

# 不做“小胖墩” 中医有办法

新华社记者 田晓航

## 中医百汇通

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药大学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,每个试点城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,增强脾胃功能,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,或肥胖引起代谢相关脂肪性肝病、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师医嘱,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。



# 吃黑芝麻能否使白发变黑

付兰芹

市场上琳琅满目的黑芝麻类食品,已成为不少人眼中的养生必备。特别是“吃黑芝麻养发”的说法,更让人们对其产生了“逆转白发”的期盼。然而,吃黑芝麻并不能拯救白发。

### 头发颜色由它说了算

毛发颜色是由毛囊中的黑色素细胞决定的。正常情况下,毛囊中的黑色素细胞分泌黑色素(真黑色素、褐黑色素)会使头发呈现黑色、棕色等不同颜色。这种分泌功能受遗传、压力、年龄增长、疾病、营养状况等因素影响,不同个体毛发颜色的深浅不同。

在上述因素的影响下,黑色素细胞功能会不同程度受损,衰退或死亡,进而出现毛发变白,一旦毛囊内生成黑色素,毛发变白便不可逆转。

由此看出,毛发黑色素生成的关键是毛囊功能。如果毛囊的黑色素细胞只是受损没有死亡,通过补充营养,毛发颜色可以恢复;一旦毛囊中的黑色素细胞死亡,就不会再产生黑色素。

### 黑芝麻确有养发作用

芝麻的营养价值丰富,尤其是黑芝麻,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素,以及钙、铁、锌、铜等矿物质。其中维生素E具有抗氧化作用,可延缓毛囊老化;铜、铁在其他营养素协同下参与黑色素合成;不饱和脂肪酸和蛋白质为头发提供营养,改善干枯、脆弱等问题。

因此,适量进食黑芝麻可辅助改善头发光泽和韧性。

### 靠吃逆转白发有难度

虽说吃黑芝麻能养发,但其并不能让已衰退死亡的黑色素细胞再生,也就不能逆转白发。白发成因复杂,单一食物无法解决遗传、衰老等根本问题。

为避免过早出现白发,要保持膳食均衡,尤其注意蛋白质、维生素及矿物质的均衡摄入。同时要减少毛发损伤,避免频繁染烫、暴晒、过度拉扯,也要注意减少熬夜、缓解压力。必要时,可咨询专业医生。

# 打了HPV疫苗就不用再筛查吗

高颖

在门诊,我们经常听到患者说“我打过疫苗,就不用再查HPV(人乳头瘤病毒)了吧。”这是不对的,打过HPV疫苗不等于免筛金牌。

无论是否接种过HPV疫苗,我们均需定期筛查,只有疫苗+筛查联合防护,才能最大限度降低罹患宫颈癌的风险。疫苗不能替代筛查,这主要是因为:病毒类型防不全;保护效力非终生;既往感染清除不净。

不管是二价、四价,还是九价HPV疫苗,都只能覆盖部分高危型HPV的防护,但仍有其他HPV型别(如52、58型)有致癌风险。

疫苗仅能预防新感染,虽然现有数据表明,疫苗保护期可达10年以上,但个体差异大,保护效力是否持久,仍然有待观察。而且若接种前已感染高危HPV,无论是否接种疫苗都需通过筛查监测感染状态和病变情况。

因此,建议女性朋友,打疫苗要趁早(9至45岁均可),筛查要规律(25岁起定期查)。

常规而言,建议25至29岁的女性每3年检查一次HPV;30至65岁的女性每5年进行一次HPV检测,联合TCT联合筛查,或每3年进行一次HPV检测,联合筛查漏诊率最低;65岁以上的女性若过去10年连续3次筛查均正常,可终止筛查。注意,特殊人群的筛查需遵医嘱调整。

# 专家谈如何解锁优质睡眠

新华社记者 侠克

《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06至7.18小时,睡眠困扰率为48.5%,且随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升。

当前,越来越多的人正遭受失眠、多梦等问题困扰。北京安定医院精神科主任医师刘竟表示,失眠不仅会对日常生活和工作产生影响,长期睡眠不足还会导致免疫系统功能下降,增加患心血管疾病、糖尿病、抑郁症等疾病风险。

专家建议,日常要保持规律作息,每天固定时间睡觉和起床,即使在周末也尽量保持一致,争取在晚上11点前入睡,避免熬夜。要学会营造舒适的睡眠环境,保持卧室安静、黑暗,温度处于15℃至20℃之间,选择适合自己的床垫和枕头,确保身体得到良好支撑。必要时使用耳塞或白噪音机,减少外界噪音影响。

睡前1小时应避免使用手机、电脑等电子设备,睡前可将其放在卧室外,避免干扰睡眠。如果躺在床上20至30分钟仍无法入睡,可起床做一些放松活动,感到困倦再回到床上。另外,白天不要长时间午睡,小憩不宜超过20至30分钟,以免影响夜间睡眠。

