

學齡前肥胖危害一生

“這大胖小子，一看就結實”，不少家長都覺得孩子小時候胖點才健康，但近日德國萊比錫大學的新研究認為該觀點並不科學。該校研究發現，學齡前階段是影響一生體重的關鍵時期，如果一個人2~6歲時體重指數增長過快，青春前期及成年肥胖的幾率將大幅增加。

學齡前肥胖影響一生

知名醫學期刊《新英格蘭醫學雜誌》近日發表的一項新研究顯示，學齡前肥胖與兒童青春前期持續肥胖的風險密不可分。這項研究基於對體重指數的分析，體重指數(BMI，國際單位Kg/m²)的計算方法是：體重(Kg)除以身高(m²)。東亞(包括我國)人群的BMI在18.5~24.9時屬正常範圍，大于25為超重，大于30為肥胖。

研究人員對5萬名兒童的BMI隨年齡變化的情況進行系統分析，發現15~18歲期間體重正常的青少年，兒童期(0~14歲)的體重大多數是正常的；而在此期間超重或肥胖的青少年，約53%從5歲就開始超重或肥胖。這些超重或肥胖的青少年的BMI增長速度在2~6歲之間最快，此後一直呈升高趨勢。3歲時肥胖的兒童，到了青春前期，近90%都存在超重或肥胖現象。研究人員通過對比得出結論，學齡前BMI增加速度快的兒童，在青春前期超重或肥胖的風險比那些BMI穩定的孩子高1.4倍。

孩子太胖，危害不少

幾十年前，我國大街小巷上很難見到小胖墩，但如今胖孩子隨處可見。2017年，北京大學公共衛生學院和聯合國兒童基金會聯合發布的《中國兒童肥胖報告》顯示，20世紀90年代以來，我國兒童超重和肥胖率不斷攀升。1985~2005年，我國主要大城市0~7歲兒童肥胖檢出率由0.9%增至3.2%，肥胖人數由141萬增至404萬。如果不採取有效幹預措施，到2030年，0~7歲兒童肥胖檢出率預計將達到6%，肥胖兒童數將增至664



萬。

陸軍總醫院附屬八一兒童醫院名譽院長、國際食品法典委員會國際專家組成員丁宗一表示，兒童肥胖會引發一系列健康問題。

呼吸問題。超重或肥胖的兒童更容易有呼吸問題，哮喘與肥胖發病率成正比。睡眠障礙性肥胖的孩子患阻塞性睡眠呼吸暫停幾率更高，是體重正常孩子的4~6倍。

系統疾病。超重或肥胖還可能導致循環、消化、內分泌、免疫等系統疾病，且孩子更易性早熟。體重超標越多，對兒童健康的危害就越大。

慢性疾病。肥胖兒童發生高血壓的風險是正常體重兒童的3.9倍；肥胖兒童成年後發生糖尿病的風險是正常體重兒童的2.7倍；兒童期至成年期持續肥胖的人群發生代謝綜合徵的風險是體重持續正常人群的9.5倍。如果不在兒童時期加以控制，未來我國心血管疾病和糖尿病等疾病的發病率將急劇上升。

情緒問題。肥胖會影響兒童的靈活性，很多肥胖兒童在和其他小朋友做遊戲時，容易受到小伙伴的歧視或嘲笑。進入青春後，青少年對身材有了追求，胖孩子在人際交往中易產生恐懼、

防衛、攻擊情緒。研究表明，與體重正常的同齡人相比，肥胖青少年更易情緒低落，形成自卑心理或自閉性格。

幫小胖墩減重迫在眉睫

兒童健康關係國家未來，因此，家庭、教育機構乃至整個社會都應高度重視兒童肥胖問題，想方設法幫小胖墩們減重。

第一，合理控制飲食。兒童時期的口味和飲食習慣會影響一生。丁宗一建議家長以身作則，引導和培養孩子多吃粗糧雜糧、蔬菜，適量吃肉的飲食習慣。中國營養學會食物與烹飪營養分會委員黃傲表示，適當減少孩子的飯量，就可減輕體重。研究顯示，單靠控制飲食就能將體重減輕10%以上。教孩子減緩吃飯速度，例如一口飯至少咀嚼5下再咽下，有助控制飯量。最後，三餐要規律，培養孩子按時吃飯的習慣。此外，黃傲還建議，幼兒園、學校建立家長學校，加強與家長的聯繫，盡量保證兒童飲食習慣的一致性。

