



守护健康，从管理体重开始

为倡导和推进文明健康生活方式，提升全民体重管理意识和技能，预防和控制超重肥胖，切实推动慢性病防治关口前移，国家卫生健康委等16个部门日前联合制定了《“体重管理年”活动实施方案》。本期，我们围绕“如何做好体重管理”这一主题，为大家介绍相关健康科普知识。

吃动平衡，要食不过量

吃动平衡，顾名思义就是在饮食与运动之间找到平衡点，通过运动的方式消耗掉从食物中摄取的多余能量，达到身体各机能的平衡。大家经常说的“管住嘴，迈开腿”就是这个道理。这也是保持健康体重的关键。

一个人的能量需要量取决于年龄、性别、身高、体重、身体活动水平等诸多因素。“食不过量”就是每天摄入的各类食物所提供的能量，不超过也不低于能量需要量。做到食不过量，需要纠正以下三个错误做法。

错误做法一：减重时控制饮水量

我们很多时候分不清是饿了还是渴了，在三餐之外的时间，特别想吃东西的时候先喝一杯水，通常能够缓解饥饿感。每天坚持喝足够的水（不包括食物中的水，每人每天需额外摄入水1500~1700毫升），能帮助控制食欲。饭前半小时内喝一些水，或者吃饭前喝点汤，可以增加饭后的饱腹感。

更重要的是，对于需要减重的朋友来说，脂肪代谢需要大量的水参与，更应该多喝水。

错误做法二：狼吞虎咽式进食

已有研究表明，吃东西速度快的人更容易肥胖。这是因为当你吃得过快的时候，大脑来不及接收已经饱了的信号，等真觉得饱了的时候已经吃撑了。而且如果你一边工作、看剧，一边吃，会吃得很多还没满足感。

这里给大家介绍一种能够控制食欲的方法——正念饮食。简单来说，就是在吃东西的时候，把自己的注意力只集中在吃这件事上，静下心来仔细体会当下食物的香气、温度、滋味，以及添加了哪些调味品等，觉察身体发出的信号：饥饿感是否下降，是否开始感受到饱了，现在几成饱。只要多次刻意练习，就能重新建立自己和身体的联结，做身体真正的主人，做到食不过量。

错误做法三：暴饮暴食+催吐

有一些朋友想过吐嘴，然后再催吐。其实，残酷的真相是，在你把食物吐出之前，身体已经吸收了一部分能量。更重要的是，催吐不仅不能减重，还会对身体造成一系列伤害；反复催吐的人，脸部两侧的腮腺、下颌下腺会肿胀，导致脸变得宽大；在催吐时，胃酸可能会腐蚀食管、声带、牙齿

等；剧烈呕吐可能引起食管内压急剧上升，导致食管破裂穿孔，可能引起纵膈感染；经常催吐还会引起营养不良、电解质紊乱。

体重管理，需多管齐下

随着中国经济社会的快速发展和人民生活水平的不断提高，中国居民健康水平显著提升。与此同时，我们也面临着诸多健康挑战。例如，高能量、高脂肪的快餐食品成为许多人的日常选择。长期下来，肥胖、高血脂等代谢性疾病会上门。此外，现代交通工具的发达虽然让出行更加便捷，但也使得许多人缺乏运动，身体素质逐渐下降。这些看似无害的诱惑，实则隐藏着健康的隐患，它们如同一把双刃剑，既带来了短暂的欢愉，也埋下了长期的健康隐患。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示，我国居民超重肥胖问题不断凸显。中国成年居民超重肥胖率超过50%，6岁至17岁的儿童青少年超重肥胖率接近20%，6岁以下的儿童达到10%。超重肥胖是高血压、糖尿病等慢性病的重要诱因。

