

世界防治肥胖日： 胖娃减重应注意啥

新华社银川5月11日电(记者马丽娟 唐紫宸)5月11日是世界防治肥胖日,近年来,我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖,不仅会影响孩子身体健康,还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。家长如何帮助孩子进行体重管理?记者采访了宁夏医科大学总医院和宁夏中医医院暨中医研究院的营养科专家。

儿童肥胖的主要原因是合理的饮食和运动。受访专家表示,现在很多小孩爱喝含糖饮料、吃煎炸食物,热量都较高,如果运动量又相对较少,长此以往,摄入量大于消耗量,体重自然会增加。但儿童肥胖也可能由病理性因素导致,如遗传、激素水平异常等,此时就需要及时就医,由医生进行专业评估。

“中医上来看,肥胖还有一部分原因是体质问题,比如痰湿体质等。我们会通过喝中药、针灸、拔罐等中医内调外治方法来辅助减重。”宁夏中医医院暨中医研究院临床营养科副主任刘慧芳介绍。有的家长认为“孩子长身体,胖点没关系”“长大自然就瘦了”,这种观念其实不正确。儿童时期体重超重,成年后超重肥胖的概率会更大,并且像糖尿病、高血压等慢性病的患病风险也会更高。医生建议,体重管理应从小开始,发现孩子超重就应该及时介入干预。

“判断儿童是否超重的核心原则是,当儿童BMI指数超过同年龄同性别儿童标准值时,就属于超重或肥胖。”宁夏医科大学总医院营养科主任陈启众说。

事实上,通过肉眼判断孩子是否超重并不准确,家长可以借助BMI指数,即身体质量指数来判断,这是国际社会推荐的身体超重或肥胖判断标准,用体重(千克)除以身高(米)的平方即可算出。根据2018年发布的《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》标准,家长可以对儿童是否超重有较为清晰的判断。

成人减重会通过限制饮食来“管住嘴”,但儿童减重的重点是均衡饮食,“限制”为辅。陈启众表示,儿童减重三餐要做到3:4:3均衡摄入,即早中晚三餐在一天总热量中分别占比30%、40%和30%,而三大营养素要做到碳水化合物占总热量的50%至60%,蛋白质占总热量的15%至20%,脂肪占总热量的20%至30%。

专家指出,同时还要限制孩子吃一些高油高糖的零食,无糖饮料也不建议常喝,有的产品标注“无糖”,实际上并非完全不含糖,有的可能使用代糖。“可以选择一些健康零食来让孩子产生替代性满足,比如孩子喜欢喝一些

甜的饮料,就可以在白开水里放一些切好的水果片用来替代饮料。”刘慧芳说。

“运动上,一般对于儿童来说,监测心率与消耗的智能设备不是必需的,主要得控制孩子久坐和使用电子产品的时间,保证足够的活动时间。”刘慧芳建议,儿童应避免久坐不动,每天使用电子产品时间累计不要超过2小时(学龄前儿童不要超过1小时),活动时间在2至3小时,其中户外活动至少1小时。

专家认为,儿童减重最重要的是养成健康生活习惯,在这个过程中家长起到至关重要的作用。“家长是孩子的榜样,在要求孩子健康饮食的同时,家长要以身作则,应跟着孩子运动,增加亲子陪伴,同时关注孩子的心理变化。”刘慧芳说,良好的家庭体重管理氛围,有利于儿童形成健康的生活习惯。

体重管理就要“斤斤计较”

5月10日至11日,由中华预防医学会主办的第二届中国肥胖防控大会在广东佛山举行,与会嘉宾共议我国肥胖防控策略与实践。

国家疾控局卫生与免疫规划司环境卫生与学校卫生处(综合处)处长费佳指出,随着我国人口老龄化进程加快和人均预期寿命延长,慢性病患者人数日益增多,超重肥胖作为慢性病的重要危险因素,在人群中普遍存在。肥胖也是影响我国儿童青少年健康的重要公共卫生问题之一。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》数据显示,我国成年居民超重肥胖率达50.7%;6至17岁儿童青少年超重肥胖率达19%,6岁以下儿童超重肥胖率达10.4%,肥胖低龄化趋势日益凸显。