第二，帶着孩子動起來。閒暇時間，家長應盡量多陪孩子做些低強度、低衝擊性、持續時間長的戶外有氧運動，比如散步、慢跑、爬山、羽毛球等。丁宗一提醒，一些胖孩子由於體重原因，運動並不方便。家長要帶領孩子充分熱身，並設計好循序漸進的運動計劃，減少運動損傷，幫孩子養成運動習慣並喜歡上運動。

第三，全社會共同努力。兒童肥胖是世界公認的健康威脅，各國都在想辦法幫孩子減重。美國開展的“開端計劃”，包括控制含糖飲料攝入量、鼓勵母乳喂養、增加學齡前兒童及少年兒童運動量等。2011~2012年的調查結果顯示，美國學齡前兒童肥胖率從2003~2004年的14%降至2011~2012年的8%。英國政府2004年出臺法規，要求英國所有電視臺禁止在每晚6~9時播放任何垃圾食品廣告，因為這是兒童看電視較集中的時段。近年來，澳大利亞一些小學推出了“站式”教室，應對兒童肥胖問題。

冬天洗澡少用沐浴液

老人、小孩用清水衝洗即可

進入冬季後，汗液分泌明顯減少，皮膚變得異常乾燥。中老年人雄激素水平下降，皮脂隨之減少，皮膚失去了對抗乾燥的最有力“武器”；年輕人雖然皮脂豐富，但若清洗過勤，且使用去油效果強的洗滌用品，導致皮膚乾燥，也會引發瘙癢。冬季洗澡，應注意以下幾點：

少用或不用沐浴液。沐浴液屬於化學合成洗滌劑，長期過量使用，其中的化學物質被身體過多吸收，會引發乾燥、過敏性皮炎等。應盡量選擇沒有香味、功能簡單的沐浴液，每次用一元硬幣大小足矣。

常用清水洗澡。皮膚較脆弱的老人、幼兒，冬季每天洗澡一次即可，盡量使用清水，沐浴液等清潔用品最好一周使用一次。對於一般人，出

油較少、易乾燥的四肢也可僅用清水衝洗。注意水溫不易過熱，否則會加重瘙癢、乾燥。

洗澡後塗保潔霜。洗完澡後，在手臂和腿部塗上保潔霜以緩解幹裂、瘙癢等癢狀，凡士林、尿素、硅油等都是不錯的選擇。應根據皮膚乾燥程度，選擇合適的產品和塗抹次數，直至皮膚濕潤為止。如果平時患有濕疹，皮膚比較敏感，可選擇不含香料和防腐劑的保潔霜，減少過敏幾率。

有些老人喜歡熱水燙洗、使用強鹼肥皂洗滌，再加上空調、暖氣更加劇了水分的丟失。這些不當的刺激和溫暖的室內環境更是冬季瘙癢癢的主要幫凶。建議空調或暖氣房間內使用加濕器，增加空氣濕度。



光吃素降不了三高

在“三高”的風險因素中，高脂飲食是重要一項。因此，不少人認為，祇要堅持吃素，就能遠離“三高”。火箭軍特色醫學中心內分泌風濕科主任李全民教授強調，這種說法其實是種誤區，既不科學，更不利于健康。

長期吃素容易引起體內B族維生素缺乏，特別是維生素B1、B2、B6等在蛋、奶、魚、肉中含量豐富，若體內缺乏這些營養素，反而會影響糖、脂代謝及能量消耗，嚴重者還可能導致動脈硬化。此外，長期吃素會令體內缺乏蛋白質、鐵、鋅等，造成營養失衡。

面對“三高”患者，醫生都會建議清淡飲食，但清淡飲食不等於完全吃素，甚至魚、肉、蛋、奶一點都不沾。正確的飲食標準是少油、少鹽、少糖，這不是完全吃素能夠解決的。比如，在烹飪素菜時放了大量油、鹽、醬、糖，做成仿葷素菜、油炸素菜等，對控制“三高”顯然起不到作用。脂肪不僅存在于肉類食物中，瓜子、芝麻、花生等植物性食物中也含較多脂肪。所以，常年吃素未必不得“三高”。另外要提醒的是，“三高”還與久坐、吸煙、飲酒、熬夜、作息不規律、情緒不穩定等有關，過度強調飲食調節而忽略其他，效果也會打折。

李全民說，素食的確有益健康，但過猶不及，清淡飲食應遵照以下原則：

1.少油、少鹽、少糖的關鍵之一是烹飪方法。做素菜時，也應特別注意控制用油、用鹽及用糖量，優質植物油或橄欖油每天攝入量為25~30克，鹽每天攝入5克，糖攝入每天20克以內。