在健康管理的科学理论中，饮食、运动、心理、环境等因素都与健康息息相关，而科学的健康管理正是要找到这些因素之间的平衡点，让我们的身体得到最佳的滋养与保护。

做到营养均衡：在饮食方面，大家须坚守营养均衡的原则，根据个体的年龄、性别和生理及生活工作状态，制订个性化的饮食计划。了解食物的营养成分，避免过度摄入高能量、高脂肪、高盐和高糖的食物。此外，食品安全同样重要，大家应选择新鲜、无污染的食品，以确保身体的健康与安全。这样的科学饮食方式，为大家的身体奠定坚实的健康基础。

保持适量运动：运动是健康管理的另一个重要方面。适量的运动可以增强身体素质，提高抵抗力，预防疾病发生。这里要特别注意的是，运动不应该是痛苦的，我们应该体会运动带来的愉悦感，如身体的放松、疼痛的缓解，而非仅仅关注运动消耗了多少能量，因为这更能够帮助我们养成定期运动的好习惯。并且，运动也能够帮助我们控制食欲：短暂的剧烈运动会通过影响胃排空来抑制胃饥饿素的分泌。所以短时间的剧烈运动过后，你其实会暂时不想吃东西。大家可以根据自身的体质和兴趣，选择适合自己的运动项目，如跑步、游泳、瑜伽等，并坚持下去。运动时，要注意强度和频率，避免过度运动造成的损伤和疲劳。

关注心理健康：除了饮食和运动，心理健康同样是健康管理中不可忽视的一部分。在现代社会中，人们面临着越来越多的压力

和挑战，焦虑、抑郁等心理问题屡见不鲜。饮食和心理关系密切，大脑、肠道、肠道菌群这三者之间存在双向交流，也就是我们常说的“肠脑轴”，这已经被很多临床研究证实了。肠道微生物群在功能性消化道疾病以及某些精神和神经疾病的病理生理学中发挥着作用。因此，在饮食上要注意多吃一些富含膳食纤维的植物性食物，适当吃一些酸奶等发酵类食物。这样可以为肠道菌群提供“食物”、改善生存环境，让它们在肠道更“快乐”地生活。此外，大家要学会调整心态，保持积极乐观的情绪，可以通过学习放松技巧、参加兴趣小组、与亲朋好友交流等方式来缓解压力，提升幸福感。同时，还要关注心理健康的预警信号，学会自助与求助，必要时向专业人士咨询。

终生管理，应持之以恒

健康管理并非一蹴而就的事情，它需要我们持续努力与坚持。随着医学研究的不断深入和科技的不断发展，我们对健康的认知也在不断更新和完善。

在漫长的人生旅途中，大家都是自己健康的掌舵手，是管理自身健康的第一责任人。让我们以科学的态度对待自身的健康管理，以坚定的信念和不懈的努力，驾驭好自己的生命之舟，驶向那充满希望的未来。

骨质疏松症可防可治

随着人口老龄化的日益加剧，我国骨质疏松症患者人数已居世界首位。骨质疏松症已成为对中老年健康构成严重威胁的慢性疾病，且存在诊断率低、治疗率低、长期药物治疗依从性低的三低问题。

很多人认为骨质疏松是老化的一种自然现象，其实不然，骨质疏松症是一种可诊断、可治疗的疾病。即使被确诊为骨质疏松症的患者，在经过有效的药物治疗和健康管理后，也可以降低骨折的发生率。

40岁后要更加重视骨健康

40岁以后，人体的骨量就开始走下坡路了。流行病学调查研究显示，我国65岁以上的人群中，女性骨质疏松的患病率超过50%，男性超过10%。

女性骨质疏松的患病率比男性高的原因主要是男性在青年阶段达到的骨量峰值比女性高，此外女性绝经后因雌激素水平下降，绝经后5~10年呈现快速的骨丢失状态。所以，40岁之后，大家要更加重视骨骼健康，并采取有效的措施预防或治疗骨质疏松症。

