

# 儿童、老人、孕妈妈……特殊人群这样做体重管理

新华社记者 温竞华

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，当前我国居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预。

5月17日至23日是全民营养周，今年的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。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。

## 肥胖儿童：减重把握“吃、动、睡”

当前我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%，儿童青少年肥胖已成为重要的公共卫生问题。

天津市儿童医院营养科副主任营养师林莹说，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，每天久坐时间不超过1小时，视屏时间越少越好。”林莹说。

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（半数深色）、2拳高蛋白食物（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，“孕前期维持健康体重，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、高山滑雪等较为剧烈的运动。

## 健康科普

### 小满湿热交织季 健脾祛湿护健康



夏季的第二个节气是小满。中医专家介绍，这一时期我国普遍进入夏季气候模式，气温升高、雨量充沛，容易带来食欲减退、心烦易怒等健康问题，养生防病重在健脾祛湿、清热解暑。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任董国菊介绍，小满节气暑热渐盛，湿热交织，昼夜温差明显。这种气候特点容易导致人体湿热困脾，表现为食欲减退、脘腹胀满、大便粘滞不爽等消化系统症状；或导致暑热扰心，出现心烦易怒、失眠多梦、口舌生疮等心火旺盛表现；气候忽冷忽热还易引发感冒、咳嗽等外感病症，过度贪凉饮冷则可能诱发腹痛、腹泻等脾胃虚寒症状。

小满时节养生防病，在饮食起居上该注意什么？董国菊说，饮食宜清淡利湿，可用药食同源的薏米、赤小豆等煮粥或煲汤食用，避免过食生冷油腻以防损伤脾胃、加重湿困；避免久居潮湿环境，午间暑热盛时减少外出，早晚天凉时适时添衣；可选择太极拳、八段锦等温和舒缓的运动，避免剧烈运动后大汗淋漓。

“根据中医理论，在五行中夏季对应心脏，暑热易扰心神，因此还应注重情志调养。”中国中医科学院西苑医院心血管一科主治医师寿鑫甜说，这一时期宜保持心境平和，避免情绪大起大落；老年人及心脑血管疾病患者应特别注意监测晨起血压和心率变化，保持适度饮水，避免高温时段外出，并随身携带急救药物。

小满时节还可采用中医外治方法来预防和应对常见健康问题。郑州市中医院治未病科副主任中医师张玲燕说，日常可通过背部的刮痧、拔罐、中药熏蒸以及艾灸足三里、阴陵泉、中脘、脾俞、胃俞等穴位，达到健脾化湿、祛病防病的效果。（新华社记者 田晓航 王烁）

### 研究揭示缺血性心脏病和脑卒中的共同风险因素

缺血性心脏病和缺血性脑卒中在全球都是导致死亡的重要疾病，一项新研究分析了这两种疾病的共同风险因素，为综合防控、降低疾病负担提供了依据。

来自中国医学科学院阜外医院、美国约翰斯·霍普金斯大学等机构的研究人员日前在英国医学期刊《柳叶刀·全球卫生》发表论文说，他们分析了全球203个国家和地区的25岁及以上人群的缺血性心脏病和缺血性脑卒中发病率等数据，发现两种疾病的发病一致性区域集中在欧洲、美洲和北非。

研究筛选出9个关键风险因素，全球约45.43%的缺血性心脏病发病和38.53%的缺血性脑卒中发病可归因于这些风险因素的累积暴露。其中，高收缩压、肾功能障碍和低温暴露是较重要的两种疾病共同风险因素。在一些低温暴露较多的国家，如瑞典、俄罗斯等，两种疾病发病率普遍较高。

这项研究还揭示了饮食结构对患病风险的影响。例如，在缺血性心脏病主导区域，全谷物饮食比例低、反式脂肪酸摄入高；而在缺血性脑卒中主导区域，高钠饮食普遍，日均摄入量远超全球平均水平。

论文通讯作者、阜外医院潘湘斌教授表示，这项研究通过空间分析揭示了缺血性心脏病和缺血性脑卒中的全球发病模式，明确了高收缩压、肾功能不全、低温和不良饮食习惯等风险因素的协同作用，为精准制定区域性防控策略提供了科学依据。（新华社记者 孙晶）



## 小满至农事忙

5月20日，农民在山东省东营市广饶县李鹊镇苏家村的麦田里拔草。小满节气各地农民抢抓农时开展农业生产，田间地头一派繁忙景象。

新华社发（刘云杰 摄）

## 视野

### 新型全球河流地图助力洪水预测和气候风险管理

英国牛津大学日前发布消息称，该校研究人员领衔的团队绘制出迄今最完整的全球河流地图，为全球变暖背景下的洪水预测、气候风险和水资源管理提供了重要支持。

受气候变化影响，降雨模式变得更不稳定，海平面有所上升，因此全球许多地区的洪水将变得更加频繁和严重。然而，现有全球河流地图已过时且过于简化，这些地图通常假设河流沿单一方向流动且不会分成支流。然而分支河流系统在洪水易发的高人口密度区域的影响尤为重要，对于理解地表水流动至关重要。

为解决现有河流地图在水资源管理和洪水预测方面的局限性，研究团队结合河流的高分辨率卫星图像和相关地表海拔数据，开发出可展示全球河流网络的“全球河流拓扑”（GRIT）。这一网络总长度达到1960万公里，包含6.7万个分叉，不仅包括主要河道，还提供河流流向、宽度及分支点的信息，预计可在水文学、生态学、地貌学和洪水管理等领域显著提升应用效果。