2.攝入足夠的蛋白質。偏素飲食者需堅持每天一個煮雞蛋和一杯脫脂牛奶，要多吃黃豆、豆腐、豆幹或其他豆制品，以及各種穀物雜糧，提高蛋白質的攝入量。

3.蔬菜要吃夠、水果要適量。每天吃1斤左右的新鮮蔬菜，建議多吃深色蔬菜，如油菜、菠菜、生菜、空心菜、西蘭花等。水果有助於保證維生素和微量元素的攝入，但要注意糖分問題。推薦的水果有橙子、火龍果、彌猴桃、柚子等，總攝入量控制在200~300克左右。

4.可食用一些魚、蝦、鷄胸肉。魚和蝦含有的不飽和脂肪酸，可起到調節血脂、防止動脈硬化的作用，建議2~3天吃一次魚肉或蝦肉，每次攝入100~150克。鷄胸肉所含的脂肪和熱量明顯低於其他部位，且蛋白質含量高、肌纖維短，易被人體吸收，建議每次吃50~100克。還可食用適量瘦肉，因為紅肉中含有豐富的血紅素鐵，是人體補血必備，建議每周1~2次，每次攝入50克左右。

肝是五臟六腑的“好兄弟”

養生要養肝

肝是五臟六腑的“好兄弟”

肝為五臟之一，具有主疏泄、藏血、排毒等功能。肝的這些功能是否正常不僅會影響到肝自身，也會影響到其他臟腑。這是因為人的身體是一個有機整體，身體中的五臟六腑、經絡等均是構成整體的一部分。它們在人體中各司其職，彼此相互配合，維持身體健康和生命的正常活動。

如果將身體比作工廠中的機器的話，那麼五臟六腑便是零部件，其中任何一個功能出現問題，均會影響到其他零部件的運轉，進而影響整體功能的發揮。對此，清代的張志聰在《侶山堂類辯·草木不凋論》中說：“五臟之氣，皆相貫通。”

臟腑之間的精氣是相通的，為此必將“一榮俱榮，一損俱損”。其中任何一個臟腑的生理功能出現異常，均會出現連鎖不良反應。為此，肝若是出現了健康問題，自然也會波及到其他臟腑。

對肝進行呵護，增強其他臟腑器官的功能，不妨從滋肝陰、補肝血着手，尤其是中老年人，更應重視這一點。這是因為人到了中年，精血會日漸呈現出虛衰態勢。比如有的人爬幾層樓就氣喘吁吁，有的人幹點重活就渾身酸軟，實際上就是精血不足的癢狀表現。精血不足則需要補，祇有將精血補足，肝的各項生理功能相應增強，身體不適癥才能得到改善。滋肝陰、補肝血，可以用下面的方法。

食用枸杞甲魚羹

枸杞子30克，甲魚500克，精鹽適量，大葱半根，生姜一小塊，醋適量。甲魚宰殺去內臟切塊，用開水焯一下；將枸杞子洗淨切碎；生姜洗淨，切片；大葱洗淨，切成蔥花。除蔥花、精鹽外，將上述準備好的原料一併放到沙鍋中，煮1個小時左右再將葱



花、精鹽放入即可食用。

這道養生藥膳有滋陰養血之功，陰虛潮熱、血虛羸弱的患者可常食，對於改善體衰比較有益。

晨起敲膽經

具體方法為將雙腿平放，用手握拳敲大腿兩側，每條腿敲2~3分鐘。

注意敲膽經最好在早上進行，不宜在晚上。這是因為對膽經進行敲打，可振奮膽經的陽氣。中醫認為陽氣主升、主動，若是晚上對膽經進行敲打，會不利於睡眠。

那麼，敲膽經為什麼也能達到養肝護肝的目的呢？這是因為肝膽互為表裏，肝的疏泄功能正常，才能保證膽汁的貯存和排泄功能正常；膽汁排泄通暢，肝才能發揮其疏泄。所以，成語裏有“肝膽相照”一說。很多現代病都與晚睡晚起耗傷了肝膽的陽氣有關。

從中醫的角度來看，膽非常重要，因為“十一臟腑取決於膽”。養生應從養肝膽開始。在日常生活中滋肝陰、養肝血除了注重食療、堅持按摩外，還應注意一定要多飲水。經常飲水有助於促進血液循環，促進新陳代謝，促進膽汁的分泌。這有利於促進消化、加快廢物的排除，可減輕毒素對肝的侵襲，增強肝的活力。