

养生红灯

防新冠病毒，如何安全收快递？

元旦刚过又临近春节，网购的快递包裹收发量正处于高峰，该如何安全收取快递？中国疾控中心消毒学首席专家张流波近日提示，快递表面包装要求不带入室内，确要带入时可采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒。

张流波表示，快递传播新冠病毒，应同时满足这几个条件：1.在收运快递的过程中被新冠病毒污染；2.在收快递的时候，快递物品上面的新冠病毒还存活；3.在接收快递时，受到新冠病毒的污染。所以，预防快递传播新冠病毒，要从三个方面着手：

- 1. 设法避免污染。如中高风险地区暂停快递业务，暂不收取高风险人群、发热病人交寄的快递；快递员要加强健康管理，确保不被感染，不带病上岗；快递转运途中要做好保护，包装不直接接触手。
2. 消毒。在收快递件后及集中分拣环节，由快递公司或快递员进行消毒处理。
3. 做好防护。收快递时应戴口罩、手套，人员保持一米距离等。快递的表面包装要求不带入室内，确要带入时可采用消毒湿巾六面擦拭消毒或进行喷雾消毒等。处理完快递后一定要做好手卫生。（明文）

养生新鲜报

妈妈气味促进宝宝社交发育

近期，以色列赖希曼大学社会发育神经科学中心的研究小组在《科学进展》杂志发表论文称，母亲的气味可促进母婴大脑同步活动，从而对宝宝的社交发育带来良好影响。

研究人员分别进行了两个实验。实验一：将17个电极分别贴在37对母子的头部（婴儿平均月龄7个月左右），以背靠背坐60秒以上和面对面自由交流两种模式测量脑电波。结果发现，面对面交流时大脑活动的同步率高于背靠背坐。

实验二：让51个婴儿和与母亲年龄相仿的陌生女性面对面坐着，并测量脑电波，然后将未用过的T恤和浸透婴儿母亲气味的T恤依次放在婴儿身边进行比较。结果表明，未用过的T恤放在旁边，婴儿和陌生女性之间大脑活动的同步率低；而浸透母亲气味的T恤放在旁边，其同步率与试验一中母婴面对面交流相同。

研究人员认为，母亲的气味能给婴儿带来安全感，对婴儿认识周围世界具有重要作用。该研究说明，母亲身体散发的气味是婴儿最放心的因素，即使母亲不在身边，孩子也能和别人很好相处，这对婴儿将来社会交往和交流的发育不无裨益。（宁夏夏）

乐观的人更长寿

刊登在美国国家科学院院刊上的一项新研究发现，乐观的人更有可能活得久，并实现超长寿命，可达85岁或以上。其中，乐观组比不乐观组的寿命长约10%。

想长寿，就要学习以“非负面思考”的思维方式看待问题。遇到困难时，及时有意识地对悲观想法喊停。同时，尽可能调整看待问题的角度和方式，去审视和调整自己的思维倾向，从更加积极乐观的视角看待生活中发生的事情。（禹建）

鸡蛋最好每天一个 血脂高蛋黄吃半个

许多人害怕胆固醇高，吃鸡蛋往往不吃蛋黄。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系主任马冠生教授提醒，鸡蛋所含的脂肪、维生素和矿物质主要集中在蛋黄上，如果不吃蛋黄，就浪费了很多营养素。蛋黄中的脂肪以单不饱和脂肪酸（油酸）为主，磷脂含量也较高，但蛋黄中铁的利用率仅为3%左右。

鸡蛋的重量一般在45-55克之间，《中国居民膳食指南（2016）》推荐，成人平均每天蛋类摄入量为40-50克，每天一个鸡蛋，每周鸡蛋不超过7个。马冠生建议，对于高血脂患者，可适当减少蛋黄的摄入量，比如吃一个蛋清，但蛋黄可减半。而且鸡蛋最好安排到每天都吃，而不是集中到某一餐食用。（胡珍）

纠正不良饮食、学会均衡营养、督促适量运动、提供心理支持、杜绝减肥药滥用

预防儿童肥胖，家庭是第一道防线

养生关注

中国妇女报全媒体记者 王凯 耿兴敏

“肥胖危害很大，肥胖孩子再回到正常体重真的很难，需要很大毅力。所以，我们要防患于未然，一定要将儿童肥胖防控关口前移。”近日，中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲在国家卫健委组织的健康中国行动集中宣教活动中指出，肥胖不仅是形体不美观，更会影响儿童的生长发育和身心健康，还会影响孩子一生的健康。

日前，教育部印发的《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》（以下简称《指南》）提出“生命至上、健康第一”理念，而生命安全与健康教育内容主要涉及健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、传染病预防与突发公共卫生事件应对、安全应急与避险等5个领域，其中预防儿童肥胖被列为重点目标。

