

专家为“小胖墩”减重支招

新华社记者 顾天成 龚雯 黄筱

近日，北京儿童医院临床营养科“体重管理门诊”正式开诊。开诊现场，大量家长慕名而来，为家中“小胖墩”寻求专业减重建议。

中国疾控中心数据显示，当前，我国6岁至17岁儿童青少年超重肥胖率约为19%。肥胖给孩子们带来哪些健康危害？如何掌握儿童减重“科学密码”？记者走访多地儿童医院。

肥胖导致的慢性病 向儿童青少年蔓延危害大

北京儿童医院临床营养科主任医师黄鸿眉为近期接诊的14岁患儿小明感到着急：“他身高170cm，体重89kg，因高血压在心脏内科住院治疗，还伴有血脂异常、高尿酸血症和糖耐量受损。”

黄鸿眉介绍，由于小明血压偏高，家长担心运动风险，并不鼓励其参加运动。门诊中类似情况不少，家长没有意识到孩子体重超标，反而觉得孩子胖些可爱，直到出现肥胖并发症才开始重视。

“儿童肥胖容易诱发高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病，这些慢性病向少年儿童蔓延会带来极大健康危害。”浙江大学医学院附属儿童医院院长傅君芬表示，肥胖还会影响儿童的运动能力及骨骼发育，对

行为、认知及智力产生不良影响。

复旦大学附属儿科医院内分泌代谢科副主任医师裴蔚指出，儿童超重和肥胖的诊断标准和成人有差别。成人主要依靠体重指数（BMI）来判断，但儿童不同年龄、不同性别的诊断标准不一致。

调查研究发现，儿童期肥胖的产生主要是脂肪细胞数量增多，而成人期主要是脂肪细胞体积增大。6至7岁肥胖儿童成年后肥胖率约为50%，10至19岁肥胖青少年中，超70%会发展为成年肥胖，并增加相关疾病风险。必须将肥胖扼杀在萌芽阶段。

掌握这些“科学密码” 帮助儿童科学减重

国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》、四部门联合制定《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》……这些国家级儿童青少年体重管理文件中，不约而同提及“营养”“科学减重”等关键词。

专家指出，“吃、动、减”是儿童减重的“科学密码”。“我为家长们推荐一个‘黄金餐盘法则’，即1/2非淀粉类蔬菜、1/4优质蛋白（鱼/豆/瘦肉）、1/4全谷物。”黄鸿眉强调，智慧饮食不是让儿童青少年节食，而是重塑饮食结构。建议每日精制糖摄入量少于

25克，减少加工食品及反式脂肪摄入，每口咀嚼20次、单餐用时超20分钟。

在运动方面，建议每周运动5天，每天60分钟，强度组合推荐“30分钟有氧+20分钟抗阻+10分钟柔韧”。运动方式上，可选择孩子感兴趣且能坚持的运动，如舞蹈、球类、障碍跑等。

黄鸿眉说，减重需遵循渐进原则，家长应建立“营养—运动—监测”管理闭环，避免采取极端节食等损害健康的减重方式，用科学方法帮助孩子构建受益终生的健康生活方式。

何种情况可能需要寻求专业医疗帮助？裴蔚表示，家长要正视肥胖问题，避免拖延到出现严重并发症才来院就诊。需就诊的情况包括孩子BMI达到肥胖或超重标准；出现颈部、腋下等部位黑棘皮、腹部皮肤紫纹；出现多饮多尿、睡眠打鼾等症状。

专家指出，不能将体重管理门诊当做“减肥速成班”，体重控制是漫长过程，需长期坚持，生活方式干预是减重核心，需要严格自律，其他医疗手段都是辅助。

突破这些“瓶颈”“堵点” 有效防控“小胖墩”

“在临床上常遇到，部分家长误将‘多吃’等同于‘营养好’，忽视高糖零

食、久坐行为对健康的长期影响。”傅君芬表示，提升家庭健康素养、推广科学喂养理念成当务之急。

也有家长在网上表达，部分减重措施落实起来“有心无力”。比如学校课业压力导致家中学龄儿童日均运动量不足1小时，睡眠不达标；电子屏幕使用时间超2小时，久坐与过量碳酸饮料摄入等。

