

快开学了孩子依然睡太晚?

试试用中医方法调整作息

缰的野马,晚上不睡觉,

早上不起床,饮食不规

律。临近开学,帮助孩子

调整作息,可以用中医的

方法,遵循"顺时养生"原

则,结合儿童"心肝易

旺、肺脾肾常虚"的生理

0 让孩子每天比前一天晚上提前15

分钟入睡,逐渐将睡眠时间调整到

22点前。此时三焦经当令,有助

○ 睡前1小时应避免剧烈运动,也不

读书、听音乐, 或用热水泡脚。

○ 早上6-7点稍微打开一点窗帘, 让

○ 中医认为"动则生阳",适

C 适当安排孩子进行户外活 动, 如打球、游泳、跑

孩子午睡时间不可过长

〇午睡不是越久越好。午睡时间太

靡,也会影响晚上的睡眠质量。

○3-6岁的幼儿,午睡时间控制在1-

分钟左右, 可以养护心阳。

晚餐不要吃太饱或太晚

C 中医认为,"胃不和则卧不安", 如果晚餐吃得太饱或太晚。也容

○ 建议晚餐不要晚于19点。

的化的同时达到安神效果。

孩子入睡困难怎么办

〇 睡前喝一杯温牛奶。如果孩子平时

加5克左右生姜,煮沸后再喝。

○ 对于平时睡觉不好、脾气较大、大

心肝之火。

便比较干结的儿童, 可用莲子10

克、麦冬5克煮水代茶喝,来平息

容易胃胀、大便稀或不成形, 可以

0. 如果孩子晚餐吃得太多 可以用 山楂10克、乌梅5克煮水喝,帮助

> 0 睡前可按揉涌泉穴和神门穴 各3分钟,来调和心肾。

易影响睡眠。

长,不仅可能引起睡醒后的精神萎

1.5小时: 7岁以上的儿童控制在40

步、散步等。

量运动能促进气血流通,

阳光代替强制叫醒。

要玩电子设备,家长可跟孩子一起

特点渐进式干预。

体重管理如何融入日常生活 这份科学攻略请收好

中青报·中青网记者 余冰玥 实习生 杨亦君

"健康体重管理需要面向全人群、全社 会和全生命周期。"在8月16日至17日举 办的第四届中国肥胖大会(COC2025)上, 中国肥胖大会执行主席、中国医学科学 院北京协和医院临床营养科主任医师陈

近年来,全球超重和肥胖率快速增 长。我国国家卫生健康委发布的《肥胖症 诊疗指南(2024年版)》中指出、肥胖 症已成为我国重大公共卫生问题。根据 《中国居民营养与慢性病状况报告(2020 年)》,成年人的肥胖症患病率达 16.4%, 在6-17岁的儿童青少年中, 超重 率和肥胖症患病率分别为11.1%和7.9%。 2019年全球疾病负担研究显示,超重和 肥胖症导致的死亡在全因死亡中占比由 1990年的2.8%, 上升至2019年的7.2%。

"2024年是国家全面重视肥胖症管理 的元年,相继出台了一系列政策举措。 体重管理是承载着全民健康的大命题, 我们呼吁公众以科学态度正视肥胖问 题,将科学体重管理理念融入日常生

为什么胖?"不会吃、不想 动、不坚定"

"过去讲超重和肥胖的控制,现在主 要讲体重管理。"在第四届中国肥胖大会 主旨演讲中,中国工程院院士、国家食品 安全风险评估中心总顾问陈君石说,这体 现了从"以疾病为中心"到"以健康为中 心"的转变,反映了慢病防控的关口前 移, 也是对科学理性健康管理的呼唤。

在"医学营养体重管理的研究热 点:吃出健康的脑-肠-内分泌轴"环 节,专家指出,体重异常会导致生殖能力 下降、加速衰老,增加高血压、糖尿病、 心梗、脑梗等慢性病罹患风险。

人为什么会肥胖?