面对严峻肥胖形势,我国采取多项措施加强防控:开展“体重管理年”活动,将健康体重管理行动等3个行动纳入健康中国行动,倡导家庭配备“一秤一尺一日历”;加

强婴幼儿和儿童青少年体重管理;发布体重管理核心知识和体重管理技术指南、标准;推广体重管理中医适宜技术,提供中医药保健指导服务……

健康生活方式是超重肥胖公共卫生综合防控的重要手段。在体重管理上就要“斤斤计较”,方能做好自身健康的第一责任人。

2017年,我国发布《全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》,以合理膳食、适量运动为切

入点,倡导和传播健康生活方式理念,推广技术指南和支持性工具,深入推进肥胖与慢性病的综合防控。

“通过体重管理的‘小切口’,逐步破解慢性病防控的‘大问题’。”国家卫生健康委医疗应急司公共卫生医疗管理处副处长孙树学介绍,目前我国累计已有2896个县(市、区)启动了全民健康生活方式行动,覆盖率超98.0%。

新华社记者 李恒 顾天成

点,倡导和传播健康生活方式理念,推广技术指南和支持性工具,深入推进肥胖与慢性病的综合防控。

“通过体重管理的‘小切口’,逐步破解慢性病防控的‘大问题’。”国家卫生健康委医疗应急司公共卫生医疗管理处副处长孙树学介绍,目前我国累计已有2896个县(市、区)启动了全民健康生活方式行动,覆盖率超98.0%。

新华社记者 李恒 顾天成

“穴位埋线”“断碳”“中药奶茶”…… 聊聊网红减肥法那些事

5月11日是世界防治肥胖日,2025年也是我国首个“体重管理年”,减重的话题持续引发大家关注。我们常说,想要减重成功,就要管住嘴、迈开腿,但说起来容易做起来难。有些人觉得自己喝水都会胖,为了减肥,各种办法都出来了。

从风靡社交平台的穴位埋线“躺瘦”法到“断碳”“生酮”等各种网红减肥法,不一而足。这些办法靠谱吗?如何科学有效控制体重?

针灸穴位埋线减肥法真能“躺瘦”吗?

针灸穴位埋线是一种中医外治法,是指在相应的穴位埋入可吸收线,来达到“健脾益气、疏通经络”的作用,从而抑制患者的食欲,通过调理内分泌,来实现代谢平衡,达到减重效果。

上海中医药大学附属曙光医院针灸科主任沈卫东介绍,通过刺激这些穴位,能够调整气血,帮助更好代谢,达到体内平衡。

据上海中医药大学附属曙光医院的统计,2025年前4个月,接待针灸穴位埋线的患者超650人次,

较2024年同期增长157%。这种方法究竟能不能“躺瘦”?不反弹?

青浦区中医医院针推科主治医师费珠珏介绍,穴位埋线像是在身体里装了一个减脂小马达,主要跟个人体质、饮食习惯和运动习惯有关系。有一些人觉得埋了线之后就“躺平”了,这样的患者效果肯定是比较差的。

沈卫东介绍,从临床来看,对于痰湿比较重的,还有气虚体质埋线减肥效果比较好。减重是一个非常漫长的过程,不单单是医疗干预,更重要的是自我管理、饮食管理、运动管理,它是一个综合的工程。

“断碳”“生酮”“中药奶茶”网红减肥法靠谱吗?

社交媒体上的“断碳”“生酮”“16+8”等网红减肥法靠谱吗?“断碳”减肥法,就是不吃含有碳水化合物的食物。

“生酮”食疗法,则是一种利用高脂、低糖食物治疗神经系统疾病的方法。它会“诱使”人的身体处于一种饥饿状态,促使人体通过燃烧脂肪来产生能量,而不是燃烧碳水化合物。在这样的代谢过程中,



一些药食同源物质对减重有帮助,但一般而言,通过喝奶茶减重不可取

丙酮类物质会大量产生,能“安抚”诸如癫痫类的神经系统疾病。因此,这是早期医学上治疗癫痫类疾病的一种方法。

同样,“16+8”的减肥方法,也是通过控制饮食来减重。把每天吃饭的时间控制在8个小时之内,不节食,不“断碳”,连续16个小时保持空腹,可以喝水。对此,医生有什么看法?

