



本期专家

赵娜

天津中医药大学第一附属医院
体重管理中心 副主任医师

王婉怡

天津市南开区疾病预防控制中心
(区卫生监督所)公共卫生科科长
副主任医师

天津市预防医学会儿少卫生分会
委员

5月11日是世界防治肥胖日,儿童超重肥胖已成为全球突出的公共卫生问题。据统计,我国6岁至17岁儿童超重肥胖率已接近20%,也就是说,每5个中小學生中,就有一个面临超重肥胖问题,并且低龄化、广泛化趋势明显,科学防控儿童肥胖迫在眉睫。

为此,本期特邀权威专家为家长科普如何科学管理孩子的体重,助力孩子们健康成长。

儿童肥胖身心双受损

不少家长认为孩子胖是“壮实、有福气”,赵娜主任明确指出,儿童肥胖是慢性代谢性疾病,危害贯穿生长发育全程。肥胖会诱发高血压、糖尿病、脂肪肝、高尿酸等疾病,还会引发阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,降低心肺功能;同时干扰性发育,女孩易患多囊卵巢综合征,男孩可能出现性发育迟缓。

心理层面,肥胖儿童易被嘲笑、孤立,产生自卑、焦虑、孤僻情绪,影响社交与学习。更关键的是,儿童期肥胖70%会延续至成年,成为心脑血管疾

【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

别让孩子“负重”成长

病、癌症的潜在诱因,早期干预是守护孩子长期健康的关键。

家庭防控肥胖五步走

王婉怡医生表示,家庭是儿童肥胖防控的核心阵地,家长可通过五步科学管理孩子体重:

一是统一家庭健康观念,摒弃“胖即健康”的旧思想。

二是优化饮食结构,控油、盐、糖,远离含糖饮料与油炸食品;限制孩子边看屏幕边吃饭行为;控制用餐速度,防止孩子吃饭过快。

三是保证足量运动,6岁至17岁儿童每天进行至少累计60分钟的中高强度身体活动,以增强肌肉力量、骨骼健康。

四是规律作息,6岁至12岁儿童保证9小时至12小时睡眠,13岁至17岁儿童保证8小时至10小时睡眠。

五是定期监测体重,发现体重增长过快时,明确原因并及时调整饮食生活习惯。

儿童肥胖两大常见类型

赵娜主任介绍,中医将肥胖归为“脂人”“膏人”,核心与脾胃失调、痰湿内热相关,儿童肥胖最常见胃热火郁证和脾虚不运证两类体质,家长可直



观辨别:

胃热火郁证:孩子食欲旺盛、多食易饥,口干口苦、爱喝凉水,大便干结、小便发黄,舌质红、舌苔黄,多因嗜食肥甘厚味、胃火过旺致胖。

脾虚不运证:孩子体型臃肿、神疲乏力,不爱活动、身体困重,大便溏稀或排便不畅,四肢轻微浮肿,舌淡胖、边缘有齿痕,由脾胃虚弱、代谢失常引发。

对症食疗方调理更安全

针对两类体质,推荐两款温和食疗方,适合儿童长期调理:

芦根竹叶饮(适配胃热火郁证)。取鲜芦根30克、淡竹叶5克、荸荠6个,洗净加水煮20分钟,代茶饮,每周3次至4次,可清热润燥、清降胃火,缓解多食便秘问题。

山药莲子饼(适配脾虚不运证)。

鲜山药50克、莲子15克蒸软,加面粉50克、牛奶50毫升、鸡蛋1个,烙成薄饼,每周2次至3次代替主食,能健脾祛湿、改善代谢,适合乏力便溏的肥胖儿童。

专家提醒,食疗需先辨体质,建议先到专业机构做体质辨识,再针对性调理。

“五位一体”构建起防控

近年来,我市政府及相关部门高度重视儿童肥胖防治工作,陆续出台了多项政策措施。南开区作为天津市儿童近视肥胖综合防控试点区,着力打造个体、家庭、学校、专业机构、社区“五位一体”肥胖防控体系:

通过开展重点人群健康教育、专家进校园等活动,增强儿童的健康意识和自我管理能力和自我管理能力;深化“健康父母行动”,激活家庭防控效能;督促学校保障体育课时、建设健康食堂;与医院定期开展中小學生超重肥胖监测和评估工作;完善社区健康主题公园等健康支持性环境建设、开展健康讲堂等。五方联动,形成合力,共同遏制儿童肥胖的流行。

希望我们都能行动起来,帮助孩子正确认识和科学管理体重,别让孩子在成长的路上“负重”前行。

本期专家

李红蔚

天津市海河医院呼吸与危重症
医学科 科副主任 主任医师

吴茜

天津市海河医院呼吸与危重症
医学科 副主任医师

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

规范管理 控制哮喘

认为是遗传与环境因素共同作用的结果。

风险因素包括:有哮喘或过敏性疾病(如湿疹、过敏性鼻炎)的家族史或个人史、吸烟或暴露于二手烟、肥胖、婴幼儿时期的呼吸道感染、早产等。

常见的症状诱发因素包括:过敏原(如尘螨、花粉、宠物皮屑)、烟草烟雾、空气污染、剧烈情绪波动、某些药物(如阿司匹林、部分降压药)的影响以及胃食管反流等。

哮喘规范管理和科学防治

哮喘虽无法根治,但通过规范管理和科学防治,绝大多数患者可以正常生活。

1.规范用药是核心:治疗药物分为控制药物和缓解药物。患者应遵医嘱长期、规律使用控制药物,这是管理的基础;同时,随身携带用于急救的缓解药物。

2.避免诱因是关键:识别并尽量避免接触过敏原和刺激物,如保持室



内清洁通风、勤换洗床品、在雾霾花粉季戴口罩、远离烟草等。

3.坚持监测与复查:定期复查肺功能,学会识别急性发作的早期预警信号。

4.保持健康生活方式:饮食均衡,规律作息,控制体重;在缓解期进行温和的体育锻炼(如散步、游泳);学习腹式呼吸、缩唇呼吸等呼吸训练技巧以改善肺功能。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

今天是世界正畸健康日,旨在呼吁关注牙齿排列与咬合对健康的影响。

很多人认为“箍牙”只是变好看了,实际上,它对口腔健康、全身健康都有着不可忽视的作用。

数据显示,我国超70%的儿童青少年存在牙列拥挤、深覆合、地包天等问题。

牙齿不齐不仅影响美观,更带来以下健康隐患:形成清洁死角,增加龋齿和牙周病风险;长期咬合不正可能导致颞下颌关节不适、咀嚼无力、消化吸收问题;影响颌面部发育。

青少年时期(12岁至18岁)是正畸的黄金阶段,但只要牙周健康,任何年龄段的人群都可以通过矫正改善咬合、提升咀嚼功能,让牙齿更健康、更好用。

拥有一口整齐的牙齿,吃得香、刷得净、笑得自信。早评估、适时干预,是守护口腔健康的科学之道。

从「齿」开始 为健康加分

「健康聚焦」——洞察行业热点,服务市民生活

出现这些症状需警惕哮喘

哮喘的症状并非一成不变,主要包括:气短、胸部压迫感或紧绷感、咳嗽、运动后呼吸困难、夜间因咳嗽或喘息影响睡眠以及在感冒后症状加剧。

需要特别注意的是,咳嗽可能是部分患者(如咳嗽变异性哮喘)的唯一症状,这种干咳在夜间、晨起或接触刺激物(如冷空气、油烟)时尤为明显,常规止咳消炎药治疗效果不佳。

高危人群与常见诱因

哮喘的确切病因尚不明确,通常