的受访者没有过。黄星说，每个人情况不一样，有一些东西不太适合自己，也有一些是博主接了广告做推广，但产品质量不行。

调查显示，61.7%的受访者觉得护肤品、化妆品是网络 种草 容易踩雷的一类产品。其他还有服装、包、鞋（45.5%），旅游景点、旅游路线（44.3%），电子产品（31.5%），生活日用品（30.3%），美食（22.2%）和休闲娱乐场所（17.7%）等。

张富尧觉得生活日用品比较特殊，不像衣物鞋子化妆品之类，可以去线下门店试，也不像数码产品，硬件信息公开透明。生活日用品都是用过之后才能体会到好不好用，比较容易踩雷。

张磊觉得网络 种草 容易踩雷的是旅游景点、美食、休闲娱乐场所。对于这类消费，消费者在选择时会更多考虑大家使用后的心得，商家为了吸引更多消费者，容易

出现评价不实现象。

黄星觉得按 种草 笔记购买护肤化妆品容易踩雷，因为每个人体质不一样，肤质也不一样，适合别人的不一定适合自己。还有一些美食排行榜里的的美食，一方面会有刷分现象，另一方面很多时候不适合自己口味，吃完就 拔草 了。

53.9%受访者会用 关键词+避坑、踩雷 搜索的方式反向避坑

如今一些平台上的 种草 笔记，有一套完整的产业链，写文、点赞、评论等，并不真实客观。对此，21.5%的受访者表示不相信 种草 的产品，47.9%的受访者有刷分的现象，另一方面很多时候不适合自己口味，吃完就 拔草 了。

53.9%受访者会用 关键词+避坑、踩雷 搜索的方式反向避坑

如今一些平台上的 种草 笔记，有一套完整的产业链，写文、点赞、评论等，并不真实客观。对此，21.5%的受访者表示不相信 种草 的产品，47.9%的受访者有刷分的现象，另一方面很多时候不适合自己口味，吃完就 拔草 了。

的发展，当下职业更加多元化， 新奇课程 可以让学生们更适应社会变化，更能体现大学与中学的不同。

刘海峰说，新奇的课程一般不会成为主干课程，人文社科、自然科学的基础知识类课程才是 压舱石。但现在出现的新课程，可以成为正规的、成体系课程的补充，给一些有兴趣、想要从事这类行业的学生一个了解渠道，一般是为了适应社会、学生的需要作为选修课开设。而且这种课程比较小众，个别学校可以开，大部分学校不具备条件。比如说龙舟课就需要有水的地方。

71.1%受访者认为高校在开设 新奇课程 时要制订完善的教学计划和目标

新奇课程 可以给学生带来哪些方面的好处？72.1%的受访者认为为学生开拓了其他领域的学习兴趣，58.8%的受访者认为增长了学生多方面的知识储备，57.8%的受访者认为帮助学生平衡学科结构，33.6%的受访者认为是 素质教育 的一种表现方式。

张烨觉得这些课程能让学生了解相关领域的基本知识，可以让学生开拓眼界、

差评的比例、图片来判断，多家对比，分析每个种草博主是怎么描述同一件产品的，还有他过往的评论和推广，是否有 黑历史，推荐过不合格的劣质产品，结合起来进行判断。

张磊说，有些 种草 笔记纯粹是营销，但即便是真心分享，体验感也会因人而异，所以大家还是要有自己的判断。人们如何分辨一些博主们的虚假 种草 笔记？调查中，53.9%的受访者会用 关键词+避坑、踩雷 搜索的方式反向避坑，50.3%的受访者会重点关注评论区，时间接近、字数较多的评价大概率是广告，48.8%的受访者被博主种草前，会特地去查一下有没有人讨论过该博主的 黑历史，39.1%的受访者会通过不同的博主进行比较，31.2%的受访者认为很多博主在同一时间安利同款产品，肯定就是广告了。也有5.7%的受访者不太会分辨。

