



编者按

2025年6月是我国第2个全民健康素养宣传月,今年的宣传重点为:“健康素养66条”及其释义宣传推广、儿童青少年健康、心理健康和健康睡眠、无偿献血、时令节气与健康、健康体重管理、食品营养与合理膳食、爱国卫生运动与健康生活方式、控烟与健康以及职业健康共10项内容。为了更好地帮助公众掌握健康知识和技能,养成健康生活方式,当好自己健康的第一责任人,提升全民健康素养水平。本期特别推出全民健康素养宣传月专题,聚焦健康体重管理、健康睡眠和儿童青少年心理健康等内容,邀您一起学习合理膳食、适量运动,规律作息等健康知识与技能,践行健康生活方式,迈向更健康的未来。

一夜好眠燃脂肪
规律睡眠护健康

□中山大学孙逸仙纪念医院 黄睿 刘文琴 房诗婷

吃得少、运动多却瘦不下来,很可能是睡眠不足所致。本质上睡眠与体重管理是一场精密的内分泌调控“交响乐”,充足且高质量的睡眠不仅有助于维持体内激素平衡;促进身体新陈代谢,使能量消耗更顺畅;还可帮助更好地控制食欲,避免激素紊乱导致过度进食。因此,保证充足的睡眠、提高睡眠质量,能让体重管理事半功倍。

现代流行病学研究表明,每天睡眠时间不足6小时的人群,肥胖发生率比每天睡眠时间7~9小时人群高出55%。人体内分泌系统如同一个高度协同的“指挥中心”,睡眠是维持其正常运转的核心节律。当睡眠不足时,多种激素发生紊乱,可直接促进体重增长。

A 缺觉催生肥胖

睡眠不足会通过干扰瘦素-胃饥饿素平衡、胰岛素-皮质醇调控、褪黑素-甲状腺激素节律等多组激素网络,从“食欲亢进-代谢低下-脂肪堆积”多维度推动肥胖发生。

饥饿饱腹异常。瘦素与胃饥饿素是人体饥饿与饱腹信号的“跷跷板”。瘦素(饱腹激素)是一种由脂肪细胞分泌,作用于下丘脑抑制食欲、加速能量消耗的激素。研究表明,连续3天睡眠时间少于5小时的人群,其体内的瘦素水平下降18%。

胃饥饿素(饥饿激素)是一种由胃部分泌,刺激食欲、促进能量储备的激素。在人体睡眠不足的状态下,胃饥饿素水平会飙升28%。这种“瘦素降、胃饥饿素升”的双重失衡,会使大脑对高糖、高油脂等高热量食物的渴望增加45%,引发熬夜后暴饮暴食。

血糖调节失控。胰岛素是调节

人体血糖的核心激素,睡眠不足会直接导致胰岛素敏感性下降30%,迫使身体分泌更多的胰岛素,促进脂肪尤其是内脏脂肪合成。皮质醇作为压力激素,在睡眠不足时也会呈现异常高分泌状态,抑制脂肪分解、刺激食欲中枢,推动腹部肥胖,也是引起“过劳肥”的重要原因。

代谢节律紊乱。褪黑素是睡眠启动激素,通过调节棕色脂肪活性促进产热,夜间光照如手机蓝光,会抑制其分泌,导致棕色脂肪产热效率下降20%,能量消耗减少。甲状腺激素是代谢调节激素,其分泌节律与睡眠周期高度同步,长期碎片化睡眠如频繁夜醒,将导致激素转化异常,基础代谢率降低5%~8%,长此以往易形成“低代谢型肥胖”。

B 深睡眠加速代谢

除睡眠时长外,睡眠质量尤其是深睡眠阶段的睡眠质量,通过影响脂肪分解效率和食欲理性控制,对体重管理起着关键作用。深睡眠阶段是身体修复和代谢调控的黄金时段,其质量被破坏会引发两大代谢危机:

