

# 肥胖起源于童年

◆ 张田勘

《欧洲预防心脏病学杂志》2016年4月26日发表了一项关于中国山东农村儿童肥胖情况的研究报告：2014年，17.2%的男孩和9.11%的女孩肥胖，而1985年两种性别的肥胖人口都不足1%。同时，2016年4月2日，英国《柳叶刀》杂志刊登的一项大型研究结果表明，现今全球人口首次肥胖者多于羸瘦者。研究表明，中国拥有地球上最多的胖子，共8960万人，其中男性4320万，女性4640万。美国则有地球上第二多的胖子，共8780万人，其中男性4170万，女性4610万。全人类的肥胖将造成全球的一系列健康和疾病问题，最主要的是，可能让更多的人患富贵病，并且累及全球的经济。

## 生活方式与肥胖关系更密切

肥胖的原因一直归因于两个方面，一是遗传，二是生活方式。但是，研究表明，生活方式是更为重要的肥胖原因。而且，肥胖的起源要追溯到儿童时期，肥胖的种子在童年时就播下了。新的研究发现，起源于儿童的肥胖更重要的原因是不良生活方式，而非基因。换句话说，肥胖与生活方式的关系更密切，与基因的关系并不太密切。

不良生活方式指的是不良的饮食和生活习惯，包括运动较少，摄食大量的脂肪和蛋白质，主要是动物性食物，以及氢化油。美国密执安大学心血管中心的研究人员对密执安州13所中学的1000名6年级的学生进行了生活方式和健康的调查研究，并在《美国心脏杂志》上发表了结果。这项研究发现，15%的学生属于肥胖。而且，几乎所有肥胖者都有不良饮食和运动较少的习惯。

在这项调查中，近1/3的学生承认他们每天饮用苏打水，而不到一半的学生称他们每天能吃两份水果和蔬菜。仅有1/3的学生在每周上学的五天每天锻炼半小时。肥胖学生参加有规律的运动和/或运动教育课的大大低于正常学生，而且肥胖学生很有可能



图 TP

加入学校的运动队。在肥胖学生中，有58%的人每天看电视达两小时，正常学生只有41%的人每天看两个小时的电视。另外，儿童的肥胖也与学校提供的并非健康的午餐有关。这项调查发现，正常学生34%在中午是吃学校提供的午餐，肥胖学生有45%吃的是学校提供的午餐。

这说明，运动少和高脂肪饮食是造成儿童肥胖的主要原因，一个比较也能说明问题。1980年，美国6-11岁的儿童仅有6.5%肥胖，但是在2008年，美国儿童肥胖比率达到了20%。在1980年到2008年的近30年时间，美国人的基因并没有什么太大的变化，但是生活方式发生了巨大的变化，因而

造成孩子和成人的肥胖。随着生活方式的变化，在这近30年中，美国成年人每10年体重平均增加1公斤以上。

这项研究的参与者、密执安大学心血管中心主任、心脏病专家吉姆·A·伊格尔(Kim A·Eagle)认为，除了极度肥胖的孩子可能考虑进行遗传普查外，其余孩子的肥胖或超重都与基因无关。因此，如果加强学生的运动，减少娱乐活动(如坐在电视机前的时间)和改善学校午餐的营养价值，将可以有效扭转孩子的肥胖状况。

## 职业女性的孩子肥胖几率高

新近发表在美国《儿童发育》杂志上的一项研究结果也表明，儿童的肥胖与基因无关，而与生活方式密切相关。这项研究发现，职业女性的孩子体重超标和肥胖的几率比其他孩子高6倍。主要原因是，职业女性的孩子饮食不科学和不规律。

研究人员调查了990名8-12岁的儿童，以这些孩子母亲的工作时间、看电视的时间和锻炼时间作为对比。结果发现，母亲有工作(包括全职和零工)的孩子体重平均比母亲在家的孩子重1-2磅(约0.45-0.9公斤)。孩子的肥胖状况随着年龄增加而增强，在11-12岁的孩子中，父母上班的孩子比父母不上班的孩子平均体重多3-4磅。

研究发现，“挂钥匙儿童”更容易肥胖似乎不是由于看电视或缺少锻炼而造成，因为他们与一般孩子看电视时间一样多，锻炼强度也无多大区别。因此，他们肥胖的主要原因是，这些孩子通常独自在家中准备晚餐，所吃食物一般是高热量的成品食物，而且由于没有成人的监控，这些孩子放学后不加限制地吃高脂肪零食，如薯片、巧克力、饼干，以及晚上睡觉更迟也是肥胖的重要原因。因为睡眠不足也会增加肥胖症风险。