张富尧说，刷的好评一般都会规定发

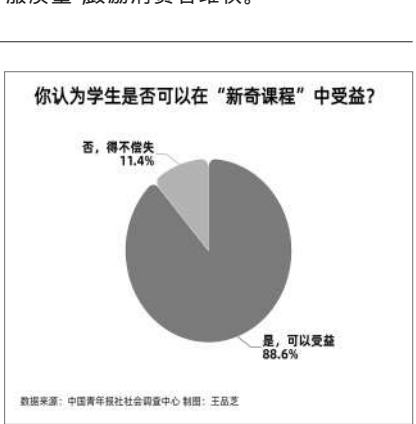
几张照片，评论多少字以上，追评也有一定的要求。有些刷出来的好评还是很容易看出来的，比如有些好评图连背景都没换。而那些故意刷的差评就更好区分了，真正能让买家给差评的情况，买家都会发出图片或者跟客服聊天的截图，没有证据还 鸡蛋里挑骨头，明显就是恶意行为。还有些主播，直接发商家提供的宣传稿，就会出现很多雷同的宣传文本，也是可以一眼看出的。

张磊平时会通过搜索不同的博主进行比较，重点关注评论区，时间接近、字数较多的评价大概率是广告。很多博主在同一时间推荐同款产品，肯定就是广告了。他还会点击博主主页，查看博主信息，了解博主的日常动态。现在社交媒体上广告铺天盖地投放，种草 也变得陷阱重重。在这种情况下，我们要擦亮眼睛，掌握一定的辨别技能。

张富尧觉得 种草 笔记作为商家推广产品的一种营销手段，需要符合广告法的规定，要名副其实。对于那些利诱买家下单的商家或主播，网购平台应该加强监管，严厉打击。种草 的博主或主播也要有自己的职业操守，要根据真实消费体验向消费者 种草 或者帮助大家避坑。

对于 假种草、真广告 的现象，65.9%的受访者建议规范广告宣传，对于软性广告应标注 广告 字样，63.9%的受访者建议进一步出针对性的监管意见，有效监管，53.1%的受访者建议鼓励平台竞争，避免一家独大，41.0%的受访者建议畅通投诉渠道，鼓励消费者维权。作为消费者，我们要提高自身素质，一方面实事求是地给出正确的评论，另一方面也要擦亮眼睛，别被刷出来的虚假好评及营销手段蒙骗，损害到自身利益。张富尧说，买相同类型的产品时记得货比三家，一分钱价一分货，不要贪便宜。另外选择一些正规的渠道，看直播尽量选择口碑较好的主播。买之前可以去实体店体验一下，再入手也不迟。

黄星希望各个平台进一步加强监管，严重违法的封禁账号，此外，要注重提高客服质量，鼓励消费者维权。



划和目标，67.7%的受访者建议不盲目追求新奇的噱头，59.0%的受访者认为要进行细致的前期调研，47.2%的受访者建议注重课程的实用性和实践性。

张烨认为，高校在开设 新奇课程 时应该注意不要跑题，不要忘记开课的目的。开一门课程成本很高，如果没有什么特殊的效果，只是有些新奇的话，就没必要开设了。

王鑫觉得，首先要考虑好安全方面的问题，有些 新奇课程 的上课内容和地点跟普通课程不太一样。比如烹饪类课程，需要注意刀、火、气等的使用，马术课也要注意不要受伤。其次就是师资配备的问题，该如何选择适合的老师，教师应当取得什么样的资质，都需要有一个标准。

受访者中，生活在一线城市的占29.8%，二线城市的占45.8%，三四线城市的占18.1%，城镇或县城的占4.5%，农村的占1.8%。

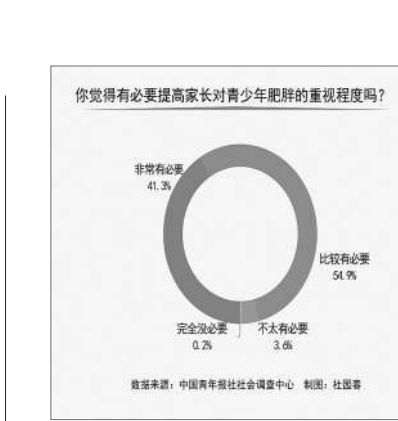
李春认为，在孩子小时候，家长的引导作用占主导地位。家长要一方面引导孩子多参加户外运动，控制看手机、玩电脑的时长。营养方面，要根据孩子年龄段所需的营养物质和水平，进行健康合理的配置。在保证孩子成长的情况下，控制过量饮食，更不能主动让孩子超量饮食。