对此，北京儿童医院临床营养科专家团队建议，构建家庭、校园、医疗三方防护网，打破“致胖闭环”。家庭端推行“健康加油站”，开展亲子烹饪实践；校园端实施“五色营养餐盘”，创新课间运动模式；医疗端建立多学科联合门诊，开展人体成分分析、代谢指标监测。

裴蔚表示，与部分欧美国家已批准多款儿童减肥药相比，我国尚未有药物获批。临床治疗依赖基础性干预，对中重度肥胖患儿缺乏有效医疗支持，本土化药物研发及治疗指南更新亟待加速。

专家呼吁，儿童肥胖防控需从“治病”转向“治未病”，构建家校医协同治理体系是打破儿童“胖循环”的核心路径。让全社会共同行动起来，重塑健康轨迹，为下一代筑牢健康体重的防线。

健康科普

清明时节阳气升 健脾祛湿畅情志



清明时节，中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏介绍，清明时节，人体的阳气处于上升、向外发散的状态，易生肝火、肝风内动，且湿气易阻碍阳气的正常生发和运行，导致人体气血运行不畅，还可能使人体的抵抗力下降，容易诱发心脑血管疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、过敏性疾病等。

“湿气易影响脾胃的运化功能，导致消化吸收能力下降，因此，饮食宜增甘减酸，多吃健脾祛湿食物。”中国中医科学院西苑医院心血管二科主治医师刘蜜说，可将山药、薏米、白扁豆、芡实等煮粥或炖汤食用，以健运脾胃；适当食用芹菜、菠菜、荠菜等具有疏肝理气作用的食物，帮助缓解情绪压力；避免过多食用生冷、油腻、辛辣刺激性食物，以防损伤脾胃阳气，加重体内湿气。

在起居、运动和情志方面，刘蜜建议：早睡早起，保证充足睡眠，以养藏体内阳气；根据天气变化及时增减衣物，避免受寒感冒，遇“倒春寒”气温较低、风大时老年人宜适度“春捂”；选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等运动增强体质，强度以微微出汗为宜，以免耗伤阳气；避免情绪波动过大，可通过踏青、赏花、听音乐等方式来舒缓情绪。

一些中医药适宜技术也有助于养生保健。专家提示，艾灸足三里、中脘、关元等穴位，可以调节脾胃功能、和胃健脾或培元固本；按摩迎香穴能够预防和缓解过敏性鼻炎，按摩内关穴可帮助调节情绪、缓解心悸等，按摩风池、大椎等穴位能够预防感冒；选用藿香、佩兰、陈皮等中药以开水冲泡代茶饮，能够化湿解表、理气健脾。（新华社记者 田晓航）

我国专家研究 脑卒中治疗取得新进展

国际医学权威期刊《新英格兰医学杂志》在当地时间4月2日下午，上线题为“后循环缺血性卒中发病4.5至24小时内的阿替普酶溶栓治疗”的原创新闻。

浙江大学医学院附属第二医院神经内科医生严慎强、周颖为该论文的共同第一作者，浙大二院神经内科主任医师楼敏为唯一通讯作者。

脑卒中（中风）是全球致死、致残率居高不下的急性脑血管疾病，其中急性缺血性卒中（脑梗死）约占80%，而用溶栓药物溶解血栓、恢复血流的静脉溶栓法是目前指南推荐的急性期特效治疗方式之一。

然而，该疗法严格受限于症状发作后4.5小时内，否则出血风险会显著增加。现实中，许多患者因症状不典型或送医延误，从而错过“黄金时间窗”。

累及延髓、桥脑等关键生命中枢的后循环卒中约占缺血性卒中的20%，症状隐匿、易被误诊，且病情进展迅猛、死亡率极高，如何降低这类患者致残率、死亡率并改善预后？能否突破传统的4.5小时限制？是全球神经科医生的共同难题。