脂肪分解停滞。深睡眠时,生长激素分泌达峰值,促进脂肪组织中的甘油三酯分解,释放脂肪酸供能。临床研究发现,深睡眠不足的人群,其夜间脂肪分解效率降低40%,导致白天更多地依赖碳水化合物供能,多余的热量易转化为脂肪储存。

食欲调控失效。人体大脑前额叶皮层是负责抑制冲动、规划决策的“理性控制中心”。研究证实,睡眠质量差会降低大脑前额叶皮层活跃度,减弱功能,致使人体对高热量食物的抵抗力显著下

降,这也是造成熬夜后易吃零食的神经学机制。

C 三招睡出健康

睡眠不足或睡眠质量欠佳时,会导致人体疲倦、乏力、大脑昏沉,降低运动动力,健身计划易被搁置,也会影响注意力和反应能力,提高运动中的受伤风险,增大减肥难度。同时,睡眠欠佳会造成内分泌紊乱、代谢下降、体重增加,也会增加糖尿病、高血压、高血脂及心血管疾病等慢性病的发生风险。因此,良好的睡眠质量不仅有助于控制体重,维持身体健康,还可降低糖尿病等慢性疾病的发生风险。改善睡眠质量需做到以下几点:

保持规律作息。养成规律的作息时间,每天固定上床时间和起床时间,周末时间差不超过1小时,以维持生物钟节律。

优化睡眠环境。营造一个舒适的睡眠环境,保持卧室安静,可使用遮光窗帘保持黑暗,室内温度维持在18~22℃,同时选择符合人体工学的床垫和枕头,有助于提高睡眠质量。

调整睡前习惯。睡前6小时远离咖啡因、浓茶、酒精等;晚餐避免高糖、高脂饮食且距离睡前至少3小时。睡前1小时停用手机、电脑等电子设备,减少蓝光干扰。睡前可泡热水澡、听舒缓音乐或进行冥想,降低神经兴奋性。(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院内分泌科主治医师 李玲玲)



警惕压力肥连环计 跳出恶性增重陷阱

□佛山市妇幼保健院 黎婉明 张晓辉

当代上班族人群早晨一边食用油炸食品,一边赶地铁,中午选择高油高脂外卖,搭配奶茶“续命”,深夜借助美味夜宵缓解疲惫情绪。体重随时间推移逐渐增加,呈现工作不突出、体重突出的“压力肥”现象。目前代谢相关研究证实,压力会促使人体分泌皮质醇,通过生理机制诱导人们摄入更多“安慰食物”,在潜意识中导致体重上升。

皮质醇是由肾上腺皮质束状带分泌的糖皮质激素。在压力状态下,下丘脑垂体肾上腺轴(HPA轴)功能亢进,促使其分泌增加,故被称为“压力荷尔蒙”。

● 双面皮质醇

皮质醇是身体应对压力的“强助攻”,适当水平的皮质醇可帮助机体短期适应挑战,通过合理代谢可消除负面影响,维

持身体平衡。

应对危机。在压力环境下,皮质醇能加速分解糖、氨基酸、脂肪,提升能量储备(备战状态);提升神经兴奋度和专注力,使人进入“战斗模式”;同时暂时抑制消化系统,节约能量;使免疫系统功能静默,优先应对危机。

代谢修复。压力消除后,皮质醇可促进人体的代谢与恢复。压力消耗能量后,需及时进食补充营养;通过睡眠缓解精神压力,恢复心理平衡;补充营养,逐步恢复消化系统功能;免疫系统功能也随着休息和能量补充逐渐恢复。

● 压力催胖剂

生活中,许多长期存在的压力无法立即缓解,如老板持续不断地催促,会致使皮质醇水平长期偏高,进而通过多种途径

悄悄改变体重曲线:

