

肥胖专症门诊近期迎来青少年就诊高峰

海南日报全媒体记者 曾毓慧 通讯员 谭莹

健康加油站

自7月中旬以来，孩子们在乐享暑期的同时，有一部分青少年多了一门压力不小的“课业”——减肥。

“挺担心孩子太肥胖会影响生长发育，可能会损害身体健康。”采访中，有些家长对子女日渐“突兀”的身材显得忧心忡忡。据了解，海口部分医院肥胖专症门诊近期迎来接诊高峰，针对患者的不同症状，医疗专家指出了部分家长的认知误区，并提供了相应减重方案。



高脂饮食易诱发肥胖。 资料图

根据世界卫生组织数据

全球有约八分之一人口处在肥胖水平
成人肥胖人数自1990年以来翻倍

延伸阅读

据国内权威医疗机构近期统计，我国6岁以下、6至17岁儿童肥胖和超重患病率已经分别增加到10.4%和19%

- 儿童青少年肥胖，不仅增加成年期代谢性疾病风险、心脑血管事件发生率
- 在儿童时期也可能出现非酒精性脂肪肝、高脂血症、高尿酸血症、糖尿病等代谢障碍
- 可能会导致儿童自卑等心理问题
- 此外，肥胖还可以促进儿童性早熟、导致身材矮小

本版制图/陈海冰

现象：暑期各大医院肥胖门诊火爆

“近半年时间，这姑娘足足减了30公斤，挺棒，但还得再努力！”近日，17岁的女生小柳(化名)在家人陪伴下来到海南医科大学第二附属医院(以下简称海医大二附院)复诊，看到患者终于瘦了“一大圈”，该院内分泌科主任陈宗存继续鼓励对方。

原来，小柳平时喜欢吃高糖高脂的高热量食物，还经常吃夜宵。至今年初，身高大约1.65米，体重已经达到了112公斤，经常引来周边人的侧目，身体也出现了不适。经医生问诊及检查，小柳的月经周期出现了严重紊乱状况，且经量明显减少。此外，小柳出现自卑、失眠、情绪波动大等问题。

“客观而言，青少年的心智尚未成熟，控制饮食的依从性偏弱，家长很难做到时刻监督，想单纯通过‘少吃’让孩子减重可能比较难。”陈宗存介绍，针对小柳肥胖症、多囊卵巢综合征等情况，医生给予每周一次皮下注射司美格鲁肽并口服吡格列酮二甲双胍治疗。除此之外，还对患者辅以护肝调脂治疗，以及心理疏导，并对日常饮食和运动给予指导。小柳复诊时反馈，最近两个月月经已基本恢复正常，将继续遵医嘱，争取在今年内再减重二三十公斤。

采访中，海医大二附院、海口市人民医院等肥胖专症门诊医生介绍，自暑期以来，前来问诊的青少年患者数量较平常增加了三四成左右。

据了解，为给予肥胖患者更全面综合的治疗，近年来，海南多家三甲医院整合院内内分泌科、营养科、儿科及中医科等资源，相继开设肥胖专症门诊，也让更多的家长及青少年了解到，减重并不仅仅是“吃少点”那么简单。

医嘱：排除病因 对症“减重”

除家族遗传外，大部分孩子的肥胖与日常饮食结构不合理，以及缺乏运动锻炼有关。“爱喝含糖饮料，爱吃油炸食品，尤其是吃饱后就不出门运动，吃完高热量夜宵倒头就睡，不仅会影响生长发育，还会引发其他疾病。”陈宗存介绍，肥胖可能诱发高尿酸、高脂血症、高血压、高血糖、睡眠呼吸暂停等疾病，最终会威胁身体健康。

如何辨别孩子是否肥胖？在日常饮食方面，家长又该从哪方面调整呢？

广东省中医院海南医院临床营养科副主任医师符杨滢介绍，可通过儿童青少年的体脂指数(BMI)来判断，即用体重(kg)除以身高(m)的平方，再对应不同年龄阶段和性别标准数值判断是否处于超重或肥胖状态。

符杨滢特别提醒，除了体脂指数，还要关注孩子是否有中心性肥胖，即脂肪分布在腰腹部的肥胖状态。“这可以通过计算腰围(cm)和身高(cm)比值，对照相应的标准数值进行检测。”