GRIT还支持基于全球数据驱动的人工智能模型发展，用于洪水、干旱、水质、栖息地保护和环境风险管理。

尽管GRIT已是一个重要进展，但团队也指出，这仅仅是一个开始，GRIT的构建是为了不断演进。GRIT可以利用最新的卫星图像和地形数据不断更新，从而了解河流和地貌的变化。

相关研究已发表在《水资源研究》期刊上。（新华社记者 郭爽）

## 关注血压健康，科学防治是关键

新华社记者 李恒 田晓航

2025年5月17日是第21个世界高血压日。高血压作为全球最常见的慢性病之一，已成为威胁人类健康的重要隐患。专家呼吁，公众应提高对高血压的认知，通过科学监测、合理用药和健康生活方式，有效降低心脑血管疾病风险。

### 高血压患病率攀升，年轻化趋势敲响警钟

北京大学第一医院副院长、心血管病研究所所长李建平介绍，在未使用降压药物的情况下，非同日3次血压超过140/90mmHg，可诊断为高血压。高血压是一种心血管综合征，病因多样、起病隐匿、危害严重，需长期综合治疗。

据世界卫生组织统计，全球约有13亿高血压患者，其中近半数未得到有效控制。在中国，高血压患病率已超过27%，且呈现年轻化趋势。

李建平说，当代年轻人饮食结构不合理，摄入钠盐增多，会导致血压升高。缺乏运动、肥胖比例高、烟酒嗜好等也会增加高血压发生风险。此外，年轻人在面对工作、学习压力时会出现紧张、焦虑情绪，导致交感神经兴奋，造成血压升高。

“若不加以控制，高血压会造成多系统损伤，其中心脏、脑部、肾脏、眼部及血管危害更为突出。”李建平说，长期高血压会导致动脉硬化、心肌肥厚，增加心梗、脑卒中风险；肾脏或肾动脉受损可能引发肾功能衰竭；眼底病变可能导致视力下降甚至失明。

专家表示，目前我国高血压知晓率、治疗率和控制率仍处于较低水平，许多患者未能及时就医，导致病情延误，普及高血压筛查和健康教育至关重要。

### 破除认知误区，正确看待降压治疗

事实上，高血压早期症状并不典型。如何识别高血压信号？专家指出，定期测量血压是关键，尤其是有家族史、肥胖、长期熬夜等高危人群。若出现头晕、头痛、心悸等症状，应及时就医。

一些对高血压的认识误区，导致不少人在预防和治疗上走了弯路。比如，针对“没症状就不用治”这一说法，北京大学第一医院心血管内科主任张岩说，血压升高对身体的损害持续存在，每个人对血压的耐受情况也不同。即使没有症状，也会对心、脑、肾等重要器官造成损伤。等到这些器官出现症

状时，往往已经受到了不可逆的损害。

有人认为“高血压是遗传导致，自己避免不了”，张岩说，对于大多数原发性高血压患者，饮食习惯、体重增加、工作压力等都会对血压产生影响，应积极控制相关因素。针对继发性高血压，患者如果能发现并治疗原发病，血压也能更好地得到控制。

不少人认为“降压药有副作用，不能长期吃”，专家表示，许多患者需要长期服药来维持血压稳定，如果自行停药，血压很可能会“反弹”。但在一些情况下，如天气炎热时出现血压下降，可以在医生评估下调药物剂量乃至停药，但需密切监测血压变化。

此外，继发性高血压患者如果原发病得到有效治疗，有可能出现较明显的血压下降，此时可减少药物。原发性高血压目前尚无介入治疗手段，如肾动脉去神经术，也可能达到减少用药负担的效果。

### 防胜于治，生活方式干预是“第一处方”

“许多患者确诊高血压后才开始重视健康，但日常预防更重要，必须打好‘组合拳’。”北京医院心血管内科主任医师邹彤说，日常生活方式干预主要包括饮食干预、运动干预、减

压减重、严格戒烟、限制饮酒等。

《成人高血压饮食指南（2023年版）》建议，成人高血压患者要增加富钾食物摄入，清淡饮食，少吃高脂肪、高胆固醇的食物；多吃含膳食纤维丰富的蔬果；摄入适量的谷类、薯类；适当补充蛋白质，可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。

在中医看来，高血压的发病多为先天禀赋不足、年运体弱、长期情志失调、饮食不节、劳逸失度等因素导致机体肝肾阴阳平衡失调所致，因此，防控高血压也需从多个方面入手。

中国中医科学院西苑医院心血管一科主任医师段文慧介绍，饮食需注意低盐和少吃辛辣、肥甘厚味等容易生湿助热的食物；适度运动有疏通气血、增强脏腑功能、稳定血压的作用，可选择太极拳、八段锦等传统功法；保证充足睡眠，有助于维持血压稳定；保持良好的心态则有助于气血通畅，阴阳平衡，从而稳定血压；日常可通过穴位按摩、耳穴压丸及膳食养生等方法预防或辅助治疗高血压。

## 遗失声明

▲张琪（身份证号：370402199408064323）不慎将毕业于烟台南山学院工商企业管理专业的毕业证书丢失，证书编号：123325201706000433，声明作废。

▲山东东联工能性建材科技有限公司财务专用章丢失，编号为：370463010420，声明作废。

# 欢迎刊登广告

电话：3316016  
13706320415