患者如在轻外力作用下就发生了骨折，这时应警惕罹患了重度骨质疏松症。对于没有发生过骨折的中老年人，可通过双能X线骨吸收仪测量的骨密度指标来判断是否患有骨质疏松症。

治疗需坚持长期用药

骨质疏松症作为一种慢性疾病，患者需要进行长期、持续性的药物治疗。骨质疏松症治疗药物的研发已经走过了40多年的历史，目前可应用于临床的药物有很多种。

骨质疏松症的基础治疗药物是钙剂和维生素D，在此基础上，还有抑制骨丢失、促进骨形成以及双重作用的三大类药物。

骨中含有丰富的钙质，使得骨骼有硬度，所以钙剂是治疗骨质疏松症的基石，但仅补充钙剂是不足以增加骨密度和降低骨折率的。因此，在补充钙和维生素D后，还需要在医生的指导下联合使用抗骨质疏松药物，可以增加骨密度并降低骨折的发生风险。

骨密度检测是用药的依据，医生会根据骨密度结果和多重临床风险因素来评价患者是否存在骨折风险，从而制订精准的个体化治疗方案，给予不同强度的抗骨质疏松治疗药物。

这样补钙更有效

选择钙补充剂要先看钙元素的含量，再看钙元素的类型，如碳酸钙、葡萄糖酸钙、乳酸钙等。

正常情况下，人体所需的钙元素为每天1000毫克，除饮食摄入外，通常还需额外补充钙元素500~600毫克。目前，临床中应用较多的是碳酸钙，因为它的含钙量较高，葡萄糖酸钙、乳酸钙等其他形式的钙剂也可以。

此外，大家也可以从饮食中摄入足够的钙质，含钙丰富的食物有牛奶、豆浆、虾皮、虾酱、深绿色蔬菜等。大量喝骨头汤补钙是不对的，骨头中的钙往往难以溶解，且骨头汤中含有较多的脂肪和嘌呤，对健康不利。

补钙的同时，还要重视补充维生素D。比如盖一栋房子，砖、水泥等材料就相当于钙剂，但光有材料房子是盖不起来的，还需要搬运工，维生素D就相当于搬运工。维生素D能够促进肠道和肾脏对钙的吸收，促进钙质沉积到骨头上。维生素D主要是由皮肤在紫外线照射下合成的，建议大家适量多晒太阳。同时，老年人可以关注自身血清25-羟维生素D的水平。如果血清25-羟维生素D的水平明显下降，患者要在医生的指导下补充适量的维生素D，才能让补钙更有效。

骨折是骨质疏松症最严重的后果，而90%的骨折都是在跌倒后发生的，因此老年人务必要防跌倒。在此，我们呼吁对老年人的居住环境进行适老化改造，如平整地面、安装地灯、卫生间墙面安装扶手、卫生间内安装坐浴装置等。

骨骼能够支撑身体，保护内脏器官，完成运动功能和造血功能。近年来，研究还发现骨骼具有内分泌功能，可以通过分泌骨源性因子来调控能量代谢，所以关注骨骼健康非常重要。

骨质疏松防治的误区

有些人认为患有糖尿病和高血压的老年人不能补钙，这种认知其实是错误的。一般的糖尿病和高血压患者补钙是没有禁忌的。尤其是糖尿病患者，因为要进行严格的饮食控制，可能使得饮食中摄入的钙不足，骨折风险增高。因此，糖尿病患者更要考虑加强骨质疏松的防控。

不过，有以下两种情况者不适合补钙：一是因心力衰竭等正在服用洋地黄类强心剂的患者；二是高血钙、高尿酸的患者。

爱眼护眼，先养成好习惯

随着现代社会的发展，电子产品日益普及，青少年的学习和生活方式发生了巨大变化。长时间近距离用眼、缺乏户外活动等因素，导致近视成为影响青少年视力健康的一个大问题。预防和控制孩子近视，家长需要从以下几个方面入手。