刺激“快乐食物”渴望。皮质醇能刺激人体食欲,尤其对高糖、高脂肪、高油“快乐食物”的渴望,这些食物能快速补充压力下人体所需的能量,让人难以抗拒。

促进脂肪囤积。皮质醇能促使蛋白质和脂肪组织分解,为身体供能,同时也会将血糖转化为脂肪进行囤积。

影响其他激素。皮质醇长期偏高,会使面部、腰腹部及后背部等更易堆积脂肪,还会通过影响其他相关激素水平,增加内脏脂肪的囤积。

● 四招轻松抗压

睡眠、饮食、运动及心理层面的综合调节,可有效缓解压力、平衡皮质醇分泌,实现身心状态的改善。

睡眠修复。保持规律作息,保障每日

7~8小时充足睡眠,可有效缓解压力,调节皮质醇水平。

抗压饮食。日常减少脂肪和糖的摄入,遵循《中国居民平衡膳食宝塔2022》,多摄入谷物、蔬菜、优质蛋白质等,适量摄入水果。

快乐运动。内啡肽作为一种天然的“快乐激素”可减轻压力、提升愉悦感。优选能释放内啡肽的活动,如跑步、舞蹈等,能消耗热量,减轻体重。若不喜欢运动,可通过唱歌、户外散步、晒太阳等活动转移压力源,降低皮质醇水平。

心理调节。通过冥想、瑜伽、听音乐等放松活动,调节压力。同时调整对压力的认知,将压力视为可应对的挑战,主动降低皮质醇水平。

让自己保持开心状态,降低压力水平;若压力无法立即消除,尝试与压力和平共处,以舒适的方式改善压力状态。

骨关节喜动怕静 运动减脂护关节

□广州医科大学附属第二医院 许咏怡

运动是体重管理的重要手段之一,然而许多人因担忧运动伤害而选择“躺平”。从临床情况来看,约半数患者因害怕加重关节损伤而拒绝运动,反而导致关节问题愈发严重。专家指出,科学适度运动才是改善关节功能,实现减重的“绿色良方”。

肥胖伤关节

肥胖或超重对关节健康影响显著,尤其对膝关节、髋关节、脊柱和踝关节等负重关节影响较大。专家指出,体重每增加1kg,行走时膝关节所承受的额外压力增加3~4kg,跑步时增加7~10kg。

肥胖者体内脂肪组织(特别是内脏脂肪)会分泌多种炎症因子,可经血液循环到达关节,加剧关节内慢性低度炎症,加速软骨退化。肥胖伴随的胰岛素抵抗,会干扰软骨细胞正常代谢功能,进一步损害关节健康。此外,肥胖人群患膝骨关节炎的风险是正常体重人群的2~3倍。当关节出现疼痛、肿胀、晨僵、无力、卡壳交锁和怕冷等不适症状时,应高度警惕,及时关注关节健康。

科学运动养关节

很多人错误的认为,减少活动就能避免关节磨损,然而关节需要运动才能保持健康。关节软骨无血管,依赖运动时的挤压和放松吸收营养,长期不运动,软骨会因营养不良而退化。关节稳定性依赖肌肉支撑,久坐不动会造成韧带缩短、关节液减少,引发僵硬、疼痛。科学研究表明,业余跑步者关节炎的发生率显著低于久坐人群,关节损伤主要是由错误运动方式所致而非运动本身。如平时缺乏锻炼,突然进行周末猛跑10km、爬泰山等高强度突击式运动;体质指数(BMI)>28的肥胖人群直接选择跑步、跳绳等高冲击性运动;运动中出现膝盖内扣、脚掌过度外翻等不良姿态;关节已出现肿痛者仍强行运动,加重损伤。

无痛燃脂运动

运动专家建议,体重较大或关节已不适的人群应该遵循“循序渐进”的原则,优先选择低冲击运动,避免关节负荷过大,同时结合饮食调整控制体重,减轻关节压力。运动时选择适合自己的装备,避免受伤,如跑步需选缓震运动鞋(每800km更换),必要时使用护膝或矫形鞋垫。运动中若出现关节刺痛或肿胀加重,应立即停止并就医。

游泳。水的浮力让关节几乎零压力,但水的阻力却可实现“零重力”燃脂,每小时可消耗400~600Kcal热量。不会游泳者可尝试“水中走路”或“水中有氧操”,也有相同效果。

