

超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。以营养和运动为基础的生活方式干预是体重管理的核心措施，儿童、老年人、孕期哺乳期女性等特殊人群该如何科学控制体重？营养专家给出建议。



儿童、老人、孕妈妈……

## 特殊人群这样做好体重管理

### 肥胖儿童：减重把握“吃、动、睡”

肥胖会影响孩子的呼吸系统、心脑血管系统、骨骼发育等，儿童期肥胖还会给成年健康带来“三高”、冠心病、肥胖相关癌症等远期危害。

专家指出，儿童减重应综合把握合理膳食、运动和睡眠。饮食上做到小份多样：每日摄入12种以上食物,要包括谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类,每周摄入25种以上食物。用餐顺序最好是先吃蔬菜，再吃鱼禽肉蛋豆类，最后吃谷薯类。蔬菜的膳食纤维可以增加饱腹感，稳定餐后血糖，减少胰岛素波动。

同时，超重肥胖儿童应在专业人员的安全评估和指导下，结合自身运动能力循序渐进运动，可从每天20分钟慢慢增加时长。应保证每周3至4次、每次20至60分钟中高强度运动。

睡眠上，5岁以下儿童应保持每天10—13小时睡眠时长，6—12岁儿童应保持9—12小时，13—17岁青少年应保持8—10小

时。同时,持续久坐时间不超过1小时，视屏时间越少越好。

中国营养学会副理事长、北京协和医院临床营养科主任于康建议，定期监测超重肥胖儿童的身高、体重和生长曲线，在不影响正常发育的前提下，控制体重增长速度。学龄前儿童通常不推荐药物和手术治疗。

### 老年群体：腰围指标很重要

随着年龄增长，老年人的代谢能力、咀嚼能力和感觉器官等逐步退化，可能导致营养不足或营养过剩。专家提示，对于老年人群特殊的生理和营养状态，应结合健康状况和相关危险因素进行全面评估，制定相应营养和运动方案。

解放军总医院第一医学中心营养科主任刘英华说，研究表明，老年肥胖患者减重对冠状动脉疾病、2型糖尿病等代谢性疾病有显著改善，但可能对骨密度和瘦体质量有轻微负面影响，尤其是老年女性更易增加骨质疏松和骨折风险。

如何判断老人需要增重还是



减重？刘英华介绍，对于老年人的体重管理，应综合BMI、腰围和体脂率进行判断。正常老年人的体脂率比一般成年人适度增高，男性一般在20%—25%，女性在25%—30%。体脂率过高，说明身体脂肪过多；体脂率过低，则可能存在营养不良等问题。

研究表明，腹部肥胖与老年人衰弱密切相关，腰围可能是检测老年人健康风险的更好指标。“一般来说，男性腰围应小于90cm，女性应小于85cm。如果超过这个标准，即使BMI正常，也可能存在腹部脂肪过多的问题，增加慢性疾病风险。”刘英华说。

专家提示，老年人的肌肉数量和力量都在下降，体重管理应以保留肌肉为核心目标，循序渐进，避免快速减重或增重。

饮食上，应保证足量优质蛋白搭配适量果蔬，推荐肥胖中老

年人采用“221餐盘法”：2拳蔬菜（半数为深色）、2掌心高蛋白食物（鱼、豆制品为主）、1拳低血糖生成指数（低GI）主食（如糙米燕麦），增加抗阻运动,同时补充蛋白营养补充剂。

### 孕期哺乳期女性：警惕生育性肥胖

中国营养学会妇幼营养分会副主任委员赖建强在日前举行的全国营养科普大会上介绍，当前，生育性肥胖是女性体重管理的一大难点。孕前、孕期和产后是三个关键时期，可能导致女性体重增加、产后体重滞留，带来超重和肥胖的风险。

中国居民营养与健康状况监测结果显示，我国女性孕期体重增长平均达14公斤，有41%的女性孕期体重增长超过推荐范围。而且，女性产后体重难以恢复到孕前水平，产后1至2年较孕前体重平均重3公斤，有39%的女性在产后半年、1年和2年内体重滞留超过7公斤、6公斤和5公斤。

赖建强说，肥胖会增加育龄期女性患2型糖尿病、高血压、血脂异常等心血管代谢性疾病和月经不调、子宫内膜癌、乳腺癌等特定疾病的风险。此外，肥胖女性还可能出现生育特征受损，如围产期胎儿死亡率升高、泌乳能力下降、乳汁营养降低等，对后代生长发育产生不良影响。

于康说，做好女性孕产期体重管理，应注重合理膳食和主动运动，“孕前维持健康体重，合理膳食,适当增加运动;孕期维持体重合理增加，选择低GI、优质蛋白、低脂食物,每周适度运动150分钟;产后保持膳食多样,避免过量,逐步提高运动强度和减重。”

专家建议，孕期和产后女性多做有氧、力量、柔韧性、平衡性和盆底肌训练。孕妇应在较凉爽的条件下进行运动，如在阴凉处或清晨锻炼；尽量避免在高温高湿环境下运动，避免骑马、高山滑雪等较为颠簸的运动。

