

聚焦“健康体重管理”

暑假减重，如何答对“选择题”

□本报记者 崔芳 特约记者 池杨

“暑假刚开始，来就诊的超重肥胖孩子已经明显多了起来。”首都医科大学附属首都儿童医学中心内分泌科主任曹冰燕介绍，放假前健康体检管理门诊有挂不上号的情况，现在分分钟就挂完了；在内分泌门诊，肥胖患儿就诊人数也增加了四五倍。

根据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》，我国6~17岁儿童青少年超重率和肥胖症患病率分别为11.1%和7.9%，6岁以下儿童超重率和肥胖症患病率分别为6.8%和3.6%。

越来越多的家长带着自家“小胖墩”就诊，传递出家长们健康育儿意识不断增强的信号。对此，首都儿童医学中心近日召开媒体沟通会，邀请多位相关学科专家为家长和孩子在暑假中做好健康体重管理出谋划策。

体重：减下去还是冲新高

“如果我们把减重比喻为一辆汽车，那么运动就是加速器，膳食管理相当于方向盘。”首都儿童医学中心临床营养中心主任王晓燕表示。

在王晓燕看来，暑期是儿童青少年减重的黄金窗口期。“健康体重管理一定是长期的，但暑期有突出的特点。”王晓燕分析，首先，从生理层面来说，孩子没有了上学时早起的压力，睡眠相对充足，这会让孩子体内的瘦素分泌增多，而瘦素可以抑制食欲，帮助

孩子减少食物摄入量。此外，睡眠会显著影响人体胰岛素的分泌和敏感性。暑期的充足睡眠会让孩子的胰岛素敏感性更高，有助于减少体内脂肪合成和堆积。

“从家庭干预的角度来说，暑期也有优势。”她解释，营养师在帮助孩子进行健康体重管理时，会为孩子开具个性化膳食处方。暑假期间，孩子在家吃饭频率更高，更容易执行膳食处方，家长监督也更方便。

然而，曹冰燕的临床经验却表明，很多“小胖墩”暑期体重增长更为明显。“暑期，家长是要上班的，如果没有给予孩子足够的关注，帮孩子对暑期生活进行科学的计划和安排，‘放飞’的‘小胖墩’极可能创下体重新高。”她提醒，在暑期里，家长要更加重视孩子的日常行为，保证三餐规律，不能放纵孩子只吃不动，避免孩子接触手机、平板等电子产品时间过长，保证孩子的日常饮食避开零食、调味品，尽量少给孩子点外卖尤其是含糖饮料。

“暑期，孩子有了更多可以自由安排的时间。建议孩子每天有一到两个小时有氧运动时间，首选户外运动；如果气温太高，可以选择室内游泳、室内球类运动等。”曹冰燕认为，利用暑期这个契机帮助孩子养成良好的作息、运动和生活习惯，能为健康体重管理奠定良好的基础，为取得长期效果提供保障。

吃饭：短而快还是缓而稳

在曹冰燕近段时间的门诊中，不

少家长表示为了抓住暑假这个减重黄金期，他们除了求助于医疗机构的健康体重管理门诊外，还给孩子报了各种减重复训营。这些夏令营时间长短不一，长则四五十天，短则3周左右。对此，曹冰燕提醒家长一定要细致考察、慎重选择。

她解释，很多减重复训营虽然在短期内实现体重明显下降，但也可能带来一些问题。比如，体重下降过快可能引起营养不良、脱发、月经紊乱等问题。曹冰燕见过不少“小胖墩”在参加夏令营时体重“掉秤”很快，但出营后不久就复胖了，因为夏令营里的运动和饮食模式无法持续。对孩子来说，在家庭和学校生活中长期维持健康生活习惯才是最重要的。“所以，减重不是一两个月的事，而是需要长期努力。除非有严重的合并症，否则不建议过快减重。”曹冰燕说。

曹冰燕提到，包括首都儿童医学中心在内的很多医疗机构相继建立了体医融合中心，对超重、肥胖儿童进行心肺功能、运动能力等评估，并据此开出个性化运动处方。“建议孩子到医院进行评估，让医生、营养师、运动专家帮助孩子建立长效的减重方案。”曹冰燕说。

在王晓燕看来，在儿童青少年阶段减重，要把饮食调整放在更重要的位置。“假设孩子慢跑30分钟能消耗200卡热量，少喝一瓶可乐就可以减少同样的热量。对孩子来说，减少摄入热量比运动消耗热量稍微容易一些，效率也会更高。”她建议，家长要更好地利用暑期帮助孩子养成更利于减重的饮食习惯。

