

近来,全国多家医院陆续开设体重管理门诊,儿童青少年超重肥胖话题再次引起关注。从中医的角度看,为何“小胖墩”越来越多?中医有什么好办法帮助他们减重?中西医如何“协同防胖”?记者采访了有关专家。

先天体质和不良习惯造就“小胖墩”

“‘少壮不减肥,老大徒伤悲’的说法毫不夸张。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏告诉记者,与成人肥胖症常合并内分泌系统疾病等不同,儿童肥胖症多为单纯性肥胖,常与遗传因素、不良饮食习惯、运动不足等有关。

儿童青少年超重肥胖率呈现快速上升趋势,已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题。中国疾控中心数据显示,我国约五分之一的6岁至17岁儿童青少年超重和肥胖。

在中医看来,具有某些先天体质特点的儿童青少年超重或肥胖风险较高;同时,儿童青少年常因缺乏自控力,过量食用高热量、高脂肪、高糖的零食、快餐等食物,导致痰湿或湿热内生,引起超重或肥胖;此外,运动不足致机体气机不畅,津液运行不利,或学习压力大等情绪问题影响脾胃功能,均可导致痰湿或湿热内生,引起儿童青少年超重或肥胖。

李敏强调,孩子越胖往往越不愿意运动,如此会形成恶性循环,加剧超重或肥胖;随着年龄增长,肥胖的儿童青少年在发育过程中还可能并发脂肪肝、痛风、哮喘等疾病,成人后还可能患上高血压、糖尿病等。

中医药体质辨识、多途径早期防治

根据国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南(2024年版)》,儿童肥胖症的总体治疗原则是减少能量摄入、增加能量消耗,在不影响生长发育的情况下实现减重增肌目的。指南提到儿童肥胖症的几种治疗方法,其中之一便是中医药治疗。

“儿童肥胖‘防大于治’,可在中医‘治未病’理念指导下通过体质辨识早期防治。”首都



不做“小胖墩” 中医有办法

医科大学附属北京地坛医院儿科副主任医师姚艳青认为,中医药通过个性化方案改善体质、调节机体代谢,作用温和,副作用小,也更易被儿童接受。

2024年,国家中医药局等五部门联合印发《关于开展儿童青少年肥胖、脊柱侧弯中医药干预试点工作的通知》,探索建立全国儿童青少年肥胖中医药综合防控体系。肥胖试点干预对象以单纯性肥胖为主,每个试点地市每年初次筛查人数不少于2500人。

记者在多家医院采访了解到,防治儿童青少年超重或肥胖,中医常采用中药内服、中医外治(如推拿、穴位贴敷、耳穴压丸、针灸、拔罐等)结合饮食调理(如食用山药、茯苓、薏米等健脾利湿食物及荷叶决明子茶、陈皮山楂茶等代茶饮)、运动指导(如八段锦、太极拳)的综合方式进行整体调节,以健脾利湿,增强脾胃功能,达到防治目的。

一些治疗在家中或“家门口”就能进行。专家举例说,脾虚痰湿型的肥胖儿童在家可食用山药茯苓粥、冬瓜薏仁排骨汤、陈皮薏米水等;儿童食积者可饮用山楂麦芽茶;小儿推拿、耳穴压丸、穴位贴敷等方法,社区卫生服务中心中医科通常都可操作。

中西医、家校协同帮孩子“减重防胖”

儿童青少年超重和肥胖的防控是一个系统工程,关涉学校、家庭、社区、医院多方,需要中西医协同努力、综合防治。

专家指出,超重或肥胖儿童青少年可先到医院营养科由医生制定营养饮食和运动方案,再到



中医医院儿科由医生根据辨证情况采用如代茶饮、针灸等中医疗方法治疗。

姚艳青说,当单纯的中医或西医治疗效果不佳时,应考虑中西医结合治疗;而出现严重肥胖合并代谢综合征,或肥胖引起代谢相关脂肪性肝病、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停等情况时,更需要中西医协同发挥作用。

“用药处于次要地位,规范饮食和运动才是最主要的。”李敏提示,超重或肥胖的儿童青少年居家应严格执行营养师医嘱,保持足够的运动量;学校应制定科学健康的食谱,不过多供应高油高糖食物;家长要引导孩子少买或不买不健康零食。

专家也为儿童青少年提出一些“防胖”建议:尽量避免长期进食肥甘厚味,以防脾胃失健,晚餐宜适量,避免积食;规律作息以帮助气血运行、脏腑修复,从根本上改善代谢功能,避免脾虚痰湿发生;适度运动以防止痰湿堆积,晨起选择跳绳、踢毽子等运动,在户外活动30分钟左右;日常避免久坐,每小时可以起身简单活动几分钟,做做拉伸动作。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

