毓璜顶医院营养专家提醒：

立冬进补别盲目贴“冬膘”

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

立冬时节，气温持续下降，民间有立冬进补的传统。不少人趁着进补的机会频繁享用火锅、炖肉，再加上天冷活动减少，又觉得厚衣能遮挡身形，疏于管理，体重悄悄上涨。烟台毓璜顶医院临床营养科主任宋新娜提醒大家：立冬进补不等于放任长肉，过冬也要做好科学体重管理，拒绝盲目贴冬膘。

很多人以为肥胖仅仅是外形问题，其实，肥胖是一种代谢性疾病，是由脂肪组织过度累积、分布异常、代谢失调所导致的一种慢性、进行性、复发性的疾病，它是由遗传、环境等多种因素共同引起的。很多研究表明，肥胖同200多种疾病相关，包括代谢性的一些问题，比如说糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸血症、睡眠呼吸暂停综合征、骨关节疾病、生殖系统紊乱、心理相关疾病；同时，肥胖也会引起一些肿瘤的发病率增加，包括绝经后的乳腺癌、胰腺癌等等，都和肥胖有关。肥胖不仅仅是一种疾病，也是很多疾病的危险因素。

肥胖可以分为单纯性肥胖和继发性肥胖，单纯性肥胖是指没有明显诱因、仅仅是能量过剩引起的肥胖；而继发性肥胖是因为内分泌疾病、长期服用某种药物或者外伤造成的。我们可以通过简单的身高、体重、腰臀比的测量来判断自己是否达到肥胖的程度。

宋新娜特别提醒，如果出现肥胖，应该及时到医院就诊，避免盲目减肥。医院医生会根据你的饮食、运动、生活习惯、疾病史等等，了解你的病因，通过相关的检查、检验等项目，来了解你的代谢状况是否存在相关性并发症等等。

明确肥胖之后，医生会给你提供以医学营养治疗为基础的规范治疗措施。医学营养治疗的方式很多，包括低能量平衡膳食、高蛋白饮食、低碳饮食、低脂饮食、还有间歇性断食等等很多种方法。我们需要结合患者的具体情况，给予个性化指导。介绍一种核心的、我们用得最多的低能量平衡膳食：理论上，女性大概在1200千卡左右、男性1500千卡左右。在饮食的搭配上，要控制一些精加工的食品，包括含糖饮料、面包、蛋糕、点心这种糖油混合物，包括一些油炸食物、小零食等等。在食物的选择上，主食要注意粗细搭配，增加全谷类、杂豆类的食物；要增加新鲜的蔬菜，保证优质的蛋白质，其中要尽量选择白肉、控制红肉。烹调方式要注意选择少油烹调方式。

除此之外，还要建议大家适量运动。推荐中等强度的运动，尤其是有氧运动要达到中等强度，包括快走、慢跑、骑自行车等等。每周应该做到150–300分钟中等强度运动，能够有效地降低我们的脂肪。除此之外，避免肌肉的流失，需要大家做抗阻运动，包括徒手的平板支撑、俯卧撑、深蹲、仰卧起坐，也可以用一些器械比如说弹力绳、哑铃，甚至到健身房撸铁。抗阻运动建议大家每周做3次，每次20分钟到1小时左右。抗阻运动能够有效维持肌肉量，避免减肥过程中肌肉流失很明显。有氧运动和抗阻运动相结合，既在减肥过程中能够掉体重，也能避免我们的肌肉流失。

减肥过程中需要及时到医院就诊，就诊的目的一是进行人体成分分析，判断身体肌肉脂肪分布情况，二是看代谢率有没有变化，及时调整饮食、运动方案。同时了解代谢变化，比方说甲状腺功能有没有受到影响，代谢指标有没有改善，及时调整治疗方案，避免出现盲目节食、盲目运动造成的一些身体损害。



孩子总喊腿疼？分清生长痛与病理性骨痛

夜间喊腿疼、白天活动如常，是发生在一些学龄期儿童中的常见现象。很多家长认为是生长痛，也有人担心是重疾引发的病理性骨痛。郑州大学第三附属医院小儿血液病科、小儿肿瘤内科主任赵雪莲表示，临床上儿童腿疼绝大多数是良性的生长痛，一般无需特殊治疗，极少数才是病理性骨痛。

生长痛是一种生理性疼痛

“生长痛高发于3到12岁生长较快的孩子，主要成因是骨骼生长快于腿部肌肉、筋膜，使后者长期处于牵拉紧张状态，加上孩子白天活动量大、代谢产物堆积，夜间安静后便出现酸胀感。”赵雪莲说。

专家表示，生长痛有四个典型的特征。一是发作时间相对固定，多在傍晚及夜间入睡前后，白天无痛感；二是部位规律，多为双侧小腿、大腿后侧及膝盖后方的肌肉，不固定于单一关节；三是痛感温和，经按摩、热敷或抬高腿部，通常十几分钟会有缓解，不会反复被疼醒；四是无其他异常体征，局部无红肿、发热、瘀青，无跛行。专家提示，符合上述特点的孩子一般无需用药，也不必盲目补钙。

