

孕期运动少、精神压力大、肌肉减少等成为中年女性发胖主因

吃动平衡好睡眠，远离“中年发福”

女性养生

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

“女人过了30岁代谢能力就下降了，身材变胖很正常。”类似这样的话你是不是经常听到？“与其他综合因素相比，代谢对发胖影响较小。”首都医科大学附属北京妇产医院妇科微创诊治中心副主任医师孔燕近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示，许多人认为新陈代谢在成年时期会逐渐减弱、人的体重会因为年龄增长而增加的观点是个误区。她解释说：“随着年龄的增长，影响女性发胖的原因错综复杂，包括器官衰老、激素变化、饮食习惯、生活方式、心理等多因素互相作用，并非由‘代谢’主导。在代谢相对恒定的情况下，女性‘中年发福’并不是不可逆的，可以根据其致胖的综合因素有针对性干预。”

激素、脂肪变化及孕期运动少
是女性产后发胖主因，孕前就应设
“体重管理”目标

记者查阅资料发现，《科学》杂志2021年发表的最新研究也指出，在调整无脂肪质量因素后，人体代谢能力在20到60岁之间是稳定的，60岁之后才真正开始下降，即使在怀孕期间，孕妇的卡路里需求还是跟孕前一样。该研究发现，如果你在三四十岁时体重、腰围增加，不要怪身体代谢出了问题，可能与你的内分泌、运动以及生活方式有关。既然女性怀孕前后代谢变化并不大，但为何许多女性在生育后会明显发胖？

“代谢是生物体内所发生的用于维持生命的一系列有序化学反应的总称，代谢也称为细胞代谢，一般分为分解代谢及合成代谢。”孔燕解释说，“激素和脂肪分布变化及孕期较少运动是女性产后发胖的主因。孕中晚期孕妇脂代谢逐渐发生变化，热量摄入逐渐增加，可导致其甘油三酯、胆固醇升高；孕激素可致高密度脂蛋白减少、低密度脂蛋白增加，同时泌乳素、胰岛素等激素也进一步影响了血脂。”孔燕表示，在一系列激素的相互作用下，孕妇甘油三酯较孕前会增加2—3倍，胆固醇增加50%—60%，同时吃的多动的少导致脂肪堆积，故而产后哺乳期继续发胖也是必然趋势。

对于“产后发胖很难再瘦下去”这一困扰，孔燕建议，在孕前，女性就应设立“体重管理”目标，在医生和营养师的指导下认真执行孕期营养膳食管理，践行良好的生活方式，通过合理饮食和适当运动改善发胖结局，实现产后苗条身材。

精神压力大也是隐形致胖因素，需从青少年开始关注并调节

目前已有大量研究表明，在长期压力下，内分泌系统会产生持久生理变化来应对过高的压力负荷，改变人体新陈代谢。而精神压力会对人体大脑结构及神经内分泌系统产生影响，可导致发胖。“孤独症、自闭症以及成瘾性人格，比如抽烟、喝酒，都与肥胖有着密切关系。”孔燕在问诊中接触到一些肥胖患者，发现他们在成长工作中多数遭受过不同程度的精神压力，“无论身体压力还是精神压力，最后都汇聚成大脑压力。持续的压力，促使丘脑和垂体前叶（压力中心）分泌促肾上腺皮质激素，长此以往，不但会使人肥胖，还会引发高血压、糖尿病、骨质疏松等慢性非感染性疾病。”

北京协和医院内分泌科主任医师潘慧此前曾发文指出，过高的糖皮质激素可促进食欲、引起肥胖，还会促进如胰岛素等其他激素的协同作用，使机体体重增加，特别是引起腹部脂肪的囤积。浙江大学医学院教授沈岳良对记者介绍说，精神压力不仅会损害身体健康，而且会抑制患

者主动建立健康生活方式的内驱力。“一旦人的压力过大，会以寻求零食和过度摄入食物的方式来解压，还会有意减少户外运动、社会活动，摄入增加、运动减少自然导致肥胖概率大大增加。”他说。

“青少年时期没有暴露出的问题成年后可能会逐渐显现，因精神压力造成的肥胖就是其中一种表现。”孔燕指出，愉快的家庭氛围、父母良好正向的语言，可帮助孩子建立阳光、自信、独立完整的自尊体系，从而激发人体血清素的产生，帮助孩子情绪正向发展。她呼吁，对“肥胖”的溯源，要更加关注背后深层次的社会文化、家庭环境问题，给予孩子温和而有边界的理解和关爱，这对孩子身心健康发展至关重要。

少肌型肥胖成中老年肥胖新类型，应加强对核心肌群的锻炼

“肌肉的力量、质量、功能等的减退，都将对脂肪堆积起到助力，未来35年内全球预计将有1亿—2亿人受到少肌型综合征的影响。”孔燕指出，脂肪和肌肉是相互竞争的关系，随年龄增加和器官衰老加速，人体肌肉含量逐渐减少，而脂肪含量则向心性堆积，变为“易胖体质”。华西医院曾对近1000例社区中老年人开展调查，有7.3%男性患少肌型肥胖，女性为4.3%，少肌型肥胖已成为中老年肥胖新类型。