“从狼吞虎咽转向细嚼慢咽，从营养膳食角度来看是管理体重的重要方式。”王晓燕指出，很多研究证实，进食速度越快，能量摄入越多，肥胖程度就会越高。“孩子第一个重要的肥胖窗口期是在学龄前，也就是4~6岁。有研究发现，如果孩子4岁时进食速度更快，食物摄入量更大，进餐时间更短，6岁时超重和肥胖的几率就更大。”她解释，进食速度太快，食物在口腔中咀嚼加工的时间会缩短，口腔的感官跟食物的接触时间短，会推迟孩子的饱腹感，进而导致食物摄入量增加，通俗地讲，就是还没感觉到吃饱，胃已经吃撑了。

她建议有“速战速决”吃饭习惯的孩子，在暑假试着控制进食速度。可以更换更小的餐具，逐步练习增加咀嚼次数；也可以通过多喝水，保障蛋白质和植物纤维的摄入增加饱腹感，延缓饥饿感。

“暑假的家庭活动更多，家长可以趁机进行营养教育，把科学的膳食理念传递给孩子，带孩子学会看食品配料表等。”王晓燕说。

心理：在一起还是搞对立

会上，多位专家不约而同地提到要重视孩子减重期间的心理和情绪状况。

“暑假期间，孩子在家的时间更长，与家庭成员间的接触更多，这对于健康体重管理来说，既可能是积极因素，也可能成为消极因素。”首都儿童医学中心心理科主任张晓

鸣谈到，如果把这段时间利用好，孩子减重见效，其心理上会形成比较大的成就感；如果利用得不好，不但体重可能降不下来，还可能引发亲子关系危机。

“饮食、运动和生活习惯调整等既是孩子减重的要素，也是家长跟孩子互动的过程。在这个过程中，家长最需要做的是增强孩子的行为动机。”张晓鸣分析，动机问题解决得好，孩子会认为家长在与他并肩作战，帮助他面对困难和挑战，从而形成一种更紧密、良好的亲子关系；动机问题解决得不好，孩子会认为家长在严管自己的吃喝、运动甚至娱乐，容易出现焦虑和抑郁情绪，发生一些不必要的冲突。

“所以，我们要把孩子作为健康体重管理的主体，让孩子理解‘不是别人让我减肥，而是我自己要减肥’，这是最核心的。”张晓鸣说，先帮孩子建立起这个动机，再跟孩子一起讨论后续的目标设定和具体安排，才能更好地执行计划。

“不要忽视家庭文化对孩子的影响。让孩子有自我健康管理理念，需要家长先有这个理念。如果家长胡吃海喝，孩子也很难坚持下去。生活方式管理也是一种家庭文化的营造，要全家参与、互相监督。”张晓鸣说。

张晓鸣还提醒，在减重过程中，家长要给予孩子多一些理解和包容，注意观察孩子的点滴进步，及时给予积极反馈，帮助孩子建立信心。如果发现孩子有不利于减重的行为，要耐心观察背后是否有一些不良情绪，必要时及时疏导。

电子自旋有望打开阿尔茨海默病治疗新路

据新华社耶路撒冷8月1日电(记者王卓伦 路一凡)以色列一项新研究显示，磁性材料表面的电子自旋方向能显著影响阿尔茨海默病相关淀粉样蛋白的聚集过程。这有望为神经退行性疾病的干预与治疗开辟新路径。

耶路撒冷希伯来大学近日发布公报说，该校研究人员领衔的团队在这一研究中聚焦于一种短肽，它是淀粉样β蛋白的重要变体，已知会在阿尔茨海默病患者大脑中形成黏性原纤维和斑块。研究人员借助具有磁性的表面，探索这些肽在不同电子自旋方向影响下的聚集行为。结果显示，自旋方向的改变可显著影响淀粉样蛋白形成的原纤维的数量、长度和结构。例如，当表面磁化方向为某一特定方向时，淀粉样蛋白形成的原纤维数量几乎增加一倍，最长甚至可达对照组的20倍。

“我们开始意识到，生物系统对电子自旋的敏感性可能远超此前认知。”参与这一研究的耶路撒冷希伯来大学教授帕尔蒂尔说。研究团队表示，基于这项研究，未来有望开发出具备特定自旋极化特性的纳米颗粒或功能材料，用于定向干预淀粉样蛋白的异常聚集过程，从而为阿尔茨海默病等疾病提供新的治疗思路。

研究论文已发表在《美国化学学会·纳米》杂志上。

一种无创方法有助于胰腺癌早期诊断

据新华社柏林8月2日电(记者杜哲宇)德国弗劳恩霍夫协会日前发布公报说，该协会研究人员与合作伙伴开发出一种有望用于早期高精度检测胰腺癌的新方法。该方法温和无创，有望显著改善治疗预后。