正确用眼

近距离过度用眼是导致近视的重要原因之一。家长应引导孩子合理安排学习和娱乐时间，尽量减少近距离用眼的时间。现在的孩子学习任务已经很重，这些学习时间都属于近距离用眼的时间，所以家长尽量不要让孩子用电子设备休闲娱乐。如果确实需要进行长时间阅读或使用电子设备来学习，建议遵循“20-20-20”法则进行休息和放松，即每近距离用眼20分钟就望向20英尺（约等于6米）的远处20秒。

青少年看书写字的姿势要正确。家长可以用“一拳一尺一寸”的原则来检查孩子的坐姿，具体是指胸口离桌子一拳，眼睛离书本一尺，指尖离笔尖一寸。切勿让孩子驼着背、歪坐着，甚至是躺着、趴着学习。孩子的眼睛离电脑屏幕太近，容易引起视疲劳，并加速近视进展。

改善用眼环境也是预防近视的重要措施。家长应该为孩子提供良好的阅读光线环境，避免在强光直射或昏暗的环境下读写和看电子屏幕。光线不足时开房间顶灯，必要时打开台灯辅助（右手写字，台灯应放在左前方），夜晚要同时打开台灯和顶灯。如果孩子要上网课，建议用投影仪或电视投屏观看。投影仪投屏的屏幕大、距离远、清晰度高，有助于孩子的视力保护。

户外活动

大量研究表明，户外活动能够有效预防和控制青少年近视。家长要让孩子养成户外活动的好习惯，既能劳逸结合，提高学习效率，又能防控近视。建议每天进行2小时的户外活动，户外活动的时间是可以累计的，包括上学路上走路的时间、课间休息时的户外玩耍时间、室外体育课的时间等。如果一天户外活动的时间累计不到2小时，可在孩子放学后、天黑前进行补充。

户外活动的关键是“白天的户外”，要求

人处在室外的光线环境中。天黑之后的户外活动不能计算在内，因为户外活动的目的是接触自然光，这才是防控近视的根本因素。

户外活动并不是说一定要晒到太阳才行，即使是阴天，进行户外活动对于防控近视也是有效的。不过，对户外活动的要求是光照亮度和时间的叠加，如果是在阴天和傍晚，或是在阳台、架空层等场地进行户外活动，就要相对延长活动时间。

营养均衡

家长应引导孩子少吃甜食、含糖饮料和油炸食品，多吃水果、蔬菜、鱼、和鸡蛋等食物，也可适量食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物，以保证孩子营养均衡。

另外，家长要注意孩子饮食的多样化。有的孩子可能存在偏食或挑食的情况，导致眼睛生长发育和维持功能所需的营养素供给不足。对于存在上述问题的孩子，家长应该做到食谱多样化。均衡饮食才能确保孩子眼睛的生长发育和维持功能所需的各种营养素充足。

有的家长很关心给孩子吃什么可以预防近视。维生素A、叶黄素是形成视力的必需营养素，对维持视力和眼健康都有很重要的作用，但在近视防控中的作用并不明确。

温馨提示

户外活动有多重要

暑假期间，家长可以带孩子进行大量的户外活动，以弥补平时户外活动的不足。户外活动的强度越大，近视防控效果越好。在临床，医生甚至见到个别儿童在进行大量户外活动后，出现眼轴回退、近视度数下降的情况。如果家长想给孩子报课外班，可以选择在户外活动的一些体育项目。如果参加室内的学习项目，或者需要上网课，就一定要注意养成正确的用眼习惯。



家长学好宝典 培育快乐少年

抑郁症不是简单的“开心不起来”，而是一种常见的情绪障碍，它会导致持久的负面情绪低落和兴趣丧失，影响人的感觉、思维和行动。抑郁症不仅发生在成年人身上，也越来越多地出现在青少年群体中。