北京安定医院心理测量中心主任孟繁强说,每增加1小时屏幕使用时间,深睡眠时间便会减少10至20分钟。“蓝光不仅抑制褪黑素生成,还会改变睡眠结构,使非深睡眠阶段的快速动眼期占比异常增加,而负责记忆巩固、生长激素分泌的慢波睡眠时相被压缩。”孟繁强说,长期处于这种睡眠状态的青少年,日间注意力、记忆力均会大幅下降。

“偶尔失眠不会对身体造成严重伤害,不必过度焦虑。”刘竟说,如果长期失眠或睡眠质量差,影响日常生活,建议寻求专业的诊断和治疗,在医生指导下,短期使用助眠或抗焦虑药物,但要避免长期依赖。

专家提示,应在下午和晚上避免摄入咖啡、浓茶等刺激性饮品。晚餐不宜过饱,避免高脂肪和辛辣食物。睡前可通过冥想、深呼吸等方式放松,比如可以采用“4-7-8呼吸法”,即吸气4秒、屏住呼吸7秒、缓慢呼气8秒,重复几次,可以缓解身心紧张。



# 面对阿尔茨海默病 如何抵御“脑中的橡皮擦”

新华社记者 董瑞丰 徐鹏航

### 新进展:治疗选项在增多

尽管阿尔茨海默病被人类识别出来已有100多年历史了,但这种病的病因迄今并不明确。

目前主流学说认为,β淀粉样蛋白等在大脑内沉积形成斑块,破坏了神经元,导致患者出现记忆减退、词不达意、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变。许多治疗方式也围绕这一机理展开。

3月底,阿尔茨海默病治疗新药——多奈单抗注射液在国内正式上市。公开的临床试验结果显示,该药物最高可减缓35%的认知和功能衰退。但与之伴随,也有脑水肿、脑出血等一些潜在副作用。

宣武医院神经内科主任医师王伟介绍,这一新药可通过清除淀粉样蛋白斑块来延缓阿尔茨海默病的进展速度,从而起到一定的治疗作用,将为治疗阿尔茨海默病增加更多选项。

如果说抵御阿尔茨海默病是在暗夜中行走,那么火把正在一个接一个点燃。近年来陆续有阿尔茨海默病治疗药物获批上市,特别是针对早期阿尔茨海默病患者有一定效果。

中国科学院过程工程研究所生物医药研究部学术主任刘瑞田告诉记者,尽管这一领域的新药研发投入大,成功率低,但包括我国在内的全球科研人员仍在努力不懈攻坚,也从不同方向取得一定成果。

### 早诊治:让遗忘慢一些

北京市民王先生近日带父亲到北京协和医院神经内科门诊。“父亲最近出现说话不清楚、情绪改变等情况,想来寻求一下医生的专业意见。”

北京协和医院神经内科主任医师高晶介绍,阿尔茨海默病不只有“记忆力下降”的症状,如果出现分不清当下的季节、找不到回家的路、叫错东西名字或者说话说半句、性情改变等,都可能是阿尔茨海默病的表现。

如果记忆的橡皮擦不能停止,至少可以让它擦得更慢。

“阿尔茨海默病是一个慢性病变,目前很难治愈,但可以通过早干预、早诊治来延缓疾病进展。”王伟说,轻度的阿尔茨海默病患者可通过认知训练,让大脑保持在较好状态,对于适用相关药物治疗的患者,早期用药也能发挥更好作用。

王伟提示,如出现阿尔茨海默病相关症状,要及时就诊,获取专业帮助,既不能轻视,也不要因认为“无药可医”而延误治疗。

根据《中国阿尔茨海默病报告2024》,我国阿尔茨海默病患者的一年内就诊率约为30%,认知率较此前有了大幅提高。

### 多关爱:更好守护“老小孩”

河北省保定市居民张女士,照护患有阿尔茨海默病的母亲已有十余年。她总结出一些小技巧——给家中的常用物品贴上标签,在

母亲衣服上缝上写有家人手机号的标签……对抗阿尔茨海默病,一半靠医疗,一半要靠家庭和社会的温度。

“耐心倾听,给予患者足够的理解和共情很重要。”北京协和医院老年医学科主任医师康琳说,与患者交流时,要保持耐心,给予他们充分的表达空间,同时使用简单明了的语言,控制语速,确保患者能够理解对话内容,还可以利用肢体语言、面部表情等非语言方式传达关爱与支持。

此外,可以通过看老照片、听老歌等方式,帮助患者回忆美好的往事,增强情感联系;通过拼图、积木等简单的益智游戏,锻炼患者的手眼协调和思维能力;设置提醒工具,帮助患者记忆重要事项。