少肌型肥胖关键在“增肌”，而这恰恰是中老年群体所忽略的运动方式。孔燕强调：“中老年人单纯的控制饮食可暂时减轻体重，但无法增加肌肉含量，还应加强对核心肌群的锻炼，如尝试举重、拉韧带等抗阻训练。”

拒绝“中年发福”，应规律作息、管住嘴、迈开腿、

沈岳良指出，女性想减少中年肥胖发生率，还是要“管住嘴、迈开腿、作息规律”。“对于脑力劳动者而言，体力劳动和体育运动相对不足，建议每天抽出半小时进行有氧运动。”他说，目前不少女性流行吃下午茶、夜宵、西餐等，这些可能会导致零食、甜品及糖饮料摄入量增加，不利于体重管理。

如何正确看待减肥饮食？沈岳良指出，不少女性都存在认知误区。比如，许多女性偏好“轻食餐”，即便在吃肉时也不吃脂肪含量较高的五花肉，“其实，大米、小麦等主食是导致血脂升高的主要饮食，适当的五花肉并不会带来过多糖分和脂肪，反而会节省胰岛素并调节血脂。”

孔燕指出，纯精细主食热量较高，女性可在主食中应适当加入粗粮，并养成米饭加小米、白面加玉米面等“二米二面”的主食模式，以降低热量摄入。尤其对运动感较弱的女性，一是要增加运动量，利用饭后时间少量多次活动，克服吃了就睡的不良习惯；二要少吃瓜子、花生、糕点及水果茶等，积极学习和传递清淡少油、自然朴素的烹饪理念。

专家还提醒，女性在年轻时就应强化“体重控制”意识，最好做到天天称重，找到适合自己体重的运动方式，具体可从以下三个方面入手：

1.增加体力活动。丢掉“中年肥”，运动不能少。孔燕建议，女性可以每天多走些路，少坐电梯少坐车，慢跑、游泳、自行车等都是很好的有氧运动，可增强心肺功能。还应增加一些抗阻增肌运动，以增加肌肉含量。

2.饮食少盐少糖，每餐七八分饱。沈岳良指出，女性每餐饮食不要吃得太饱，七八分饱即可，注意餐前要保持一定饥饿感。此外，日常生活中要平衡饮食，酒、糖饮料、烧烤、油炸食品要少吃。

3.保证充足睡眠。缺乏睡眠会影响人体正常代谢，经常熬夜也会使人越来越胖，所以好睡眠很重要。如果因为工作或客观原因无法保证充足睡眠，可通过在睡觉时维持黑暗环境等助眠方式保证睡眠质量，也可趁零碎时间打盹休息。



儿童保健

新年，给宝宝选衣安全第一

迎新年，穿新衣。虎年春节马上要到了，很多家长开始为宝宝购置新衣。应该如何科学选购宝宝衣服？上海疾控推荐“一闻二看三注意”法则。

一闻。在选购婴幼儿服装时，如果衣服上有浓郁刺激性气味、霉味或较大香味，要果断放弃购买。

二看。包括看标识和看款式。

看标识：要查看使用说明及产品标识等是否齐全，包括生产厂商信息、产品信息、安全警示语、适用标准等；要看婴幼儿纺织产品应符合安全类别中的A类要求，且使用说明上必须标有“婴幼儿用品”字样；选购宝宝贴身衣物最好选择纯棉面料，柔软性、透气性和吸湿性比较好。

看款式：尽量选择款式简单、颈部相对宽松、袖口松紧度适宜且方便穿脱的衣服，慎买有绳带的衣服。因为宝宝服装绳带过长，可能会导致其被绊倒、被外物夹住拖曳、缠绕脖子造成窒息等伤害事件的发生。尽量购买附件较少的服装，选购时应检

查纽扣、拉链齿等附件牢固程度以及边缘是否光滑，避免附件散落被婴幼儿误吞以及锐利尖端或边缘刮伤婴幼儿。贴身衣物的耐久性标签不应与身体直接接触，避免摩擦宝宝皮肤。婴幼儿贴身衣物尽量选择浅色系、不带印花图案的，以免涂层和染料中隐藏有害化学物质，给宝宝带来过敏等隐患。

三注意。挑选好衣服后，需注意及时索取凭证、先清洗再穿着、定期检查衣服等事项。

索取凭证。购买衣服时，应向经营者索取发票，可作为日后维权的重要依据。

先清洗。新买的衣服一定要先清洗，并且在阳光下晾晒后再给宝宝穿，这样可最大限度去除生产过程中残留在衣服上的化学成分。

定期检查。每次给宝宝穿衣服时检查纽扣等附件是否松动或散线，确保钉牢后再给婴幼儿穿戴，以免误吞。

（胡珍）

养生新鲜报

常吃五类食物 预防孩子“三高”