抑郁症状有特点家长要会识别

不少家长很困惑，自己的孩子童年时期非常听话，但到了青春后期后不愿意和父母沟通，常与父母发生矛盾，甚至会出现逃学、夜不归宿、离家出走等情况。这是孩子青春叛逆期的表现，也是青少年抑郁的一个警示信号。这类孩子还可能会表现为情绪低落，思维迟缓，整日愁眉不展、唉声叹气，甚至有轻生的想法。

还有些孩子，受抑郁情绪的影响导致长期睡眠障碍，出现疲劳、乏力、体虚、头痛等躯体症状，少数也会出现食欲不振、体重下降，部分患者会出现暴饮暴食。

兴趣丧失是青少年抑郁患者的一个核心症状，往往从学习开始。随着病情进展，患者会逐渐丧失对其他事物的兴趣，同时回避社交活动，逃避与他人的交流。此外，还会出现社

会功能退化，如不去学校、学习效率变低、注意力不能集中，疏远以前的朋友等。

自责、自卑、自罪、自杀、自弃等观念是抑郁症的一些附加情绪，也是抑郁加重的信号。此时，患者会觉得自己是个没有价值的人，将事情糟糕的结果过多归咎于自己，严重者会用小刀、笔尖、尺子等工具伤害自己，反复出现自杀的想法甚至有具体的自杀计划。当被诊断为重度抑郁症时，患者还会出现一些精神病性的症状，比如敏感、多疑、幻听等。

青春期的孩子激素水平会发生很大变化，很容易就被突如其来的小挫折和情绪压倒。此时，家长不要觉得孩子很“矫情”，一定要重点关注孩子的情绪问题。

避免青少年抑郁家长怎么做

孩子是否会得抑郁症，跟性格没有直接关系，而是跟一个要素有关，即支持。家庭成员之间的关系是否良好，家长的陪伴是否充足，对孩子的社会能力和人格都会带来巨大影响。想让孩子积极面对挫折，要从培养孩子解决问题的能力开始，家长可以从以下几点做

起。

认识疾病

家长需要了解抑郁症是一种真实的疾病，而不仅仅是情绪问题或个人弱点。了解抑郁症的症状和可能的原因有助于家长更好地理解孩子的行为和感受。

开放沟通

与孩子建立开放和非批判性的沟通渠道。鼓励孩子表达自己的感受和担忧，倾听他们的想法，不要打断或贬低他们的感受。

提供支持

家长的支持对孩子来说至关重要。向孩子表达无条件的爱和支持，让他们知道自己并不孤单，家长愿意陪伴他们渡过难关。

积极参与治疗

如果怀疑孩子可能得了抑郁症，家长要帮助孩子积极寻求专业的帮助。如果孩子正在接受治疗，家长应该积极参与其中，与治疗师沟通，了解治疗进展，并在家中为孩子提供必要的支持。

保持耐心

抑郁症的康复需要时间，家长要保持耐心，不要对孩子施加压力，要求他们快速好转。

监测安全

如果孩子有自伤或自杀的迹象，家长应该密切关注孩子的安全，并在必要时寻求紧急援助。

改善家庭环境

创造一个积极、有支持和无压力的家庭环境，鼓励家庭成员积极互动。此外，不要给孩子贴上负面标签，如“懒惰”或“不负责任”等，这会加重他们的自责感和抑郁情绪。

养成健康生活

鼓励孩子保持健康的生活方式，包括规律的饮食、充足的睡眠和适量的运动。

青春期前后，孩子的倾诉对象会由家长变成朋友，社交是否顺利，在同龄人当中能否获得支持和鼓励变得尤为重要。统计数据表明，在青少年压力排行中，社交压力高居榜首，比学习压力高出近25%。因此，在学校有没有交到朋友，最近有没有什么开心的事情可以分享，有没有跟同学闹得不愉快……这些事情都值得家长关注。还有一点，家长要注意，多给孩子一点私人空间，“密不透风”的爱，也容易让孩子感到崩溃。