“通常情况下，家长只要留意孩子每学年的体检结果即可，如果显示超重或肥胖就要注意，需在专业医生指导下进行科学减重。”符杨滢说。

“青少年肥胖，既有单纯性肥胖，也有继发性肥胖。”海医大二附院内分泌科主任医师黄亚莲补充介绍，对于青少年肥胖患者，首先评估肥胖程度、相关并发症，在保证青少年生长发育需要的基础上，再针对性地制定减重营养食谱，加强减脂增肌运动，以及进行心理辅导等。

据悉，单纯性肥胖是指长期能量摄入超过代谢需要，造成体内脂肪积聚过多，以致体重超过

一定范围的营养障碍性疾病，其发生与遗传、饮食和身体活动水平等有关。而继发性肥胖是指目前病因明确的肥胖，其病因包括下丘脑、垂体的病变，包括炎症、肿瘤及创伤；内分泌疾病，如库欣综合征、甲状腺功能减退、性腺功能减退等。从目前初步统计数据来看，青少年单纯性肥胖比例约占95%，继发性肥胖为5%。

提醒：轻断食、吃减肥药不可取

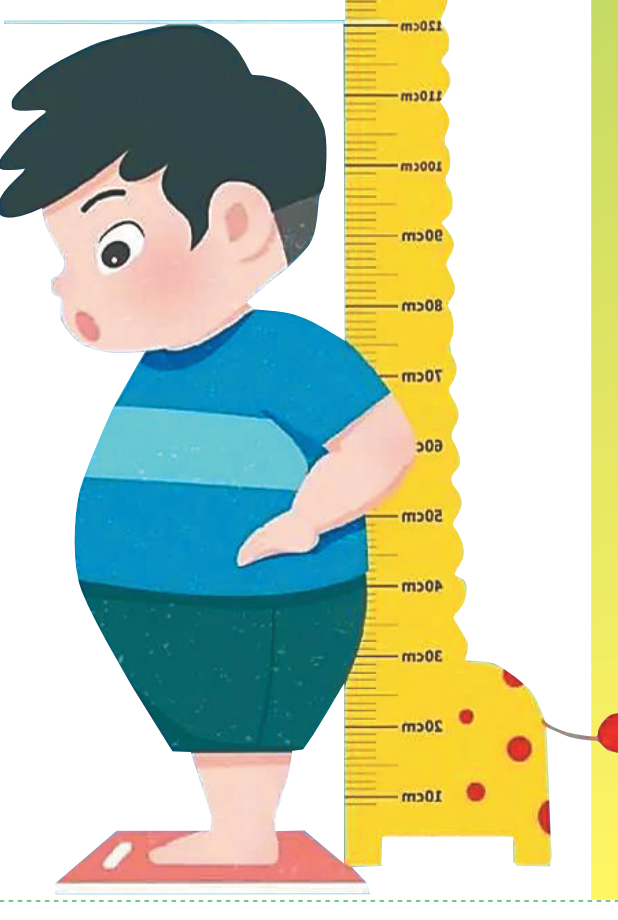
越来越多父母意识到体重控制对孩子健康的重要意义，从而采取积极的减重措施。有的家长拿成人的减肥方式用到孩子身上。这种方式可取吗？

符杨滢介绍，儿童青少年处在生长发育的关键时期，减重时既要达到减少体脂的目标，同时也要保证摄入均衡营养以维持正常的生长发育。一些成年人常用的减肥法，如轻断食、碳循环等减肥法是不适合儿童的。

“还有一些家长盲目使用一些减肥药，采用极端减重方法来追求短期内的迅速瘦身，这有可能导致儿童青少年内分泌失调，骨骼发育受损，智力发育受限。”符杨滢提醒，对于肥胖患儿，尤其是合并基础性疾病的，一定要在医生指导下制定科学的减重方案。

符杨滢表示，减重儿童可以考虑少量、多种类的摄入方式，保证每天摄入12种以上，每周摄入25种以上的食物；建议每天保证30分钟以上的中强度有氧运动以及抗阻力的增肌健骨运动。