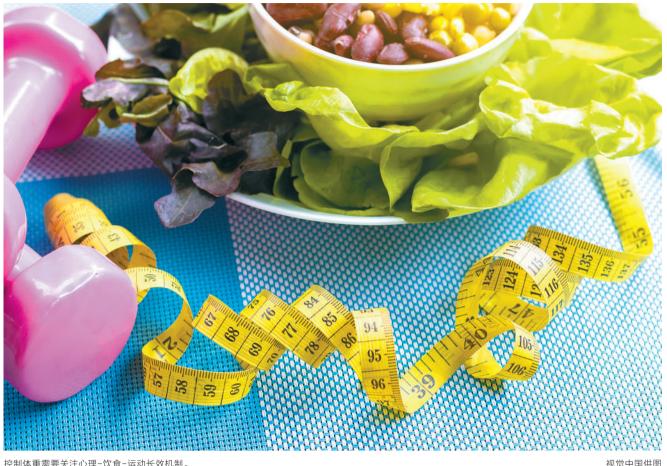
肥胖是一个涉及代谢、荷尔蒙、神经 调节、炎症反应、免疫乃至基因表达的复 杂过程。肥胖的原因有吃动失衡,实质是 进化惯性和致肥环境的矛盾冲突。"不会 吃、不想动、不坚定"——饮食不合理、 缺乏运动、缺乏长期坚持, 是现代人普遍

不同地区、不同民族都能形成适合自 身的膳食模式,核心在于食物种类、数量 和比例的平衡。但如今许多人的不良饮食 习惯常造成食物的过量摄入。

除了饮食,运动的缺失也是肥胖的重 要推手。过去农村劳作人群日均步数往往 超过1万,而现代都市上班族大多每天只 有4000步左右。长期缺乏运动,会导致 身体机能下降。

在陈君石看来,落实体重管理行动, 手术和药物是必要的,但这主要针对严重 肥胖和体重控制不好的人群。体重管理的 主要力量必须放在预防体重超标上,需要 科学指导膳食、营养、身体活动,即"吃 和动",同时要"可持续"。

健康的生活方式,最终要落实在日 常点滴中。"心理-饮食-运动"是体重 管理的长效机制。少买不必要的食物、



规律适度地运动、保持心理平衡,才能真 正走出肥胖困境,维持健康体重。

体重管理还需识别心理需求

肥胖不仅关乎饮食与运动, 还和心理 与行为模式密切相关。

"在多学科门诊我们发现,目前肥胖 人群的心理问题也越来越多。"四川大学 华西医院胃肠外科教授陈亿在接受中青 报·中青网记者采访时说,"肥胖人群在很 多时候会遇到被'另眼相看'甚至歧视的 情况,应关注他们的心理健康。"

北京大学第六医院临床研究室主任王

华丽在第四届中国肥胖大会上分享时说, 心理学研究表明,肥胖患者往往难以区分 生理上的饥饿感与心理上的情绪需求,这 种紊乱会导致过度进食,进而引发肥胖。

"例如,一个小朋友去了外地,想家 了,他可能首先想到妈妈,接着想到以前 好吃的食物。他可能会买一堆好吃的,发 现吃东西的时候没那么想家。"王华丽解 释,进食不仅满足能量需求,也会影响神 经递质水平,进而缓解不良情绪。这时, 情绪的缓解和进食之间的反馈不断强化, 时间久了就有可能形成"情绪化进食"的 习惯,导致肥胖。

王华丽表示, 早年缺乏良好的情感支

持或依恋关系,可能使个体模糊了"生理 需求"和"心理需求"的界限,把情绪渴 求误认为是饥饿感。此外,有些人进食更 多依赖外部环境的刺激,而不是身体的真 实信号, 例如因为无聊或环境提示而进 食。肥胖人群往往存在饥饿感和饱腹感的 识别紊乱,且易受外部环境和内在情绪影 响。这不仅容易导致暴食、肥胖,也可能 走向另一个极端——厌食症。

"如果孩子在成长过程中缺乏安全感 和情感支持, 更容易在未来形成情绪与进 食混淆的模式,增加肥胖风险。"王华丽 提醒,家长应关注孩子的心理需求和情绪

在临床研究中,肥胖患者还容易出现 焦虑、抑郁、强迫等情况, 甚至会通过身 体症状来表达情绪困扰。患者产生的负性 体验会进一步加剧不良饮食行为和肥胖。

如何打破这种循环? 王华丽指出, 目 前指南推荐的一种方式是认知行为干预。 通过帮助患者识别消极想法、区分情绪与 饥饿信号、学习压力管理,并结合合理饮 食、体育锻炼和健康教育,逐步改变不良 行为模式。同时,来自家庭和互助团队的 情感支持也十分关键。

王华丽表示,有研究发现,心理行为 干预对肥胖的改善是双向的: 不仅有助于 体重下降, 也能提升患者的自尊、生活质 量和心理健康状态。同时,积极的心理变 化会进一步促进科学的体重管理。