来自社会的支持也不能缺席。《应对老年痴呆国家行动计划(2024-2030年)》特别提出,增加痴呆老年人照护服务供给,支持城乡社区建设相关照护设施,鼓励支持建设痴呆老年人专门照护机构,加强职业教育和照护相关专业人才培养。

到2025年年底,广州将建成不少于4000张养老机构认知障碍照护床位,并为认知障碍者的家属提供专业化培训;山东省开展老年人认知功能筛查、转诊和干预服务,提高就诊率……在全国多地,针对阿尔茨海默病等认知障碍患者的诊疗和照护体系建设正加速推进。

“记忆保卫战”进行时。诊疗照护中的每一份关爱、新药研发中的每一步进展,都在为患者争取更多“记得”的时光。



# 当AI遇上医学 医疗行业迎来哪些创新

新华社记者 顾天成 侠克 龚雯

## 医学新知

近日,一场医学与AI相遇的头脑风暴在2025中关村论坛展开,相关领域专家在“医学AI创新与发展”平行论坛上畅议未来。不论是作为医生助手“上岗”,还是赋能医疗器械研发、智慧医院管理,AI在医学领域的诸多创新实践为患者带来福音。专家指出,需加快相关政策法规和行业标准的制定,进一步规范AI在医疗领域的使用,以技术标准促进诊疗精准度。

### 医疗行业涌现AI前沿创新实践

中国工程院院士唐佩福在论坛上分享了他近期的研发突破:基于中医接骨理念研发的AI手术机器人能够实现手术的微创化与精准化。

“这无疑为患者带来福祉。”唐佩福说,以往大切口手术创伤大、恢复慢,如今借助AI导航系统,手术切口从十几厘米缩短至1厘米,极大提升手术效果与患者恢复速度。比如在骨盆手术方面,仅需几个小切口就能实现精准复位。

北京航空航天大学教授田捷认为,AI作为沟通宏观与微观、基础与临床的有力工具,有望为医学发展带来新突破。他举例说,在内科领域,AI能从影像中挖掘大量信息,基于影像的28个特征就能重建近80%肝癌的全基因变化。

国家骨科与运动康复临床医学研究中心教授张浩表示,大型医院的专科细分成百上千,AI导诊工具可以精准推荐诊疗科室,大

大提升初次就诊效率。打开复旦大学附属妇产科医院的预约界面,28岁的上海市民张女士对着“小红AI患者助理”输入自己的疑问:

### AI助力基层诊疗 提升诊疗效率

“双胎早孕期应该注意些什么?”……“小红”不仅就营养摄入、定期产检、风险评估等进行详细解答,还为咨询者推荐了适合双胎妊娠建卡的专家。复旦大学附属妇产科医院院长姜彬介绍,“小红AI患者助理”目前平均每月服务患者3600余人次,完成导诊问答超6500次。

“我院应用AI急诊卒中单元后,能将缺血性卒中急救时间从平均120分钟缩短到20分钟,AI用不到两分钟识别影像中出血、缺血情况,自动勾画病灶。”北京天坛医院神经影像研究中心副主任荆京说。

本月,由国家儿童医学中心推动研制的全国首个AI儿科医生基层版宣布将在北京市部分社区医院、河北省150余家县级医院部署。

项目技术合作单位百川智能CEO王小川表示,当前AI并不具备诊疗资格,主要做辅助诊断。“AI作为医生‘助手’,目前核心任务是提升基层诊疗效率,最后还是还是要医生说了算。”王小川说。

国家儿童医学中心主任、北京儿童医院院长倪鑫看好AI医生在基层应用的潜力,“在儿科医生较为短缺的背景下,医疗资源

薄弱地区的医生使用AI医生作为诊疗辅助和知识后盾,能够提升诊疗能力,减少漏诊、误诊。”

甲状腺全切和次全切患者术后需终身服药。应用AI算法,上海市第六人民医院根据国际指南计算复杂参数,实现了甲状腺术后远程精准调药。

“AI的精确计算一方面避免了医生因工作量大而感性粗略调整,一方面减轻了外地患者频繁到院就诊的负担。”上海市第六人民医院副院长郑元义说。

2024年11月,国家卫生健康委等部门印发《卫生健康行业人工智能应用场景参考指引》,提出积极推进卫生健康行业“人工智能+”应用创新发展。不少一线医护人员感到,AI有望提升基层诊疗效率与质量,缓解优质医疗资源总量不足和分布不均的问题。

### 用技术标准化促进诊疗精准度

论坛现场,由北京卫生法学会大数据互联网人工智能医疗专委会、中国生物医学工程学会等机构联合起草的《医疗机构部署DeepSeek专家共识》发布,旨在规范AI医疗场景部署流程,强调通过技术标准化与风险管控,提升诊疗精准