“培养孩子的喝水意识也很重要。”符杨滢提醒，很多不爱喝水的孩子会偏爱含糖饮料，他们发生肥胖的概率往往更高。



养生圈

“三伏晒背”真的养生吗？

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦宇

祛寒湿、增强免疫力、舒畅情志……晒背，成为今年三伏天最“时尚”的养生方式。尤其是在海南这样阳光充足的地区，更是为人们晒背养生提供了得天独厚的环境。近日，海南日报全媒体记者走访发现，有不少市民选择在太阳底下晒背。在海口万绿园、白沙门公园等地，不少市民或躺或坐，将背部暴露在阳光下。

海口退休老人张大爷每天早上都会到白沙门公园晒背。他说：“上午9点多阳光足，阳光晒在身上很舒服，而且三伏天很热，效果会很好。”尽管满头大汗，但张大爷还是坚持着。也有部分网民表示“晒背需谨慎”，因为他们在晒背之后出现了中暑、晒伤的症状。

那么，晒背是否真的能够“冬病夏治”？晒背适合什么样的人？怎样才能健康地晒背？来听听海口市人民医院中医科主任林捷怎么说。

林捷介绍说：“从中医的角度来说，三伏天在一年之中温度最高、‘阳气’也最为充沛。而阳光被认为是自然界中‘阳气’的象征和主要载体，能有效补充人体的阳气，调节阴阳平衡。人体有一条‘督脉’，从脊柱后正中线上起，贯穿整个背部，被誉为‘人体阳脉之海’，督脉在中医理论中起到调节阴阳、升降运输气血、调节六腑功能和情志等作用。督脉在人体的后正中线上，足太阳膀胱经在督脉的两侧，背面是我们吸收阳气最好的部位，晒背能够最有效地补充阳气。所以，晒背不仅有助于调和阴阳平衡，增强免疫功能，还能帮助排除体

内的湿邪和寒邪。”

从临床角度来看，晒背养生也有一定的科学依据和价值。首先，它可以促进骨骼健康，通过提高维生素D水平来预防骨质疏松、佝偻病等疾病。其次，适量的日光照射有助于缓解季节性情感障碍和抑郁症状，从而改善心理健康。此外，晒背还可以提高免疫力，有研究表明，适量的阳光暴露可以增强免疫系统的功能。通过适当地晒背，促进体内气血流通，加速新陈代谢，有助于维持身体的健康和活力。

虽然晒背的好处不少，但并不是所有人都适宜晒背。晒背时需根据个人体质和环境条件选择适宜的时间和地点，避免过度曝晒引发健康问题。

林捷表示，有三种人群适合晒背。第一种是慢性病患者，因为长期与疾病斗争会损耗阳气，因此需要进行阳气的补充；第二种是亚健康状态人群，他们属于阴阳失调的状态，表现为手脚冰凉、畏寒怕冷、精神不振；最后一种就是寒湿体质人群，他们湿气重需要排除湿气，因此晒背很有用。

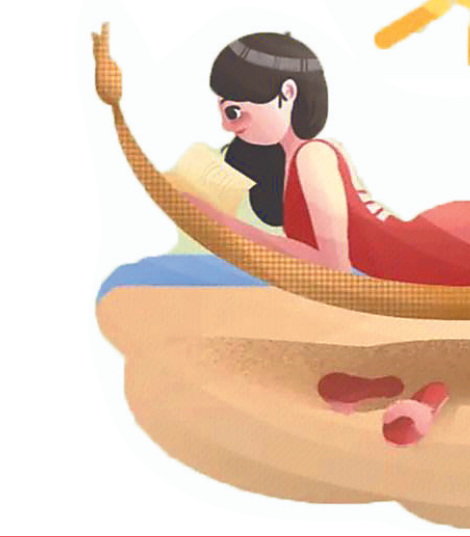
林捷提醒，有四种人应该要避免晒背。第一种就是阳亢体质人群，他们经常有高血压、便秘、烦躁易怒等症状；第二种就是阴虚体质人群，阴虚火旺，产生虚火，因此也不适宜晒背；第三种是对紫外线过敏者禁止晒背；第四种是孕妇身体状况比较特殊，不能随意扰动气血。