"或许未来,我们能够通过心理学方式, 帮助这些人认识到自己的心理需求和生理 需求,提高体重管理的效率。"王华丽说。

安全减重 从生活方式做起

"生活方式干预是肥胖管理的基石, 不仅能有效减重,还能改善血压、血糖和 血脂,提升心理健康和生活质量,为全 民健康提供长期保障。"中国医学科学院 北京协和医院临床营养科医生李海龙表 示,肥胖治疗路径中,生活方式干预是 首要措施。即使在药物或减重手术介入 后,科学饮食和规律运动依然是长期维持 疗效的关键。

饮食方面,包括限能量饮食、低碳水 化合物饮食、低脂饮食、间歇性进食等多 种方案,都能在不同人群中发挥作用。比 如提高蛋白质比例可以增加饱腹感,改善 减重过程中的依从性; 低脂饮食则能有效 改善血脂代谢。

此外,代餐也是一种常见的辅助方 式,可以帮助减少饥饿感并控制热量摄 入。李海龙提醒,代餐不宜长期完全替代 正餐,否则可能影响依从性和营养均衡。

在运动方面,推荐成年人每周至少进 行150分钟中等强度或75分钟高强度有氧 运动,并结合力量训练。李海龙表示,在 制定运动处方时,需要考虑患者的关节情 况、并发症和用药情况,确保安全性优先

《成人肥胖食养指南》:短期减重 终身维持健康体重

中青报:中青网记者 余冰玥 实习生 杨亦君

在第四届中国肥胖大会上, 中国 医学科学院北京协和医院临床营养科 主任医师陈伟为参会者解读了国家卫 生健康委于2024年发布的《成人肥胖 食养指南》。

"我们的目的是借助指南,告诉老百 姓哪些是对的,哪些是不对的。"陈伟发 现,有患者拿着菜谱对医生说:"我照着 食谱吃的菜,怎么没有减下来?""食谱是 '死'的,每个人情况不同,个体化的饮 食也不同,无法千人一方。减重更重要的 是遵循几个原则。"陈伟说。

首先,控制总能量,保持合理膳食。 陈伟强调,减肥人群的"合理"和正常成 年人的"合理"有所区别,得"减能 量"。因此,需要在合理的搭配下,再适 当减去500-750大卡的摄入。

其次,学会少吃不该吃的东西。"我 们要少吃高能量食物,饮食清淡,限制饮 酒。"陈伟提出,这一点与世界卫生组织 提出的"绝对禁酒"有所不同。"因为禁 酒在肥胖人群中,可能是一个不太容易 完成的任务。他只能少喝,做不到完全 不喝。

为此, 陈伟会在门诊中根据患者的特 点给出提醒。例如患者爱喝酒,他会提 醒,如果一壶白酒大约为100毫升,那么 喝一壶白酒顶二两主食。"我一天才让你 吃二两主食,你一壶酒就能把一天的量吃 完,喝了两壶酒就把明天的量也吃完 了。"听到陈伟的举例,患者瞬间就能明 白医生的具体指向和操作方式,"这样他 就能够有所警醒"。

第三要纠正不良饮食行为, 科学进 餐。"什么叫科学?一天三餐,就这一件 事。"陈伟开玩笑说,"可以告诉大家,中 国人能完成这个'伟大工作'的人已经不 多了,很多年轻人几乎不吃早饭。"

有患者觉得,自己每天比其他人少吃 一顿或两顿,就能瘦下来。但答案正好相 反。"顿数越少,胖得越狠。"陈伟提醒, 减重人群要避免一次性疯狂摄入造成的无 意识进食。

此外,还要多动少静,睡眠充足,作 息规律。"很多人现在凌晨两点睡,一觉 睡到10点,也够8个小时,起来就吃午 饭,不能做到规律的三餐。"陈伟说,"但 科学告诉我们,准点睡觉、早点起床才是 真正的减肥之道。"

此外,食养有道,可以根据传统中医 理论,根据自身体质选择合适的食养物 质。"最后一条,安全减重,达到或保持 健康体重。"陈伟表示,通过饮食方案达 到减重,并不是一朝一夕就能实现的,需 要的是长期坚持,"我们要短期达成目 标,终身维持健康体重"

科普一下

实习生 何锦奕 中青报·中青网记者 张诗童

女儿3岁时,米娅发现她经常鼻塞, 晚上睡觉打呼噜、张口呼吸。起初,米娅 以为这是普通感冒,没有太在意。但这些 症状反复出现,不见好转。经医生检查, 女儿被确诊为腺样体肥大, 堵塞程度达 70%。米娅给女儿选择了药物保守治疗, 但效果并不理想。

