

儿童肥胖症：不容忽视的健康问题

儿童肥胖症是一种因长期能量摄入远超身体消耗，致使体内脂肪过度堆积，体重超出正常参考范围的营养障碍性疾病。

患儿通常会有体重过重、食欲旺盛以及容易感到疲劳等表现，这一病症的出现和遗传因素、不健康的饮食习惯以及活动量过少等有关，通过调整生活方式、开展心理行为干预以及合理运用药物等方式，是能够对其进行有效治疗的。

下面，就为大家详细介绍儿童肥胖症的相关知识。

怎样才算肥胖

对于年龄 ≥ 2 岁的儿童而言，体质指数(BMI)是诊断肥胖的常用指标。BMI的计算方式为体重(kg)除以身高(m^2)所得的数值。当孩子年龄对应的BMI百分位数处于85%~95%这一范围时，就意味着他们已经有超重风险了；而一旦该数值 $\geq 95\%$ ，那么便可诊断为肥胖。

肥胖带来的多重危害

近年来，我国儿童超重和肥胖率呈现持续上升的态势。肥胖给儿童带来的危害不容小觑，具体如下：

1. 生理健康受损：肥胖会导致儿童的体温调节功能变得不敏感，还可能引发痛风等疾病。更

为严重的是，肥胖是糖尿病、性早熟以及代谢综合征等内分泌疾病的高危因素。同时，肥胖儿童在成年之后，并发动脉硬化、冠心病、高血压、高血脂、胆石症等疾病的几率也会显著增加。

2. 心理健康受创：在学校环境中，肥胖儿童常常会遭受来自同学的歧视，比如被嘲笑、捉弄等。长期处于这样的环境下，他们极易产生自卑心理，性格也会逐渐变得内向孤僻，甚至可能发展为孤独症，严重影响心理健康和社交能力发展。

中医独特的见解与疗法

《黄帝内经》提及“肥人多痰”，《金匱要略》中指出“病痰饮者，当以温药和之”，给出了相应的治疗方法。现代医学认为，肥胖和脏腑功能失调存在关联。中医通过辨证分型，结合针灸、埋线、耳针、饮食以及运动等多种手段进行综合治疗，以此来提升机体免疫能力，进而达到减肥的效果。

中医辨证施治

脾虚湿阻型：这类肥胖儿童通常腹部肥胖较为明显，肌肉松软，同时伴有疲倦感、食欲不振、大便稀溏的症状，舌象表现为舌体胖大有齿痕，舌苔白腻。治疗时多采用健脾利湿的方法，常用

的方剂有平胃散和二陈汤。

胃热熏蒸型：主要特征为上腹肥胖，伴有口干、口臭、便秘等症状，舌红苔黄厚腻。治疗重点在于清泻胃火、润肠通便，常选用大柴胡汤、防风通圣散进行加减治疗。

肝郁气滞型：表现为情绪容易激动、易怒，胸胁部位胀痛，腹部肥胖。治疗重点在于疏肝解郁、调理气机，常选用柴胡疏肝散进行加减治疗。

阳虚湿盛型：全身肥胖症状显著，常伴有四肢沉重、头晕、下肢浮肿等情况。治疗重点在于温阳利水，常选用济生肾气丸或真武汤进行加减治疗。

儿童肥胖症关乎孩子的身心健康，需要家长、学校以及社会各界共同关注。让我们携手为孩子营造健康的生活环境，助力他们远离肥胖困扰，茁壮成长。

作者简介

周卫东，周口市中医院主任医师，毕业于河南中医学院(现河南中医药大学)，从事临床工作30多年；河南省医学会儿科学分会常务委员，周口市中西医结合儿科学会主任委员，周口市围产医学学会副主任委员，周口市儿科重症学会副主任委员；在国家级及省级杂志上发表论文数10篇。

守护骨骼健康，中医助力女性优雅抗“骨松”

骨质疏松症被称为“静默的流行病”，我国50岁以上女性患病率达32%，而60岁以上女性有50%会面临骨折风险。中医理论中的“骨痿”“骨枯”揭示了其本质——肾精亏虚、脏腑失调，为其防治提供了独特视角。

肾虚致“骨枯”，脏腑失养是根源

《黄帝内经》指出，女性“七七天癸竭”，49岁后肾气渐衰，骨骼失去滋养。现代医学证实，绝经后雌激素骤降导致骨代谢失衡，5年内骨量流失可达总骨量的20%。中医认为，肾虚引发连锁反应：脾虚则气血不足，肝亏则精血难生，加之寒湿侵袭或气滞血瘀，形成“虚瘀夹杂”的病机，表现为腰背刺痛、身高缩短等症状。

三级预防，把握窗口期

未病先防

围绝经期是防控关键，建议女性每年检测骨密度，早诊早治。日常可练习“健骨操”：踮脚尖20次刺激肾经，睡前按摩腰部肾俞穴5分钟，激发肾气。

既病防变

骨密度检测确诊后进行中医体质辨识，使用中药膏方调理：肝肾阴虚者注重滋阴养血，脾肾阳虚者温补气血，气滞血瘀者行气活血。

瘥后防复

骨折术后需及早进行康复功能锻炼，居家增设防滑垫、夜灯，降低二次骨折风险。

中医智慧融入日常生活

运动强骨：八段锦“两手攀足固肾腰”拉伸督脉，太极拳“云手”增强下肢稳定，每周3次，每次30分钟。

本版组稿 郑伟元



周口市中医院医护人员练习八段锦。

情志调摄：晨起冥想10分钟，结合“六字诀”中“吹”字呼吸法，固护肾气、舒缓焦虑。

自然养护：每日10时前晒背30分钟，促进维生素D合成；避免吸烟、酗酒以及久坐。

饮食调节：生活方式干预配合医学管理，可显著改善骨密度。女性每日应摄入1000毫克~1200毫克钙，均衡膳食，增加乳制品、深绿色蔬菜的摄入量。

骨质疏松防治是贯穿更年期的持久战。中医强调整体调养，从调节脏腑到改善习惯，既护骨骼又提升生活质量。建议女性抓住围绝经期黄金

时段，主动践行“治未病”，让强健骨骼支撑优雅人生。

作者简介

朱碧波，周口市中医院副主任医师，毕业于河南中医学院(现河南中医药大学)；中华中医药学会外治分会委员，河南省中医药学会外治分会常务委员，河南针灸学会推拿分会委员，河南省优秀康复青年康复医师，周口市康复医学会常务理事；擅长骨与关节疾病围手术期功能康复、运动损伤及其功能康复、老年康复等康复锻炼，治疗脑卒中、骨质疏松症、慢性疼痛等疾病。

本版图片由周口市中医院提供

