

这些医院6月底前体重管理门诊有望全覆盖

新华社北京4月10日电(记者李恒 董瑞丰)记者10日从国家卫生健康委了解到,国家卫生健康委、国家中医药局近日联合印发《关于做好体重管理门诊设置与管理工作的通知》,鼓励有条件的三级综合医院、儿童医院、中医医院(含中西医结合医院、少数民族医医院)设置体重管理门诊。国家卫生健康委、国家中医药局属(管)、省(区、市)属综合医院、儿童医院、中医医院要在2025年6月底前基本实现体重管理门诊设置全覆盖。

近来,全国多家医院陆续开设体重管理门诊,儿童青少年超重肥胖话题再次引起关注。从中医的角度看,为何“小胖墩”越来越多?中医有什么好办法帮助他们减重?中西医如何“协同防胖”?记者采访了有关专家。

先天体质和不良习惯造就“小胖墩”

“少壮不减肥,老大徒伤悲”的说法毫不夸张。”首都医科大学附属北京中医院儿科主任李敏告诉记者,与成人肥胖症常合并内分泌系统疾病等不同,儿童肥胖症多为单纯性肥胖,常与遗传因素、不良饮食习惯、运动不足等有关。

儿童青少年超重肥胖率呈现快速上升趋势,已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题。中国疾控中心数据显示,我国约五分之一的6岁至17岁儿童青少年超重和肥胖。

在中医看来,具有某些先天体质特点的儿童青少年超重或肥胖风险较高;同时,儿童青少年常因缺乏自控力,过量食用高热量、高脂肪、高糖的零食、快餐等食物,导致痰湿或湿热内生,引起超重或肥胖;此外,运动不足致机体气机不畅,津液运行不利,或学习压力大等情绪问题影响脾胃功能,均可导致痰湿或湿热内生,引起儿童青少年超重或肥胖。

李敏强调,孩子越胖往往越不愿意运动,如此会形成恶性循环,加剧超重或肥胖;随着年龄增长,肥胖的儿童青少年在发育过程中还可能并发脂肪肝、痛风、哮喘等疾病,成人后还可能患上高血压、糖尿病等。

中医药体质辨识、多途径早期防治

根据国家卫生健康委发布的《肥

据统计,我国18岁及以上居民超重及肥胖率已超过50%,6岁至17岁儿童青少年肥胖率接近20%,成为糖尿病、心血管疾病的重要诱因。

通知指出,体重管理门诊将配备相对固定的儿科、全科、内分泌科、临床营养科、中医科等科室医师接诊,并合理安排门诊频次。鼓励综合实力较强的医院设置肥胖防治中心,提供住院体重管理相关服务。鼓励支持有条件的基层医疗卫生机构设置体重管理门诊,提供宣教、随访、健康管理等服

务,优化上下转诊流程。鼓励有条件的医院通过互联网技术、人工智能、可穿戴设备等开展随访、监测、健康指导等服务。

针对不同人群需求,体重管理门诊将坚持分类服务管理:为体重异常群众提供体重管理相关咨询评估、临床营养、运动康复、精神心理、中医药等专业指导和支持;为肥胖症、营养代谢障碍患者提供专业医疗服务;为合并并发症患者提供专科诊疗。针对体重异常的老年人、儿童、孕产妇、慢性

病患者、职业人群等重点人群提供个性化体重管理服务。

通知要求指导医务人员遵循体重管理指导原则、高血压等慢性病营养和运动指导原则、肥胖症诊疗指南等提供适宜的膳食、运动、精神心理支持等生活方式干预,合理使用相关药物,严格按照适应证选择适宜的治疗方式。要加强体重管理人才队伍建设,合理配置专业人员,充分调动医务人员从事体重管理相关诊疗服务的积极性。

不做“小胖墩” 中医有办法

新华社记者 田晓航



中医健康减肥(漫画)

新华社发 曹一 作

胖症诊疗指南(2024年版)》,儿童肥胖症的总体治疗原则是减少能量摄入、增加能量消耗,在不影响生长发育的情况下实现减重增肌目的。指南提到儿童肥胖症的几种治疗方法,其中之一便是中医药治疗。

“儿童肥胖‘防大于治’,可在中医‘治未病’理念指导下通过体质辨识早期防治。”首都医科大学附属北京地坛医院儿科副主任医师姚艳青认为,中医药通过个性化方案改善体质、调节机体代谢,作用温和,副作用小,也更容易被儿童接受。

2024年,国家中医药局等五部门联合印发《关于开展儿童青少年肥胖、

脊柱侧弯中医药干预试点工作的通知,探索建立全国儿童青少年肥胖中医药综合防控体系。肥胖试点干预对象以单纯性肥胖为主,每个试点地市每年初次筛查人数不少于2500人。

记者在多家医院采访了解到,防治儿童青少年超重或肥胖,中医常采用中药内服、中医外治(如推拿、穴位贴敷、耳穴压丸、针灸、拔罐等)结合饮食调理(如食用山药、茯苓、薏米等健脾利湿食物及荷叶决明子茶、陈皮山楂茶等代茶饮)、运动指导(如八段锦、太极拳)的综合方式进行整体调节,以健脾利湿,增脾强胃功能,达到防治目的。

一些治疗在家中或“家门口”就能

进行。专家举例说,脾虚痰湿型的肥胖儿童在家可食用山药茯苓粥、冬瓜薏仁排骨汤、陈皮薏米水等;儿童食积者可饮用山楂麦芽茶;小儿推拿、耳穴压丸、穴位贴敷等方法,社区卫生服务中心中医科通常都可操作。