在张晓伟看来，应对青少年肥胖，政府、社会、家庭、学校、个体都要进行干预。在政策上要有正确的引导，强调身体素质的重要性。家长也要更多地学习健康知识，包括营养学知识。很多家长对孩子正常体重应该是多少、应该吸收什么营养物质、每天能量摄入多少，基本一概不知。家长的学习意识有待提高。当然重要的一点，孩子们自身应该养成吃动平衡的好习惯。这个习惯的养成，离不开教师的教导、家长的干预、自身的实践。

提到健康饮食，张晓伟提醒家长谨记三句话。第一句话是该吃全的东西要吃全，注重食物多样化。比如主食中的粗粮、细粮，副食当中的肉蛋奶，每一类都不能少。就和木桶一样，少一块都有很大影响。第二句话是该吃够的东西要吃够。根据孩子的身高、体重、活动强度，每天摄入一定维生素、矿物质、蛋白质等。第三句话是各种营养素的比例要合适。比如有些家长，光给孩子买蛋白质，其他营养素忽略了，也是不正确的。

他提倡，对孩子进行食育，即饮食的教育。主副食不要颠倒，主食是主食，副食是副食，不能光吃副食、不吃主食。主食要做到粗细搭配，副食要做到荤素搭配。（洪静澜对此文亦有贡献）

中青报 中青网记者 杜园春



96.2%受访家长认为应提高对青少年肥胖的重视

中青报 中青网记者 杜园春

小孩子胖没关系，胖乎乎的更可爱，长大自然就瘦了。面对青少年肥胖，不少家长都存在认知误区。日前，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1979名中小学生家长进行的一项调查显示，小时候胖嘟嘟的更可爱，是家长最常见的错误意识。96.2%的受访家长认为有必要提高家长对青少年肥胖的重视。

北京市民张秋节（化名）的儿子刚满5个月，她感到很多家长对小孩肥胖都持有错误看法，觉得小孩越胖越招人喜欢，使劲给孩子喂奶粉、加饭量，生怕孩子吃得少了。经常看到有的小孩胖成了 米其林轮胎，非常夸张，家长还以此为荣，觉得自己小孩吃得好。其实胖嘟嘟和肥胖是有很大的区别的，肥胖对孩子以后身体发育有不良影响。

面对孩子的肥胖，不少家长都没有足够重视，甚至存在认知上的误区。本次调查显示，小时候胖嘟嘟的更可爱（31.7%）是家长最常见的错误意识，其次是 胖说明营养跟得上（26.5%）。他还有：孩子还小没长成型，胖点没啥（24.6%），等长个儿时自然就瘦下来了（15.9%）。

高三学生家长李春觉得，很多导致孩子肥胖的问题，家长完全可以做到干预、纠正，但因为没有正确的认知，有时反而起到推波助澜的作用。

96.2%的受访家长认为有必要提高家长对青少年肥胖的重视程度。河北省人民医院营养科主任张晓伟感慨，家长在青少年肥胖方面存在错误认知的情况太常见了。我们做的一个课题是肥胖儿童家庭整体干预模式的研究，这项研究拿了河北省医学科技一等奖。我们发现孩子 胖 的第一责任人就是家长。为什么呢？首先，很多家长认为孩子多吃点无所谓，让孩子敞开了吃。其次，孩子超重了、肥胖了也觉得无所谓。张晓伟提醒，如果孩子 的体型或体重超过一定指标，就要引起高度关注，采取措施来干预。

他提到，很多家长认识不到孩子现在胖对将来的影响。很多家长认为，孩子学习好就行，身材以后再调整，错了。比如同样是五年级的孩子，普通孩子体内可能只有100万个脂肪细胞，而肥胖的孩子还可能多长出50万个脂肪细胞，为将来储存更多脂肪。青少年发生肥胖，除了增加脂肪细胞的体积外，还增加了脂肪细胞的数量。将来成人之后，发生高血压、糖尿病、冠心病这种慢性代谢性疾病的风险更高。

（洪静澜对此文亦有贡献）