挥拍类运动预防心血管疾病



研究发现,降低死亡风险和预防心血管疾病方面,效果最好的运动不是跑步,也不是走路,而是挥拍类运动。羽毛球、网球等挥拍类运动同时集合了有氧和无氧的特征,需要不停转体、跳跃、挥拍、击球,集协调性、灵敏性、柔韧性、耐力等素质于一身,还需要和他人互动配合,既能改善心肺功能,又能增加趣味性,有益心理健康,这些均是促进长寿的重要因素。

荠菜的钙含量比牛奶更高



春天就要吃“春菜”。中医认为,荠菜能清热止血、清肝明目、消肿利尿。现代医学发现,荠菜富含膳食纤维、胡萝卜素、维生素C,以及黄酮类物质,有助保护心血管。此外,春天是生长发育的季节,多吃荠菜还能补钙,其钙含量294mg/100g,是牛奶的3倍。需要注意的是,烹调前先焯水去除草酸,有助于提高荠菜的钙利用率。

红灯

经常腿麻可能是血脂高了



长时间姿势不对、肢体受压迫时,人往往会出现手脚发麻、针刺样的感觉。研究发现,3/4的高脂血症也存在手脚发麻或疼痛等表现。当血脂水平升高,除了抽血检查,还可以通过双腿发出的信号初步判断。

内耗的人更容易长结节



内耗者经常心情压抑、烦躁易怒,其实这也是肝郁的表现。中医常说“百病始于气”,肝气郁结就是生病的开始:气机不畅,会导致脾胃运化功能下降;身体里血液的流动依赖气机推动,气滞状态下,身体内部就会出现气滞血瘀,使人体产生痰湿。气滞、血瘀、痰浊会随着人体经络游走,在五脏六腑间的某一处聚结,越聚越多,会在不同脏器长成结节。

·广告·

丰台区市场监管局

积极推进“丰铃”行动各项工作高质量开展

为全力化解群众“急难愁盼”问题,营造良好营商环境,丰台区市场监管局聚焦预付费治理难题成立市场管理专班,设立“丰铃办”,由该局领导班子牵头,全力推进“丰铃”行动各项工作高质量开展。

党建引领,双轮驱动 丰台区市场监管局深入领会“长辛先锋”精神内核,强化党建引领,完善“丰铃”行动工作机制,推动党建与业务深度融合,切实维护群众权益。充分运用区内、局内双平台,理顺行业治理机制,加强部门沟通协调,凝聚工作合力,提升治理效力。各业务科室协同发力,形成上下联动、齐抓共管、共同推进的工作格局。

高点统筹,高效推动 丰台区市场管理专班发挥牵头作用,制定五项重点任务清单和五项协同机制:摸清各行业领域预付费

经营企业底数,实行台账动态管理;开展预付费经营企业风险监测,实现联防联控;加强对预付费经营企业的备案及资金监测;加大刑事打击力度,查处职业闭店逃债等违法行为;加大预付费消费领域的宣传力度,持续开展消费风险提示。丰台区市场监管局的7个“丰铃”专班成员单位密切协同配合,打好精准治理“组合拳”。

明确目标,提高实效 丰台区市场监管局深入挖掘市场管理领域特色亮点,总结提炼预付费治理的创新举措和典型案例,通过多渠道、多形式广泛宣传,讲好“丰铃”行动的生动故事。同时,坚持问题导向,以精细化举措推进“丰铃”行动,确保各项工作任务精准落地,切实维护消费者在预付费领域的合法权益。

(刘雪晴)

很多人查出患有腰椎间盘突出症后,医生会建议他们在平时做一些腰背肌锻炼,那么,什么运动最适合腰椎间盘突出症患者呢?首推——游泳。

为什么最推荐游泳?

首先,游泳的时候,水的浮力很大,身体漂浮在水中,比在地面上腰椎和椎间盘受到的重力要小。

其次,游泳时身体平铺在水里,相较于地面腰椎的直立状态,水平状态的腰椎受到的压力会大大减少。

第三,游泳时,经常会有一些挺身、抬头、挺腰的动作,这些动作都有腰背肌参与,对腰背肌力量的锻炼非常有好处。

游泳选什么姿势比较好?

蛙泳、仰泳、自由泳这些泳姿都对颈腰椎有益处,可以锻炼到腰背、颈肩部以及腰腹、腿部等全身多处肌肉。

但是要避开蝶泳泳姿,这种游泳姿势让腰部受力集中,会增加腰椎压力,不建议在有腰椎间盘突出症或腰不好的情况下尝试。



在游泳康复时还应注意什么?

如果处在腰椎间盘突出症的疼痛急性期,请卧床休息,不要做任何运动。建议在腰椎间盘突出症的缓解期或者术后恢复期进行游泳训练,帮助加强腰背肌力量,更好地保护腰椎。

需要注意的是,游泳前需做好热身准备,初学者请在专业教练的指导下,使用正确姿势游泳。

(陈娜)