胰腺癌是一种死亡率较高的胰腺恶性肿瘤，由于早期很少引起症状等原因，许多病例直到晚期才被确诊。新检测方法基于对患者血液中游离肿瘤DNA(脱氧核糖核酸)的分析，即差异甲基化分析而实施。

研究人员介绍，首先需要采集血液样本并分离出血浆，从中提取细胞死亡或退化时释放的游离DNA，再检测其特定病理变化。肿瘤DNA通常与健康DNA存在一些差异，这些差异体现在DNA某些位置的生化修饰(即甲基化)上，他们会通过高通量测序技术识别这些差异。因此，不需要对胰腺进行活检，而是可以直接从胸部等部位采血来检测肿瘤DNA，这种方法对患者更温和。

据介绍，新检测方法还能将胰腺恶性肿瘤与胰腺炎区分开，两者在初期症状上非常相似，但治疗方法完全不同。研究人员甚至能够根据特定的甲基化模式对某些非恶性早期病变进行分类识别。研究人员说，他们接下来将分析更多患者样本，最终目标是将该方法推广为临床常规诊断手段。

口腔诊疗车进小区

日前，安徽省淮北市人民医院的口腔诊疗车开进居民小区，让居民得以在消暑纳凉的晚上走上体检车，便捷接受口腔疾病检查。入夏以来，该院把“健康夜市”搬进居民小区，将义诊、科普宣传送到居民身边。 特约记者李春辉摄

援外故事

一次抢时间的跨国生命救治

□新华社记者 孙楠

“谢谢你们不远千里来到这里，帮助我们救治伤员。”在位于孟加拉国首都达卡的国家烧伤与整形外科研究所，一名当地民众向刚刚完成一台植皮手术的中国医疗队医生表示感谢。

7月21日，一架孟加拉国空军教练机不幸坠毁，造成30余人死亡，超百人受伤，其中不少伤者为烧伤。这场突如其来的坠机事故牵动人心。

中方迅速响应，在中国驻孟加拉国大使馆的协调下，由武汉市第三医院5名资深医护人员组成的烧伤救治医疗队紧急驰援，奔赴孟加拉国。

据医疗队队长刘淑华回忆，最初接到的是关于药品援助的请求，但有着丰富烧伤救治经验的她意识到，“此时此刻比药品更稀缺的是医生”。因此，刘淑华主动请缨，表示愿意协调组队奔赴达卡。

“我们7月23日下午接到奔赴孟加拉国的任务，24日深夜飞抵孟加拉国，25日清晨开始工作，节奏非常快。”医疗队成员李泽说。

在孟加拉国国家烧伤与整形外科研究所，中国医疗队迅速进入状态，与孟方专家及来自新加坡、印度的医疗团队进行联合会诊，开展床旁查房、伤情评估，主导或协助参与了数台植皮、扩创削痂手术等。

“我们四国医生在这里相当于一个国际医疗联盟，这里只有一个目标：争分夺秒抢救病人。”刘淑华说。

手术室内，中国医疗队的手术吸引了其他医护人员的关注。在一场植

皮手术中，已有8年工作经验的住院医师苏尼认真观察着中方医生的操作，并不时询问具体细节和原理。

“中国医生还分享了以往我没接触过的药品和治疗方法，他们的医术很高超。”苏尼说。

孟加拉国护士提普也主动与中方护士进行深入交流。交流中，双方都感受到彼此的专业与专注。“这是我第一次参与国际医疗合作，是一次非常宝贵的学习和交流机会。”提普说。

会议室内，医疗人员交流不断，中国医疗队还开设了专题讲座，向各方系统地分享中国烧伤治疗、整形与康复管理经验。

“这是国际医疗合作的实操，是兄弟间的并肩作战，也是各国医疗理念、技术和体系的交流。我们希望能够尽绵薄之力，向世界展现温暖而坚定的中国力量。”刘淑华说。

中国医疗队不仅展现了专业技术，更赢得了人心。来医院探望病人的当地民众贾马尔说，中国医生带来了希望，也让自己感受到真正的友谊。

7月31日，中国医疗队完成任务启程回国。在孟期间，医疗队共参与救治22名患者，其中包括7名危重患者，并完成10台重症患者的手术。

结束救治任务后，孟临时政府首席顾问尤努斯会见中国医疗队，向中方表达诚挚谢意。尤努斯说，中国是孟加拉国真正的朋友，希望孟中两国加强医疗领域合作，为民众带来更多福祉。