数据显示，我国有近20%的儿童青少年超重或肥胖，超重肥胖已成为影响我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题。众所周知，儿童肥胖可增加高血压、II型糖尿病、高血脂症、脂肪肝、骨关节病、恶性肿瘤等许多慢性病风险。那么，家长如何引导孩子均衡饮食，实现儿童肥胖的综合预防和干预？怎样为“小胖墩”科学减重？

儿童肥胖属于“营养不良”，是“能量过剩”并非“营养过剩”

儿童肥胖属于“营养过剩”？“营养不良”包括三种形式，第一种形式是营养不足，也就是传统意义上的营养不良，主要是蛋白质摄入量不足，表现为身高低于同龄孩子，消瘦、低体重等。第二种是微量营养素缺乏，隐性饥饿就是体内缺乏维生素和矿物质，比如钙、铁、维生素A、维生素D等，这是我国儿童目前面临的主要营养问题之一。第三种形式就是超重肥胖。所以，肥胖属于营养不良。”刘爱玲解释说，将肥胖列为营养不良，是由于能量摄入多消耗少，过剩能量在体内转化成脂肪引起肥胖；而且肥胖儿童往往喜欢吃肉和油炸食品，不喜欢吃蔬菜水果，所以容易缺乏一些维生素和矿物质。因此，肥胖只是能量过剩，而不是营养过剩，应属于营养不良。

预防孩子肥胖，家长需远离四大误区

误区一：胖孩子限制吃肉就好。“有些家长认为，既然肥胖是脂肪增多导致的，那饮食中只要限制脂肪摄入就好，这是个误区。”首都医科大学附属北京儿童医院儿童保健中心副主任马扬在宣教活动中指出，临床上常遇到一些家长问已限制孩子吃肥肉了为什么孩子还是很胖，其实在肥胖的饮食治疗中，除应限制脂肪摄入外，减少碳水化合物摄入也非常重要。需要注意，儿童青少年正处在生长发育期，既要满足孩子生长发育需要的能量，又得防止摄入能量过剩，所以在医生开具饮食处方时，会充分考虑到儿童的年龄、身高、体重、基础代谢、血液生化等指标以及家庭生活习惯和运动习惯等，进行有针对性的膳食营养计算。



误区二：只要运动量够就能减肥。有些人认为只要运动量够了，消耗了足够热量就能减重，这也是一个误区。“这会引发两方面的不良影响，一是认为运动量够就不限制饮食，导致体重控制不佳；二是有时过量剧烈运动反而易导致食欲大增，吃得更多，更不利于减肥。”马扬解释说，每天保持40-60分钟的持续中等强度运动最有效。中等强度运动，指能引起呼吸和心率增快的运动，包括快走、慢跑、跳舞、游泳、平地骑自行车等。中等强度运动时能说话但不能唱歌，剧烈运动时不能唱歌且说话困难。

误区三：使用减肥药。马扬表示，有些家长盲目听信广告，给孩子使用减肥药物，有些减肥药可抑制大脑内饱食中枢，减少饥饿感，有些减肥药是促进胃肠道蠕动，增加排泄。但无论是哪种减肥药，其副作用都较大，都不建议儿童青少年使用。

误区四：忽视孩子心理行为和家庭生活方式的改变。马扬指出，由于肥胖导致的儿童心理问题呈逐年增多趋势，家长们在帮助孩子控制体重的同时也不能忽视儿童心理健康。家长不仅要帮助孩子改善饮食、运动，对家庭健康生活方式的重

塑也非常重要，这就要求家长也要以身作则，保持健康体重。

儿童肥胖需界定是否为病理性，孩子若有体重生长偏离应就医

马扬介绍，对于孩子属于单纯性肥胖还是病理性肥胖，医学上是有界定标准的。1.身高标准体重是WHO推荐的评价10岁以下儿童肥胖的最好指标，该方法以身高为基准，采用同一身高人群的第80百分位数作为该身高人群的标准体重；大于10%为超重切点，大于20%为肥胖切点；当超过该标准体重的20%-29%为轻度肥胖，30%-49%为中度肥胖，50%以上为重度肥胖。但10岁以上儿童，身体形态指标和体重成分发生较大变化，身高和体重的关系变化很大，因此不能用该方法来评价肥胖。

2.体重指数（BMI）是指体重和身高平方的比值（kg/m²），目前被国际上推荐为诊断肥胖的最有用指标。当BMI>同年龄、同性别的第95百分位数可诊断肥胖；第85-95百分位数为超重，并具有肥

胖的风险。

马扬表示，临床中有95%-97%的患儿属于单纯性肥胖，应与中枢神经系统、内分泌代谢异常及遗传病引起的继发性肥胖相鉴别。因此，在临床上进行肥胖诊断时应根据病史（出生史、喂养史、家族史）、膳食和生活方式调查、体格检查（有些继发性肥胖儿童有特殊体征）、人体测量学指标、实验室检查、影像学检查等协助诊断。除了进行鉴别诊断外，由肥胖引起的并发症也需引起关注。