中医养生之道，崇尚个性化治疗与保健。这一理念，正如林捷所强调：“养生保健应量体裁衣，不可一概而论。盲目跟从，

统一模式晒背，既违背中医养生原则，亦不符合人体生理需求。”

在晒背的时间选择上，林捷建议上午9:00至10:00左右，太阳已经出来了，但阳光热度不高；如下午晒，建议16:00以后。晒背时长则根据体能决定，年轻力壮的人15分钟即可，孩子、女性及体质较弱者10分钟即可。林捷提醒，长时间晒太阳不仅无法养生，还可能耗精伤气，导致中暑。

晒太阳时，要注意对眼睛、脸面等重要部位的防护。晒的过程中随时注意自己的脉搏、心率等，如感到不适，立即到阴凉处或者通风处降温。要根据自身耐受情况，循序渐进地适当增加时间。



晒背需注意以下几点：

- 晒背前充分涂抹防晒护肤品。
- 晒背时不可直接晒头部，建议佩戴遮阳帽。
- 晒背时不建议光膀子，易导致晒伤。可穿一件薄衣，如果觉得外面太热，在窗边晒亦可(但不建议隔着玻璃晒)。
- 晒背结束后，要及时更换汗湿的衣服，可用纸巾擦干汗水；不要立刻洗澡，不要直接吹空调和风扇，更不要立即进食冷饮。
- 晒背养生，需遵循科学指导，结合个人实际情况，方能达到养生保健之效。个性化与科学性的结合，是中医养生的智慧所在。

食话实说

不爱吃蔬果，可用“维生素片”代替吗？

海南日报全媒体记者 侯赛

在快节奏的现代生活中，维生素作为人体必需的微量营养素，其重要性日益凸显。许多人倾向于通过维生素补充剂来确保营养均衡，但它们能替代蔬果的丰富营养吗？海口市人民医院临床营养科主任徐超提醒，尽管维生素补充剂看似方便快捷，但与蔬果中的天然营养相比，其作用和效果大相径庭，不可同日而语。

徐超表示，蔬果中蕴藏的不仅仅是维生素，它们还包含丰富的膳食纤维、无机盐、有机酸，以及各种酶类、杀菌物质和生理活性成分，如萜类化合物、多酚、植物固醇等。这些成分在蔬果中相互作用，形成一个复杂的协同网络，对人体健康产生综合效益，这是单一的维生素补充剂无法比拟的。例如，蔬菜水果中的膳食纤维能促进肠道健康，预防便秘，并延缓血糖吸收；无机盐如钙、磷、铁、钾、钠等能维持细胞形态和功能，保持生物体的生命活动，调节细胞渗透压和酸碱平衡；有机酸能刺激人体消化腺，增进食欲，促进消化；蔬果中的酶类、杀菌物质以及植物化学物质如多酚和植物固醇，对维护人体健康发挥着不可替代的作用。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每人每日摄入300克蔬菜和200~350克新鲜水果，以确保营养均衡，这不仅是对维生素的补充，更是对整体健康生活方式的倡导。过量或盲目补充维生素，可能对健康造成负面影响。例如，维生素A过量可导致急性或慢性中毒，表现为头晕、头痛、呕吐、腹泻等；过量的维生素C可能引起恶心、腹泻、皮疹、胃酸增多等，尤其是对肾功能障碍者、痛风患者和肾结石高风险人群，可能增加肾结石的危险；维生素D过量则可能引起软组织钙化，导致重大疾病，并增加心血管疾病患病风险；大量摄入维生素E可能导致凝血功能障碍、肝脏脂肪蓄积和免疫功能下降，这些副作用提醒我们，维生素补充剂的使用需要谨慎。

因此，对于普通人群，新鲜蔬果是补充维生素的首选。维生素A主要来源于动物肝脏、奶类、禽蛋，以及富含类胡萝卜素的水果如胡萝卜、菠菜、南瓜；B族维生素广泛存在于粗粮、豆类、深绿色蔬菜、奶类、蛋黄、鱼肉、坚果中；维生素C在新鲜蔬菜和水果中含量丰富，尤其是叶菜类如西兰花、菠菜，以及柑橘类水果；维生素D主要通过晒太阳和少量食物来源获取，如鱼肝油、肝脏、全脂奶、蛋黄、多脂鱼；维生素E则广泛存在于植物油和坚果中，如葵花籽油、杏仁、花生。