上海市第十人民医院肥胖与代谢综合征科主任卜乐介绍,所谓的网红减肥法有很多种,但是每一种并不一定具有普适性。例如有糖尿病的患者,在采用“生酮”饮食



一些药食同源物质对减重有帮助,但一般而言,通过喝奶茶减重不可取

之后导致酮症甚至酮症酸中毒发生的案例。

近年来,“中药奶茶”成为许多年轻人的消费新宠,一些商家更是打出“减脂瘦身”的旗号吸引有减重需求的消费者。对此,中医专家提醒,一些药食同源物质对减重有帮助,但一般而言,通过喝奶茶减重不可取。

医生介绍,大多数的网红减肥法都是靠少吃、不吃,或是吃较为单一的食物,从而达到减重的效果。短期看,这些方法可能会达到减重的目标,但长期看,会给健康带来影响。

据央视

汽车车门把手 将迎来国家标准 释放什么信号

据新华社北京5月10日电(记者唐诗凝)5月8日至6月7日,工业和信息化部公开征集对《汽车车门把手安全技术要求》强制性国家标准制修订计划项目的意见,拟对电动式、隐藏式车门把手的布置、标志、安全功能、结构强度等作出规定,此举引发社会关注。

随着汽车电动化、智能化快速发展,“杠杆式”“电控弹出式”等隐藏式车门把手被广泛应用。其优点是与车身一体化,可减少风阻系数,从而降低燃油车油耗,增加电动汽车续航,并提升整体观感、科技感,由此得到不少用户青睐。

同时,在市场应用过程中,相关问题和安全隐患也在暴露——例如,隐蔽无标志,不少人反映不好找、不习惯;一些碰撞、起火事故容易造成车辆断电,使电动式车门外把手和车门内把手失效,增大救援难度及逃生阻碍;无明显统一标志,遇紧急情况增添操作难度……

记者了解到,当前,针对汽车车门把手,国外暂无相关标准,国内现有相关标准仅对门把手的耐久、强度、耐高低温、耐振动等提出了技术要求。

此次公开征集意见的《汽车车门把手安全技术要求》强制性国家标准制修订计划项目,规定了汽车应急式车门内把手的安装要求、隐藏式车门内把手和应急式车门内把手的标志要求、电动式车门外把手的防夹要求与试验方法、车门外把手和车门内把手的强度要求与试验方法、电动式车门把手的动态试验要求与试验方法。

工业和信息化部科技司有关负责人表示,从救援逃生角度,应强化汽车车门外把手在碰撞以及车辆起火等事故场景的安全逻辑,增加机械或者断电保护等安全冗余设计要求,保证断电、碰撞等事故中车门系统能够开启,从而进行救援及逃生活动。

这位负责人说,还要保证翻滚、坠落事故中,能够防止门把手的误作用,从而降低乘员跌落风险;规范隐藏式车门内把手、应急式车门内把手易于识别的安全标志,保证标志可见性,从而降低乘员紧急情况下的逃生难度;保证车门把手的结构强度,防止事故发生后门锁操纵机构功能丧失。

汽车车门把手标准,不仅是技术问题、设计问题,更是安全问题。规范隐藏式车门把手,为的是让安全问题不再“隐形”。

隐藏式车门把手的问题已受到业内关注。小鹏汽车、长城汽车等多家车企负责人在不同场合谈到,隐藏式门把手存在设计不足问题。小鹏汽车表示,正在研发极端情况下更好开的门把手。

近年来,我国新能源汽车产业快速发展。随着不少新技术加快应用,在提升体验感的同时,加强对其安全风险评估、加快完善相关标准更显重要。

发布电动汽车电池新国标,要求升级为不起火、不爆炸;要求车企充分开展组合驾驶辅助测试验证,且不得进行夸大和虚假宣传;拟出台标准规范汽车车门把手安全技术要求……一段时间以来,一系列汽车领域政策举措释放我国加力推动产业高质量发展的积极信号。