几年时间里,病情在慢慢发展。直到 女儿7岁时出现下颌后缩、龅牙等面容的 变化,米娅才决定让女儿接受腺样体切除 手术。术后,女儿打呼噜、鼻塞等症状明 显改善, 但面容的改变却无法逆转。"非 常后悔没有让女儿早一点接受手术。"米

每年暑假是腺样体切除手术的高峰 期。北京大学第一医院耳鼻咽喉头颈外科 副主任医师高为华表示, 耳鼻喉科平日里 腺样体切除手术每周有5台左右,暑假期 间会增加至20-30台。

高为华告诉记者,许多腺样体肥大的 孩子由于没有及时干预, 出现生长发育迟

孩子鼻塞、打鼾、张口呼吸?警惕腺样体肥大

缓,"腺样体面容"等不可逆的改变。那 么, 腺样体肥大的病因、症状和治疗方式 是什么?如何早识别、早干预腺样体肥 大, 避免拖延导致病情加重?

腺样体, 也叫咽扁桃体, 由淋巴组 织构成,位于鼻腔最深处,是上呼吸道 的免疫器官之一。它在儿童时期有着抵御 呼吸道感染的作用,帮助孩子抵御病原体 的入侵。正常情况下, 腺样体在孩子1岁 左右开始发育,3-7岁时达到生理性增大 高峰,多数儿童10岁后腺样体逐渐萎缩, 成年后几乎消失或仅有少许残留。

高为华表示, 腺样体肥大高发年龄是 2-6岁。这一阶段的儿童的免疫系统没有 完全成熟,容易发生上呼吸道感染(感 冒)、扁桃体炎、鼻窦炎、过敏性鼻炎等 疾病。反复的感染、过敏、慢性炎症等刺 激可能会让腺样体发生异常增生, 出现腺 样体肥大, 典型症状为鼻塞、张口呼吸、 睡眠打鼾、睡眠不安、中耳炎、听力减 退、鼻窦炎经久不愈等。

"如果是普通感冒引起的鼻塞、张口 呼吸、睡眠打鼾,症状通常在1-2周内逐 渐消失。这属于正常的上呼吸道感染和恢 复过程,家长不用过度紧张。但如果这些 症状持续2-4周仍没有好转,应及时带孩 子前往耳鼻喉科就诊。"高为华说。

武嫣的女儿在3岁时确诊了腺样体肥 大,堵塞程度达到75%。起初,武嫣和女儿 选择保守治疗,尝试了中药、按摩和足贴等 方法, 但"孩子非常抗拒, 效果也不明显"。

"在后续一年多时间里,我都在纠结 要不要做手术,总担心手术的风险、术后 效果不好等。"武嫣说,"但任何事情都有 一定风险。孩子的健康成长更重要,以后 的事情以后再说。"于是,武嫣让女儿接 受了腺样体切除手术,术后张嘴呼吸、打 鼾等症状得到了明显改善。

高为华表示,选择保守治疗或者手术 治疗需要考虑病程长短、病情严重程度等 因素。"对于腺样体肥大病程较短(通常 在2-3个月), 且肥大程度较轻, 或合并

有鼻窦炎、过敏性鼻炎的孩子,我们一般 建议先采取药物保守治疗。而对于那些经 过保守治疗效果不佳、就诊时病程已较 长,或者腺样体肥大程度严重、已合并患 有中耳炎的孩子,我们则会建议尽早进行 手术治疗。"高为华说。

"许多家长存在一个误区,认为腺样 体反正长大以后会萎缩, 就放弃手术治 疗,这种观念是错误的。等待腺样体自 然萎缩是有代价的。"高为华说, 腺样体 肥大延迟治疗的影响可分为全身和局部 影响:全身影响方面,长期睡眠打鼾、夜 间缺氧会抑制生长激素分泌, 进而影响孩 子的身高和智力发育。局部影响方面,长 期张口呼吸可能导致上颌前突、下颌后 缩、牙齿排列不齐,即"腺样体面容"。 这不仅影响容貌, 颌骨发育异常可能进一 步导致成年后发生阻塞性睡眠呼吸暂停综