对于防止儿童肥胖，国外的一些经验值得借鉴，例如，以色列卫生部对于防止儿童肥胖提出的建议是：对饮料征税，限制针对儿童的盐、糖、脂肪含量高的食品的广告，对提供给穷人的健康食品给予折扣优惠，要求在学校开设健康饮食教育课程和建设体育馆和提供肥胖治疗资金补助。

# 这些芽菜营养好

◆ 蒋家骥



出售的无根豆芽多数是以激素和化肥催发的，无益健康。中医认为，黄豆芽性寒，慢性腹泻及脾胃虚寒者少食。

**绿豆芽** 是绿豆经浸泡后发出的嫩芽。绿豆在发芽过程中，维生素C会增加很多，而且蛋白质也会分解为人容易吸收的氨基酸，

含量达到原绿豆的7倍，所以绿豆芽的营养价值比绿豆更大。

**绿豆** 不仅能消暑热、解毒，还能补肾、利尿、消肿、滋阴壮阳，调五脏、美肌肤、利湿热，降血脂和软化血管。一般人均可食用。

中医认为，绿豆芽性凉味甘，体质虚弱的人不宜多吃。购买绿豆芽时选5-6厘米长的为好。

**豌豆苗** 豌豆本来就是一种营养丰富的豆类，而经过发芽后的豌豆苗不但含有多种人体必需的氨基酸和胡萝卜素、维生素B2和维生素C等营养物质，而且叶绿素、胡萝卜素含量比豌豆高很多，加上质地柔嫩、滑润适口，其味清香、鲜美独特，所以是热炒、做汤的上乘蔬菜。

豌豆苗中还含有较为丰富的膳食纤维，可以防止便秘，有清肠作用。有利尿、止泻、消肿、止痛和助消化等作用。对习惯性腹泻、排尿不畅及饮酒过度引起的口臭、便秘、牙龈红肿有一定的食疗功效。

夏日炎炎，空调纳凉已成当下流行的消暑方式。殊不知，使用空调并不是最好的度夏方式，每年夏季，鼻塞、咽痛、疲乏、头痛、胸闷、关节酸痛等“空调病”患者明显增多。长期与空调为伴，不利健康，尤其是老年人。

其实，老年人夏日里不妨手持扇子一把，轻轻摇动，扇来习习凉风，也可以达到消暑目的。电风扇风量、风速快，空调则冷气袭人。而手摇蒲扇，可以根据自身需要控制快慢和风量大小。尤其需要指出的是，摇扇子需要手指、腕和肩部关节、肌肉的协调配合。在夏日，坚持摇扇纳凉，正是对手指、腕和肩部关节、肌肉进行锻炼的极好机会，不仅可以促进上肢的血液循环，还可增强和提高上肢肌肉力量以及各关节协调配合的灵活性。

由于大脑对身体的控制是交叉的，即左脑半球支配右侧肢体，右脑半球支配左侧肢体。多数人长期习惯用右手，而使左手运动少，致使右脑半球缺乏锻炼。因此，老年人在热天应有意识地进行左手摇扇，通过加强左手运动，可活化右脑并改善左侧肢体的灵活性。

夏日蒲扇轻摇，既环保又健康，何乐不为！

# 蒲扇轻摇过炎夏

◆ 毛颂赞

# 为听障用户“中国定制”

◆ 王玲玲

中国拥有世界上最多的听力障碍人群。据2006年全国第二次残疾人抽样调查显示，我国残障性听力障碍人群达到2780万。目前估计中国残障性听力障碍人士已达6000万。而对助听器技术的应用不到5%。

日前，瑞士索诺瓦听力集团提出了“优化定制助听器技术”、深化“为中国定制”的理念，从而满足中国听障用户的需求并进一步

推动听力行业的规范发展。

定制机是指根据听障人士耳道情况定制的放在耳朵里面的助听器。由于不易被看到，也被称为隐形助听器。也因此受到很多听障人士青睐。然而，定制机体积小，又深入耳道，需要根据每个听障用户的耳道定制，保证耳道的舒适度，因此也对定制机的设计和工艺提出了更高的要求。索诺瓦应用目前最先进的

的3D扫描、设计和打印技术，应对各种耳道情况。并通过远程视频连接，让用户实时了解定制机制的外观及内部元器件摆放，并及时针对用户的需求进行功率或型号的调整，从而避免可能的啸叫、胀痛或功率等问题，以提升用户的满意度。

随着人口老龄化，慢性疾病快速增长，听力障碍日渐成为影响老年人生活质量的一大问题。世界卫生组织指出，全球听力障碍者占世界人口的5.3%，65岁以上人口，每三位中就有一位受听力损失影响。

## 上海夕阳红口腔门诊部

电话：62490819 62498957

地址：万航渡路1号环球世界大厦副楼(B座)1002室

沪广卫2015第00-20-0226号 医生注册：2015年3月20日至2016年3月19日止