目前，北京儿童医院儿童保健中心已和北京市西城区辖区中小学建立了关于肥胖儿童的转诊绿色通道，如果儿童在幼儿园、学校或社区门诊进行定期体格检查时发现超重或肥胖风险的，都可到儿童保健门诊或营养门诊来就诊，并进行详细的体格发育评估和营养咨询。

家长做好5件事，加强对“小胖墩”的生活干预

家庭在儿童青少年肥胖防控中的作用非常关键，马扬提醒广大家长：1.要了解一定的健康营养知识（比如不同食物的热卡、营养素含量、如何搭配等），掌握儿童健康膳食的制作技巧；2.需要掌握让孩子能够把健康膳食吃到肚子里的引导和示范技巧；3.家长需要给孩子提供宽松健康的家庭氛围和健康生活方式，让孩子每天有一定运动量；4.家长需定期带孩子进行健康监测，如有并发症或继发性肥胖的儿童，要在专业医生指导下使用药物，并且定期随访，监测体格生长指标、实验室指标和影像学指标。

马扬建议，加强对“小胖墩”的生活干预，家庭应从这些日常生活入手。

1.纠正不良饮食习惯：纠正孩子的不良饮食习惯、生活方式，比如减慢进食速度、改正偏食、避免晚餐过饱、少吃夜宵、少吃零食、少吃油炸食物和洋快餐等。

2.家庭饮食疗法：低脂肪、低碳水化合物和高蛋白膳食方案可满足孩子的基本营养、能量和生长发育需要。①能量分配：脂肪20%-30%、碳水化合物40%-45%、蛋白质30%-35%，优质蛋白最好能占50%左右。②应选择体积小、饱腹感强、热能低的黄瓜、菜花、西兰花、胡萝卜等蔬菜类食品，以满足孩子食欲、避免饥饿感、通畅大便。

3.运动疗法：纯控制饮食不易减轻体重，应适当增加跑步、爬楼梯、跳绳等运动。运动量应以运动后轻松愉快、不感疲劳为原则，避免剧烈运动而增加食欲。

4.心理治疗：家长应鼓励孩子坚持控制饮食和加强运动的健康生活习惯，或通过减肥夏令营、夏令营等帮助孩子建立健康生活方式、学会自我管理体重。

5.药物治疗：不推荐给孩子用减肥药降低食欲或增加消耗，应对症遵医嘱进行专业的药物治疗。孩子们即将进入2022年寒假，也将迎来一年中最重要节日——春节。专家提醒，这也是儿童体重最难把控的时期，儿童青少年肥胖的防治离不开家长的共同参与和支持，因为医生根据孩子肥胖程度和是否伴有并发症等开出的膳食、运动处方和药物等治疗方案，能否正确执行、执行频率和依从性如何，主要还是依靠家长。因此，为了孩子的健康，家长们一定要重视儿童肥胖的预防和控制，千万不要因为一时松懈而前功尽弃。

医食无花

长期疲劳没力气，该吃阿胶枸杞人参鹿茸吗？

在医学上有一个名词叫“疲劳综合征”，主要临床表现就是感觉身体乏力没劲、发沉，还有就是会出现低热、咽痛、头痛、肌肉关节痛和淋巴结肿大等症状。因为感到身体虚弱，所以很多人会选择通过食用补品来解决，比如吃阿胶膏、鹿茸粉、灵芝孢子粉、西洋参片或者燕窝海参、大枣枸杞等等，还有就是会选择一些市面上很畅销的补药。他们会一边吃着补药，一边和我临床咨询自己食用的补药是否对症。在门诊我也经常会碰到患者问：“我吃某某补品合适吗？”“我能不

能吃某某补品补身体？”

对于这些疑问，今天我教大家一个简单的方法来判断自己是否需要进补，即通过查看舌苔情况来判断：

- 第一种，舌苔很薄甚至没有舌苔。这种情况说明体内气机通畅，没有痰浊阻塞身体经络，初步判断是可以简单使用一些补药的。
第二种，舌苔很厚但是颜色不黄（白色），中医认为这种情况是寒湿体质，可以食用补药但最好不要单独使用，需要另加一些行气消积滞的药物一起吃，比如陈皮、焦山楂、炒麦芽等，这样就会事半功倍了。
第三种，舌苔很厚并且是黄色的舌苔。这种情况属于湿热体质，湿与热胶着

在一起，造成体内气机不畅通。如果此时食用补药就好比火上浇油，好像道路不畅通时，即使给发动机加再大的马力，也不能顺利到达目的地一样。

所以简单掌握以上三点情况后，大家基本上就会对中医的进补有一点认识了，不要感觉身体疲劳虚弱就吃补药进补，中医讲究六腑以通为用，只有能做到通畅脏腑气机这才是真正的补！

作者介绍 王波：医学博士，瑞士Neuchatel大学SinoSante中国医学中心教授，湖北中医药大学附属新华医院特聘教授；沈阳畅生堂国医馆联合创始人。



王波