（新华）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

脾胃不好很适合夏天泡脚



夏天雨水多,湿气重,五脏六腑中属脾最怕湿,湿气阻滞脾胃,会出现没有胃口、爱犯困、没精神等表现。泡脚能更好地刺激经络,因此,先天脾胃不好的人更适合夏天泡脚。泡脚时微微出点汗,可以从下焦把寒湿排出体外;此外,夏季容易睡不好觉,会伤脾胃和耗心血,泡脚还有安神作用。

米饭冷冻加热后再吃能控糖



实验发现,25克生米直接煮粥升糖最快,煮熟米饭再煮粥次之,冷冻复热后升糖最慢。食物加工方式显著影响血糖生成指数,冷冻处理可改变淀粉结构,搭配膳食纤维更能平稳血糖。糖尿病患者建议选择深度加工或冷冻复热的淀粉类食物。

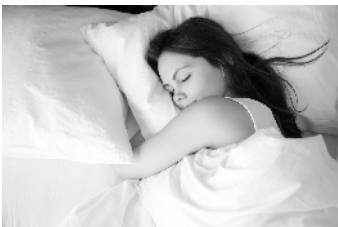
### 红灯

游泳时别穿蓝色和白色泳衣



蓝色泳衣和游泳池水的颜色过于接近，游泳时除了露出水面的头部，几乎看不清身体的其他部分。当发生溺水时,容易被周围人甚至救生员忽视。最好选择颜色鲜亮、明显的泳衣,和泳池颜色的反差越大越好,即橙色、黄色、粉色等。

肩宽的人别睡低枕头



睡醒后肩膀痛，很多是因为枕头太低、肩膀受压过大导致的。尤其是肩宽的人，有时平躺睡时枕头高度合适，但侧睡时会挤压到肩膀，无法给头颈部足够的支撑，导致肩背肌肉长时间处于紧绷状态,容易感到疲劳不适。既想平睡又想侧睡,建议选两边高、中间低的蝶形枕。

## 夏季共防手足口病和疱疹性咽峡炎

□本报记者 宗晓畅

夏季是手足口病和疱疹性咽峡炎的高发季节，这两个疾病病原体、传播途径、易感者方面基本相同，部分症状也十分相似，如同一对“姊妹”，均可在学校及托幼机构发生并造成传播。北京市疾病预防控制中心传染病地方病控制所为您介绍一些科学且实用的小知识，帮助家长们应对手足口病和疱疹性咽峡炎。

手足口病和疱疹性咽峡炎是什么？

它们均是儿科常见传染病，通常发生于5岁及以下儿童。多由EV-A71、柯萨奇病毒A16型等肠道病毒感染引起。其中，EV-A71导致重症风险相对较高，需要特别警惕。

症状表现有哪些？

孩子患疱疹性咽峡炎后可能出现发热以及口腔黏膜的疱疹，症状通常轻微；手足口病患者还会发生手、足、臀等部位的疱疹或皮疹。尽管大多数患者症状较轻，

但仍有少数患者可能出现严重并发症。年龄越小,重症风险越高。

传播方式是什么？

病毒可通过以下途径进行传播：直接接触患者的粪便、疱疹液或唾液；接触被污染的玩具、毛巾、餐具等物品；通过飞沫或咳嗽。

科学预防，家长可以这样做

尽早接种疫苗 EV-A71疫苗可预防由该型病毒引起的手足口病，建议6月龄至5岁儿童尽早接种，最好在12月龄前完成。

培养良好卫生习惯 教育孩子勤洗手，尤其在饭前便后或接触公共物品后。避免让孩子喝生水、吃生冷食物。高发季节减少带孩子去人群密集的场所。若孩子出现发热或皮疹,应及时就医。

保持环境卫生 定期清洁和消毒孩子的玩具、餐具等物品。家中勤通风，被褥和衣物经常晾晒。托幼机构应加强晨午检，做好环境消毒。

丰台区市场监管局

## 严守化妆品质量关 为“美丽经济”保驾护航

为规范化妆品市场经营秩序，保障消费者用妆安全，近日，丰台区市场监管局科所联动，开展化妆品市场专项检查行动，针对群众反映强烈、投诉举报集中的重点领域靶向发力，守护“美丽经济”健康发展。

执法人员仔细核对经营单位的进货票据、供货商资质证明等文件，保障化妆品来源合法、可追溯。对于未建立进货台账制度、进货台账不规范的单位，要求其在规定时间内补充完善，增强质量安全意识。

对照化妆品相关法规标准，执法人员认真检查了化妆品的标签标识是否符合规定，是否存在虚假标注、夸大宣传等违规行为。随后检查了经营单位的仓库、货架等储存场所的温度、湿度、通风等条件，以及化妆品的摆放是否符合要

求。结合不同化妆品的特性，执法人员提出具体的储存建议，督促经营单位健全日常储存管理制度。

在展开深度“体检”的同时，执法人员通过发放宣传资料、现场讲解等方式，向经营单位负责人和从业人员宣传了《化妆品监督管理条例》等相关法律法规，强调了化妆品质量安全的重要性，要求其严格落实主体责任，依法依规经营。同时，向消费者普及了化妆品选购知识和维权途径，引导消费者增强自我保护意识，遇到相关问题及时依法维权。

丰台区市场监管局将加大化妆品领域的监管力度，深化部门协作和社会共治，严厉打击各类违法违规行，为推动区域内化妆品市场健康有序发展、促进“美丽经济”繁荣贡献市场监管力量。（周小芸）

·广告·