中西医、家校协同帮孩子“减重防胖”

儿童青少年超重和肥胖的防控是一个系统工程,关涉学校、家庭、社区、医院多方,需要中西医协同努力、综合防治。

专家指出,超重或肥胖儿童青少年可先到医院营养科由医生制定营养饮食和运动方案,再到中医医院儿科由医生根据辨证情况采用如代茶饮、针灸等中医药方法治疗。

姚艳青说,当单纯的中医或西医治疗效果不佳时,应考虑中西医结合治疗;而出现严重肥胖合并代谢综合征,或肥胖引起相关脂肪性肝病、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停等情况时,更需要中西医协同发挥作用。

“用药处于次要地位,规范饮食和运动才是最主要的。”李敏提示,超重或肥胖的儿童青少年居家应严格执行营养科医嘱,保持足够的运动量;学校应制定科学健康的食谱,不过多供应高油高糖食物;家长要引导孩子少买或不买不健康零食。

专家也为儿童青少年提出一些“防胖”建议:尽量避免长期进食肥甘厚味,以防脾胃失健,晚餐宜适量,避免积食;规律作息以帮助气血运行,脏腑修复,从根本上改善代谢功能,避免脾虚痰湿发生;适度运动以防止痰湿堆积,晨起选择跳绳、踢毽子等运动,在户外活动30分钟左右;日常避免久坐,每小时可以起身简单活动几分钟,做做拉伸动作。(新华社北京电)

营养食育让更多孩子告别“小胖墩”

新华社记者 徐鸣航

西单小学五年级学生妍妍告诉记者,她很喜欢跳舞,也希望可以保持苗条的身材,通过这次讲座,收获不少“科学减重”的干货。

吃多样化食物、参加体育活动、保证好吃早餐、少吃零食、控制食糖摄入……陈伟为孩子们总结了详细的“饮食原则”。“小学阶段是健康习惯养成的关键期,也是生长发育的关键期。我们将营养知识带进小学,就是为了让小朋友们能够及早养成良好的饮食、运动习惯。”陈伟说。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》,2018年我国成人超重率和肥胖率分别为34.3%和16.4%,6岁至17岁儿童青少年超重率和肥胖率分别为11.1%和7.9%,呈逐年递增趋势。国家卫生健康委此前发布的《体重管理指导原则(2024年版)》也指出,有研究预测,若该趋势得不到有效遏制,2030年我国成人、儿童超重肥胖率将分别达到70.5%和31.8%。

“今天听了陈老师的课,我要更加注意饮食,多吃蔬菜水果,增加运动。”(新华社北京电)

对此,国家卫生健康委等16部门联合印发的《“体重管理年”活动实施方案》,明确强化父母是儿童健康教育第一任老师的责任,培养儿童青少年形成动态测量身高、体重、腰围的健康习惯;开展健康学校创建行动计划,落实课程课时要求,拓展健康教育渠道。

“我们学校配备营养午餐,保证学生每天除了课间活动,还能上好一节体育课。”西单小学党委书记王宏说,希望通过越来越多的健康知识进校园活动,让学生无论在校内还是校外,都能自觉加强自我的健康管理。

“学习健康知识,不仅有助于未成年人健康成长,还可以小手拉大手,带动家庭和社区。”北京协和医院西单院区事务管理处处长常青表示,“医校家”携手,将带来更大的辐射效应。

陈伟告诉记者,未来将打造面向儿童青少年的标准化营养课程,让他们从体重管理开始,成为自身健康的第一责任人。(新华社北京电)



铁路部门试点高铁宠物托运服务

南、上海等地。

自4月8日起,铁路部门在京沪高铁北京南、济南西、南京南、上海虹桥、杭州东5座车站间的10趟列车上试点宠物托运服务。

新华社记者 张晨霖 摄



4月10日,在广州黄埔区北师大二纵路桥下空间打造的南岗河悦动公园,幼儿园师生正在进行春游活动。

近年来,广州在桥下空间改造过

程中,考虑市民生活需求,完善功能、提升环境、增加设施,将其改造为休闲、文化和运动等多功能区域。

新华社记者 邓华 摄



4月10日,在长沙开福区马栏山片区鸭嘴公园,家长带着小朋友游玩。

近年来,长沙市开福区马栏山片区因地制宜对公共空间进行“适儿化改造”,融合科普、娱乐、休憩、运动等

功能,系统打造儿童友好设施,以“1米高度”视角规划公共空间,在为儿童提供趣味场景的同时,也通过适儿化设计提升城市人文温度。

新华社记者 陈泽国 摄

遗失声明

●不慎将绛县古绛镇暖烟日化店(统一社会信用代码:92140826MAC6P6RB96)营业执照丢失,声明作废。

●本人周军伟(身份证号:142703198110242112),不慎将购买的运城恒大·悦龙台7-503号房的收据(编号:0072032,金额:245068元,日期:2020年5月23日;编号:0074197,金额:571825元,日期:2020年6月7日)丢失,声明作废。

培育读书风尚 建设文化强国 第四届全民阅读大会

主办单位:中央宣传部 山西省委 山西省人民政府
承办单位:中央宣传部出版局 山西省委宣传部 太原市委 太原市人民政府

中国·山西太原 2025.4.23-25