据了解，这项研究自2022年启动，覆盖了全国30家医学中心，纳入234名后循环卒中患者。研究结果显示，在发病24小时内接受静脉溶栓治疗的后循环卒中患者，其残废率显著降低，治疗90天后无症状比例从25.6%提高到了39.1%，相对治愈率提高了53%，同时颅内出血风险和死亡率并未增加。

楼敏表示，静脉溶栓的适用时间从传统的4.5小时延长至24小时，让更多患者有机会获益。同时研究也为无法接受血管内机械取栓治疗的患者提供新选择，为其提供了一种安全有效的药物溶栓替代方案。（新华社记者 黄筱）



“阳光课间”赋能学生身心健康

4月8日，西安辅轮中学学生在阳光体育大课间30分钟练习腰鼓。西安市义务教育阶段学校积极扩展学生课间活动时长，丰富课间活动内容，通过课间15分钟、阳光体育大课间30分钟等形式，鼓励学生走出教室、运动起来。

新华社记者 邵瑞 摄

视野

新研究首次绘制出 全脑线粒体分布图谱

英国《自然》杂志网站26日发表的一项国际新研究显示，科学家首次绘制出覆盖全脑的线粒体分布图谱，这项成果有望揭示与衰老相关的脑疾病机制提供新方向。

大脑消耗的能量占人体总耗能的五分之一。作为细胞的“能量工厂”，大脑中的线粒体作用重大，其类型和密度在不同脑区存在显著差异。新研究通过分析人类脑组织，绘制大脑中线粒体的密度、分子特征和制造能量能力的图谱，有助于未来通过非侵入性方式进行大脑中的线粒体生物学研究。

该研究团队将捐赠的一名54岁心脏源性猝死者冷冻脑组织切片分割成703个3毫米见方的微型立方体，也就是标准脑部三维成像单元的尺寸。随后，团队通过生化 and 分子技术确定了线粒体在全部703个样品中的密度，并在一些样品中估算了线粒体制造能量的效率。

接下来，团队又开发了一个模型来预测整个大脑中线粒体的分布情况。为了测试这个模型，他们将其应用于冷冻脑切片的其他样本，发现它准确地预测了样本的线粒体分布。通过这种方式，团队首次实现了全脑范围内线粒体的系统解析。

该模型发现了大脑中不同区域内线粒体分布的区别，例如大脑灰质中的线粒体含量是大脑白质中的1.5倍甚至更多；灰质中的线粒体比白质中的线粒体能更高效地制造能量；位于大脑皮层灰质中的线粒体制造能量尤其高效。（新华社发）

猪器官如何为人类“跨物种救命”

新华社记者 张晓茹

移植器官短缺是全世界面临的医学难题。近年来，在基因编辑等新技术推动下，以猪为供体的异种器官移植不断取得进展。

伦敦时间26日，中国研究团队在英国《自然》杂志在线发表论文，报告世界首例将基因编辑猪的肝脏移植到脑死亡人体内的成功案例。《自然》网站相关报道表示这是“将动物器官移植给人的一个里程碑”。

除中国外，美国已开展了多例人体移植猪器官手术，美监管机构还为移植猪肾脏进入临床试验“开绿灯”。那么，猪何以能作为人类“跨物种救命”？推进异种器官移植还面临哪些难题？

“跨物种救命”源于自身优点

不同物种间的器官移植被称为异种器官移植。目前全球捐献的人体器官远远不能满足需求，异种器官移植被认为是解决移植器官短缺最可能的方向之一。医学界此前曾尝试以黑猩猩和狒狒等灵长类动物作为肾脏、肝脏等移植器官的供体，但效果都不理想。

猪的器官组织结构、生理功能等与人体器官相近，并且与人类亲缘关系较远，传播人畜共患疾病的风险较小；猪的饲养成本

低、种类丰富、繁殖能力出色。这些优点吸引了科学家的目光，猪被视为异种器官移植的理想供体候选者。但是，将猪器官移植到人体内还有两大风险：猪的基因组携带内源性逆转录病毒，移植到人体后可能有毒性；猪器官可能引发人类免疫系统的排斥反应。