生命无国界。通过这一次紧急驰援，中孟两国在灾难面前再次携手，展现了跨越国界的合作力量，也生动诠释着人心相通、命运与共的真谛。



医学精彩时光

逼退“爬入”心脏的肿瘤“触角”

□特约记者 刘嘉 通讯员 戴小科

医生们的目光锁定在电脑屏幕上，影像图中显示着一个巨大的阴影：直径约为10厘米的肝母细胞瘤盘踞在两岁患儿脆弱的肝脏上，其“触角”已沿着血管悄然侵入心脏。半年前，在重庆医科大学附属儿童医院肝胆外科，治疗团队遇到了这个棘手难题。半年时间里，治疗团队艰苦攻关，于近日收获了令人欣喜的答案。

“肝脏和心脏‘墙’之隔，像一栋大楼里的两个核心机房。”该院肝胆外科熊强副主任医师解释，“当肝脏肿瘤扩散到心脏，意味着两个核心区域同时告急。传统的手术方案需要‘联合检修’——开胸、心脏停搏、联合切除肝脏和心脏受累部分。这

相当于让整栋生命大厦断电检修，风险极高。这类手术虽在科内有过成功案例，但患儿要面临诸多致命风险。”

“经过3个标准周期的化疗，患儿肝脏部分的肿瘤有所缩小，但盘踞在心脏血管内的瘤体却顽固不退，达不到理想的手术条件。”熊强说，“直接开胸切心风险高、创伤大。”

“如果能让‘爬入’心脏区域的病灶退回去，患儿的治疗就有希望。熊强及团队将目光投向一项在成人领域颇有成效的介入技术——肝动脉灌注化疗(HAIC)。然而，将其应用于如此低龄且肿瘤已侵入心脏的复杂儿科病例，尚无前例。”

“全身化疗就像用中央空调给整栋楼统一制冷，能耗大(全身副作用大)，还可能冻坏其他不需要降温的房间的人。”熊强形象地对比道，“HAIC技术是给肝脏这个‘故障房

间’单独安装一台‘精准空调’。”

其核心技术原理在于“精准投递”：医生通过介入技术将一根极纤细的导管，经血管送入肝脏肿瘤的供血动脉入口处；高浓度的化疗药物通过这根导管，被直接、持续地灌注到肿瘤内部，形成局部极高的药物浓度以精准治疗肿瘤。

“这就像一次精准的定向狙击，药物火力高度集中在肝脏肿瘤这个靶心，最大程度杀伤肿瘤细胞，迫使其从心脏区域撤退。”熊强描述说，“同时，进入全身循环的药量大大减少，从而显著减轻全身化疗副作用。”

将成人技术“移植”到儿童身上，绝非易事。熊强指出，儿童血管更细、更脆弱，药物代谢速度、耐受剂量与成人不同，直接套用成人方案风险很高。面对挑战，肝胆外科团队对HAIC技术进行改良。经过多次讨论，他们决定实施婴儿经动脉入路的HAIC

手术，以解决儿童血管细小、配合度差等问题。

疗效令人振奋！仅经过一次HAIC治疗，复查影像清晰地显示：原本顽固盘踞在心脏血管内的肿瘤显著缩小，完全退回到肝脏内。

“肿瘤退回肝脏，这是一个巨大的转折点！这意味着可以避开心脏这个手术‘雷区’，只需针对肝脏实施手术，手术风险和复杂度直线下降，患儿的安全得到极大保障！”肝胆外科团队成员欣喜地说。

介入术后不久，肝胆外科团队抓住最佳时机，为患儿成功实施肝脏肿瘤根治性切除术，那颗曾威胁生命的大肝母细胞瘤被完整剥离、取出。术后复查结果令人欣慰：无肿瘤残留，无复发迹象。结合标准的术后辅助化疗，历经约半年的规范治疗，这个曾经命悬一线的孩子近日终于顺利康复。

中国物资解尼泊尔肿瘤医院设备危机

本报讯(记者杨世嘉 通讯员张碧馨)近日，第16批援尼泊尔中国医疗队向B.P.柯伊拉腊纪念肿瘤医院捐赠了一批当地无法采购的医疗物资——该院头颈外科使用的高频电刀切割器的电锯部件，为急需手术的患者带来了希望。

此次捐赠源于该院头颈外科主任戴兹的紧急求助。接到求助后，中国医疗队多方联系国内厂商，但因该设备型号老旧，适配部件一时难以找到。关键时刻，上海市卫生健康委援外物资供应站有关工作人员联系到适配厂家，化解了该院的设备危机。

据悉，中国医生的雪中送炭并非