"我们建议符合条件的孩子应尽早接 受手术治疗。6岁之前完成手术,对全身

和局部的影响相对较小。家长要选择资质 比较好的医院和医生,尽量降低手术风 险。"高为华说。

高为华介绍道, 腺样体切除手术常用 鼻内镜下腺样体低温等离子射频消融术。 手术创伤小、痛感轻,孩子恢复速度快, 通常术后当天就可以出院, 术后不影响饮 食,两周左右打鼾基本消失。多数孩子睡 眠张口呼吸的问题会在3个月内逐步改 善,但也有一些孩子张口呼吸已形成肌肉 记忆,无法自行恢复。针对这种情况,建 议孩子转至口腔正畸科进行进一步治疗。

"预防腺样体肥大,关键在于减少上 呼吸道感染次数。孩子要提高自身抵抗 力,冬季注意保暖,外出佩戴口罩,避免 冷空气直接刺激呼吸道; 夏季合理设置空 调温度,避免感冒。如果感冒症状持续 2-4周仍未缓解,应尽早就医。家长要早 发现、早干预、科学应对腺样体肥大。" 高为华说。

(应受访者要求,米娅、武嫣均为化名)

中青报·中青网记者 刘昶荣

"这些天的活动让我收获满满,也让 我知道了,我不是异于常人的怪人。"8 月10日,一个参加2025儿童糖尿病夏令 营的孩子说出了自己的心声。

夏令营由首都医科大学附属北京儿童 医院组织,来参加的都是被确诊为1型糖尿 病的儿童。这是一种在遗传易感基因的基础 上,外界因素诱发的糖尿病。目前,全世界约 有5亿多糖尿病患者,其中绝大部分是2型 糖尿病,只有一小部分是1型糖尿病。

北京儿童医院内分泌遗传代谢科负责 人吴迪表示,约3/4的1型糖尿病患者在 15岁以下确诊。在儿童青少年的糖尿病 患者中,1型占到了80%-90%。

虽需终身注射胰岛素,但他们不是"怪孩子"

"一旦确诊这个病,就意味着这个孩 子不能靠自身分泌胰岛素了,或者分泌得 很少。"吴迪说,他们需要在每天的一日 三餐之前和晚上睡觉前注射胰岛素-天至少注射 4针,而且需持续终身。尽管 随着医学技术的发展,有了更加便捷、智 能的胰岛素泵,但因为很多孩子年龄小, 不会独立操作,以及不愿意身上始终携带 一个器械而显得与众不同,故胰岛素泵目 前在1型糖尿病儿童中使用不多。

医护人员建议家长把孩子的病情告知 学校、因为1型糖尿病患儿容易发生低血 糖,甚至因低血糖而晕倒、抽搐等,如果 学校的老师不知道具体原因,不知道如何 应对就比较危险。

"但实际上,很多家长选择隐瞒病 情。"吴迪说,在这样的情况下,孩子会 去厕所悄悄打胰岛素。一旦被同学撞见, 很可能被认为是"怪孩子"。

吴迪注意到,在社会竞争比较激烈的

环境下,家长们对孩子抱有比较高的期 望,很多家长担心如果告知老师病情,孩 子很有可能丧失参加重要竞赛、活动的机 会。此外,家长和孩子们也担心,一旦告 诉学校、同学病情,会被嘲笑、孤立,影 响孩子心理健康。

1型糖尿病患者虽然需要终身注射胰 岛素,但只要管理得当,工作和生活基本 与常人无异。今年43岁的张女士已经患1 型糖尿病34年。9岁确诊那年,张女士注 射胰岛素用的是一种玻璃管的注射器,消 毒需要用家里的蒸锅。因为针头很粗,注 射的过程很疼,这给她留下了很大的心理 阴影。而现在,取而代之的是胰岛素泵, 需要胰岛素的时候,按几下就好,对生活

刚确诊时,张女士对1型糖尿病没有 太多概念,只是从妈妈焦虑的反应中感受 到了这个病的严重性。确诊没多久,张女士 就参加了北京儿童医院组织的儿童糖尿病

夏令营。那次参加夏令营的经历对她的帮 助很大,"我看到了很多孩子和我是一样 的,那种亲切感无以言表。"张女士回忆说。 吴迪说,这正是其举办夏令营的目

的,让"小糖宝"们获得同伴支持。

如今,儿童糖尿病夏令营已举办了 41年。今年的夏令营,包括张女士在内 的 4位"老糖友"来分享他们和疾病共处 的经验,有的"老糖友"已经结婚生子, 带着妻子和孩子一起参加夏令营。

他们用亲身经历 告诉"小糖友",1 型糖尿病并不可 怕。面对今后的未 知,一位老糖友说: "活好每一天,就是我 们的答案。"