基因编辑技术和免疫学的发展为人体移植猪器官扫除了障碍。科学家可以通过基因编辑技术去除或关闭猪身上有风险的基因，并插入一些人类基因，从而提高接受移植者长期存活的可能性。中美等国研究人员2017年报告说，他们用基因编辑技术“敲除”了猪基因组中所有内源性逆转录病毒。巴西圣保罗大学生物科学研究所研究人员2019年报告说，科学家已确认猪体内能引发人体排斥反应的3个基因，用基因编辑技术关闭这些基因就可能消除排斥反应。

在这些进展的基础上，医学界逐步探索开展猪器官移植手术，其中美国进展迅速。2022年1月，美国马里兰大学专家进行了全球首例将基因编辑猪的心脏移植到人体的手术，患者术后存活了约2个月。2023年9月，该机构完成第二例基因编辑猪心脏移植手术，患者约40天后死亡。

肾脏移植也是探索的热点领域。2023年7月，美国纽约大学兰贡医疗中心将基因编辑猪的肾脏移植到一名已脑死亡但维持生理机能的受试者体内，猪肾脏能正常工作。2024年3月，美国马萨诸塞综合医院将基因编辑猪的肾脏移植入一名美国男性终末期肾病患者体内，为全球首例。这名时年62岁的患者在手术后近2个月死亡，但医院发表声明说，没有迹象表明他的死亡是由肾脏移植造成。

希望与挑战并存

正如上述案例所示，患者术后存活率低还是制约异种器官移植的一大挑战。不过，每一次失败都是迈向成功的基础。

2024年12月，美国纽约大学兰贡医疗中心宣布，成功为一名53岁女性肾病患者进行了基因编辑猪肾脏移植手术。今年2月25日，兰贡医疗中心发布公报说，这名女性接受移植手术满3个月已返回家中，后续还要定期复查，她已成为移植基因编辑猪肾脏后存活最久的患者。

上述移植手术都是在美国食品和药物管理局“同情使用”规则下进行的。该规则适

用于患有严重或危及生命疾病的患者，在不能通过已上市药品或入组临床试验的方式获得有效治疗时，可使用未经上市审批的研究性药物或治疗手段。

今年2月初，美药管局正式批准两家生物公司开展猪肾脏移植临床试验，标志着这一领域从“实验性尝试”走向“临床验证”的新阶段。美国媒体报道说，“一旦成功，这些试验可能会彻底改变器官移植现状，帮助解决供体肾脏严重短缺的问题”。

虽然异种器官移植在解决移植器官短缺方面被寄予厚望，但目前仍面临重重挑战，如排斥反应可能难以完全避免、跨物种移植存在生物安全隐患等等。此外，医学界对人体移植动物器官后的长期健康影响、接受移植者生活质量、移植器官功能维持状况等领域还缺少研究。同时，异种器官移植还涉及人类学、社会学、伦理学等多个领域的问题，可能会对社会伦理造成冲击。

鉴于此，医学界呼吁，推进异种器官移植，需要国际社会、各国政府、科研及医学界等多方合力、审慎推进，要科学评价研究进展，清醒认知相关风险，并加强立法监管。

遗失声明

▲李亚莉不慎将枣庄中安城建开发有限公司开具的收道南里3#1804室房款记帐联丢失，记帐联编号为：№1411218，入帐日期：2013年12月3日，金额：贰拾壹万元整（¥210000.00），声明作废。

▲枣庄顺意农资销售有限公司（统一社会信用代码：91370406348908159K）不慎将银行预留的财务章丢失，声明作废。

▲今生国际旅行社（枣庄）有限公司旅行社业务经营许可证（副本）不慎丢失，编号为：L—SD—101004，许可文号：枣行审社【2023】98号，声明作废。

欢迎刊登中缝广告

电话：3316016
13706320415