日本山口大学、东京大学及国立健康与营养研究所的研究小组在《营养素》杂志发表的一项新研究显示，遵守膳食指南可明显降低青少年心脏代谢风险，预防“三高”。

研究小组以3162名初中二年级学生为对象，采用三种评分系统对日本膳食指南中五种食物组（谷物、鱼肉和肉类、蔬菜、牛奶和水果）以及糖和糖果的最佳摄入量进行评价，并通过测量人体血压、血糖和血脂对代谢风险进行评估。

结果表明，遵守膳食指南与膳食纤维、钾、钙和维生素的摄取之间存在正向关系，即膳食指南遵守得越好，上述营养素摄取越多；并与显著的低血糖水平、低收缩压和低心脏代谢风险有关，可明显降低“三高”风险。研究人员认为，为预防“三高”等成人病，青少年的日常膳食摄入，不应低于上述五类食物摄入量的下限。（宁蔚夏）

每天追剧4小时 血栓风险增三成

近日发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的论文表明，每天看电视4小时或更长时间的人，患血栓风险高出35%。

在这项研究中，科学家调查了看电视与静脉血栓栓塞症（VTE）之间的关系。共有131421名年龄在40岁及以上的参与者，他们预先未患有VTE。参与者被分为长时间看电视的人（每天看电视至少4小时）和从不或很少看电视的人（每天看电视少于2.5小时）。研究的平均随访时间从5.1年到19.8年不等。在此期间，964名参与者患上了VTE。研究人员发现，长时间看电视的人患VTE的可能性是从从不或很少看电视的人的1.35倍。

论文主要作者、英国布里斯托尔大学塞托·库努索尔博士称，“研究结果表明，不管体力活动、体重指数、年龄和性别如何，长时间看电视都是一项危险活动，会导致血液凝块的形成。”如果想要长时间看电视，就需要学会休息，如每隔30分钟站立伸展一次，也可骑一骑动感单车，同时避免看电视时吃不健康零食。（敏稳）

经常吃咖喱 保护膝关节

咖喱其实是很多香料的“结晶”，其中最重要的是姜黄。澳大利亚一项最新研究发现，姜黄（咖喱）可有效缓解膝关节疼痛。

澳大利亚塔斯马尼亚大学研究人员招募了70名膝关节炎患者，并将其随机分为两组。一组每天服用两粒姜黄补充剂（提取物）胶囊，另一组每天服用等量安慰剂。在为期12周的研究中，参试患者接受了标准化问卷调查，并通过核磁共振成像扫描评估了疼痛、膝关节积液及滑膜炎体积变化情况。12周结束后，研究人员发现，与安慰剂组参试患者相比，服用姜黄补充剂参试患者的膝关节疼痛明显减轻，止痛药用量也明显更少。两组患者膝关节结构方面未见差异。

研究人员表示，膝关节疼痛的人除了遵照医嘱按时服药之外，服用姜黄补充剂或饮食中常吃咖喱有助于缓解疼痛症状，且没有任何副作用。（明文）

医食无忧

三美同修——呵护女性健康美

我在京都大学访学期间，碰到不少国内友人来日本旅游。其中小凡已经来过日本好几次了，而这一次她在购物时突然胃痛发作，于是紧急求助找到我。见到小凡时我发现她有些偏瘦，面色也略显偏黄。通过了解我才知道她因为购买化妆品所以一整天都泡在药妆店，到午餐时只是喝了一点点凉水，结果突然胃痛。听到这里我问了她一个问题：“你觉得什么是美呢？”小凡听后回答说：“美不就是脸色亮亮的，能够吸引人吗？所以我才会去购买化妆品啊。”听了她的回答，为了让她能够印象深刻，我对她说：“其实你说的并不是真正的美，那只是外表美，一个人的外表美虽然重要，但其实内心美才是最为重要的，此外，还有身体美

也尤为重要。因为一个人的美来自于这三个方面，即内心、身体、外表。第一个美是内心的美，为人要善良，保持积极正能量，善解人意，懂得美，高情商，这个可以通过自我内心修炼来获得。排在第二位的是身体的美，身体的美也是健康的美。就是要有一个好的身体，由内而外的散发活力。第三个美，才是外表的美，可以通过购买使用化妆品、服装来装扮自己。但是如果失去了第一个美，后面的美就是无源之水，如果失去了前两个美，那么第三个美就变成了空中楼阁，是买多少化妆品也无法弥补的。所以，保持一个人的美，一定要从这三个方面入手，三美同修。现在我来教你女性健康美，就是一定要坚持正常的日常饮食习惯，其次还要通过一些运动才能保持自己身体的美。”

用故事讲述疾病，用生活治愈身心，欢迎阅读李博医生《胃靠养，肠靠清》1—2系列。

作者简介

李博，中医消化内科主任医师，北京中医药大学硕士，兰州大学在读博士。

北京中医医药循证医学中心秘书长，首都医科大学附属北京中医医院、北京市中医研究所临床流行病学与循证医学中心主任，第41期笹川京都大学访问学者。