只有在特定情况下，如膳食不规律、特殊工作状态(如长期坐在电脑前、工作压力大、精神高度紧张、出差频繁，或是常年在高温、寒冷环境中工作者)、不良生活习惯(如吸烟、饮酒等)、特殊生理周期(如孕产妇)、老年人和儿童青少年等，才需考虑额外补充维生素。但即便是这些情况，也应遵循临床医生的指导，避免过量或盲目补充，以免造成健康风险。

总而言之，维生素补充剂虽方便，但不能替代蔬果中的全面营养。均衡饮食、适量运动和良好生活习惯，才是维护健康的关键。在日常饮食中，我们应更加注重食物的多样性和营养的均衡性。

医线资讯

中药冰激凌卖到断货！专家提醒并无养生效果

施婕

当中药和冰激凌相遇，会碰撞出什么样的味觉火花？近日，一类名为“药膳冰激凌”的新式甜品出现在上海、武汉、哈尔滨等城市的冰激凌门店中，备受追捧。

中药跨界食品领域不算新鲜事，从早前的中药茶饮、中药面包、中药咖啡，到现在的中药冰激凌、中药雪糕，主打新中式草本概念的中药食品受到不少年轻消费者的青睐。据媒体报道，在上海一家新开的冰激凌店内，最近主打推出的药膳冰激凌吸引了众多顾客排队购买，热门口味如薄荷西瓜霜、野菊开心果、烟熏乌梅、山楂佛手柑、川贝枇杷膏等，常常一上线就卖断货。价格方面，120克的冰激凌售价38元，150克售价45元，作为加料，东北长白山人参每份12元，冬虫夏草每份18元。

药膳冰激凌其实并非该店独家推出，一些中医药科研机构也在发力研发。比如，黑龙江省中医药科学院近日推出了三款中药雪糕，配方灵感来自中医经方，分别具有驱寒、饱腹和健脾功效。据介绍，其中一款含姜产品，吃起来冰冰凉凉的，却能让驱走身体寒气。提及研发初衷，有关负责人表示，他们从中医药食同源的理论出发，在冰激凌中加入食养材料，不仅美味也兼顾了健康。

记者调查发现，热衷为中药冰激凌买单的消费者大多出于尝鲜考量，想亲身感受一下药膳冰激凌的口感魅力。那些不断复购的顾客则是因为“味道挺不错”，有中药背景加持，觉得至少吃了对身体是无害的。非常认同中医“药食同源”的消费者则表示：“吃了这些药膳冰激凌，或多或少会有一点功效。”

加入中药的冰激凌是否真能做到美味养生两不误？东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖肯定地说，中药冰激凌是没有养生功效的。首先，中医认为，人体健康与人体内的阴阳平衡密切相关，寒凉食品因性质属寒，易导致人体阳气受损，会影响脾胃功能。换句话说，吃冰激凌这类寒凉的食物，本身就不养生。其次，中药首先是药材，除了药食同源的食材外，不允许将任何其他药材加入普通食品中。第三，中医讲求对症治疗，辨证施治，冰激凌中的中药配方是否适合个人体质，需要专业医师判断，如果不适合，不仅起不到效果，可能还会伤身。最后，即使是药补食疗，也需要长期食用才能起效，但从营养学角度出发，并不推荐人们长期食用各类冰激凌。

金晖提醒，虽然冰激凌有解暑降温的效果，吃时仍要掌握“三适原则”。

1. 适量：冷饮是含糖大户，不宜每天食用，每次也不宜食用过多，最好限制在80克以内。
2. 适时：饭后不宜吃；大汗或运动过后不宜吃；夜间醒来不适合吃；刚吃完热食不适合吃；一般在饭后1小时、午睡后半小时内、中午时间段吃为宜。
3. 适宜：幼儿要少吃；有肠胃疾病的人或消化功能衰退的老人要慎吃；患有心血管疾病的人要慎吃；糖尿病患者也要慎吃，即使打上“0蔗糖”标签，也要谨防各种隐形糖。

(据环球时报)