生长痛与病理性骨痛有本质区别

专家指出，病理性骨痛多由器质性病变引起，可从三方面鉴别。首先，疼痛性质不同。外伤性骨痛有磕碰、扭伤史，疼痛固定于受伤部位，局部伴有肿胀、压痛；幼年类风湿性关节炎常伴关节肿胀、晨僵，活动后反而减轻，且反复发作；而白血病等血液疾病骨痛则因异常细胞浸润骨髓、压迫骨膜所致，昼夜均可发作，持续剧烈并逐渐加重，热敷、按摩、休息均无法缓解。

其次，疼痛部位不同。外伤局限于受伤处；幼年类风湿性关节炎多为关节疼痛，可为小关节，也可为大关节，且会出现关节局部皮温增高、皮肤发红、关节活动受限；而血液疾病骨痛多累及胸骨、脊柱或单侧长骨，常伴跛行；生长痛一般双侧对称，不累及关节。

“最关键的鉴别点是有无伴随全身症状。”赵雪莲表示，生长痛无明显全身表现，病理性骨痛常有“蛛丝马迹”，如幼年类风湿性关节炎伴长期发热、皮疹、关节变形；血液疾病伴不明原因反复发热、面色苍白、乏力、皮肤瘀斑、流鼻血或牙龈出血、体重下降、淋巴结肿大等。



科学应对孩子生长痛

专家提示，对确定为生长痛的孩子，居家护理即可有效缓解。可用约40℃温水热敷腿部5–10分钟，配合轻柔环形按摩，放松肌肉筋膜。同时，控制运动量，避免白天长时间剧烈跑跳、攀爬；均衡营养，适量补充维生素D，睡前可辅助拉伸腿部肌肉。

赵雪莲提醒，若孩子白天活动正常、仅夜间短暂腿痛，多为生长痛，不必过度焦虑。但若固定部位骨痛持续超过两周并伴活动受限，或伴发热、肿胀、出血、乏力等症状，应及时就医，通过查体、血常规、影像学检查明确病因，切勿拖延。 据新华社

调节脂肪酸代谢或有助清除衰老细胞

东芬兰大学参与的一项国际研究发现，一些脂肪酸的代谢水平可能影响甚至决定受损细胞是进入衰老状态并在体内持续存活，还是通过细胞死亡被清除。调节这些脂肪酸代谢水平或可为探索衰老相关疾病的新疗法提供新线索。

据东芬兰大学发布的新闻公报，与正常细胞相比，衰老细胞中的多不饱和脂肪酸代谢会发生改变，表现为一种名为二高-γ-亚麻酸（DGLA）的脂肪酸水平会下降。向细胞补充DGLA，或抑制催化DGLA转化的Δ5脂肪酸去饱和酶（D5D）的活性，均可诱导衰老细胞发生“铁死亡”，而健康细胞基本不受损伤。

“铁死亡”是一种依赖铁的调控性细胞死亡方式，其关键机制是细胞膜中的多不饱和脂肪酸发生脂质过氧化反应，最终导致细胞死亡。研究表明，调节DGLA代谢有望通过这一机制选择性清除衰老细胞。

动物实验进一步发现，给老年小鼠口服DGLA后，其体内衰老细胞数量减少，多项衰老相关健康指标有所改善，包括脂肪和肝脏组织炎症减轻，以及肝脏和肾脏功能出现改善迹象等。

研究团队还通过分析一项芬兰人体研究的数据发现，一种有助于DGLA在体内积累的遗传变异，与脂肪组织中较低水平的细胞衰老标志物存在关联，提示DGLA代谢变化也可能影响人体内衰老细胞的积累。

研究人员认为，这些发现为理解细胞衰老机制提供了新视角，有望推动开发选择性清除衰老细胞的新疗法，但相关治疗效果仍有待进一步验证。 据新华社

四分之一11岁至17岁青少年缺乏运动

世界卫生组织4日发布报告说，2025年全球11岁至17岁青少年中，有四分之一缺乏运动。

报告基于对140个国家和地区的389项调查数据，研究了2010年至2025年间全球青少年的运动趋势，涉及青少年超过320万人。报告说，2025年，11岁至17岁青少年平均每周能达到“至少一小时中等至剧烈强度活动”的天数只有2.7天，每天都能达到这一标准的青少年比例仅为14%。

这一年龄段的青少年中，28%的女孩表示，接受调查前的一周里没有任何一天运动达标；同样情况的男孩比例为22%。

世卫组织说，分析表明，2010年至2025年间，青少年运动水平几乎没有变化。缺乏运动是引起心脏病、II型糖尿病以及某些癌症的主要风险因素。帮助年轻人从小养成运动习惯对于保护他们的健康、降低这些疾病的全球负担至关重要。

据新华社