骑自行车。骑自行车或动感单车时,体重由坐垫支撑,膝盖压力小,每小

时可消耗300~500Kcal热量。运动时座椅需调至合适高度,避免膝盖内扣。

椭圆机。双脚不离脚踏板,无冲击,可模拟跑步但不伤膝盖,每小时可消耗300~400Kcal热量。运动时身体微微后倾,用臀部发力,瘦腿效果更佳。

划船机。坐着运动,膝盖无压力,还能强化背部、手臂和核心肌肉,每小时可消耗400~600Kcal热量。运动时注意保持背部挺直,避免弯腰驼背。

瑜伽。瑜伽、普拉提等虽然强度低,但能提升柔韧性、肌肉力量和代谢率,每小时可消耗200~400Kcal热量。运动时结合呼吸控制,燃脂效果翻倍。

走路。简单易行,膝盖压力小,适合所有人,每小时可消耗200~300Kcal热量。走路时搭配摆臂,可消耗更多热量。(医学指导:广州医科大学附属第二医院关节外科主任医师 王庆)

告别“三分钟热度”
培育专注小能手

□广东省妇幼保健院 林惠芳

许多家长反映孩子存在注意力不集中的情况,低龄儿童表现为对玩具“三分钟热度”,频繁更换玩耍对象;大龄儿童表现为做作业时磨磨蹭蹭,边写边玩,原本30分钟能完成的作业,耗时1.5小时仍无法完成。

专注力是指一个人不受外界干扰,专心且持续完成一件事的能力,良好的专注力对孩子未来的学习和成长起着关键作用。专注力可通过后天锻炼培养,但很多家长疑惑,怎样才能有效提升孩子的专注力和注意力。

避免过多打扰

当孩子专注做事时,家长常以询问孩子玩耍内容、纠正孩子绘画方式等频繁“打扰”,这类看似关爱的举动,实则可能破坏孩子的专注力。因此,当孩子在专心地做着一件事时,家长除受到孩子主动邀请外,应避免过多干扰孩子专注做事的过程,为孩子专注力的培养创造良好环境。

减少环境干扰

环境中干扰物过多会分散人的注意力,对孩子而言,降低环境干扰有助于集中注意力完成某件事。如玩玩具时,若一次性提供大量玩具,会导致孩子兴趣分散,这个想玩、那个也想玩,每个玩具都无法专注玩耍太久。减少每次玩耍的玩具数量,孩子更有可能专注于现有玩具,挖掘玩法,延长玩耍时间,进而提升注意力。

控制电子产品

部分家长为图省事,直接让孩子独自看电视、玩手机,以此换取孩子的安静。然而长时间接触高刺激、高反馈的游戏、短视频,会对儿童的认知、语言发育及心理健康产生负面影响,尤其会损害孩子的专注力,阻碍其正常成长发展。因此,控制孩子使用电子产品至关重要,特别是3岁前的幼儿,应尽量减少其接触手机、电视等电子产品的机会,为孩子专注力培养创造良好条件。

兴趣引导专注

借助孩子的兴趣点是发展其专注力的有效途径。在亲子互动游戏中若孩子喜欢玩拼图,可逐步增加拼图片数,延长孩子的专注时间;与孩子一起玩橡皮泥时,可引导孩子捏出不同形状,激发孩子持续探索和动手的兴趣。当孩子喜欢听绘本时,家长在阅读过程中可适当提问,促使孩子更专注地倾听内容。

根据孩子的个人爱好,挑选适配的兴趣班,如球类运动、艺术音乐、舞蹈、绘画、陶艺等。让孩子在参与兴趣班的学习与实践过程中,逐步养成专注、不拖拉的行为习惯。

细化拆分任务

当孩子在完成任务时出现走神、小动作等注意力分散表现,可采取任务拆分法,即将完整任务分解为若干个小任务,帮助孩子逐步建立专注完成任务的信心。当孩子成功专心完成小任务后,家长应立即给予语言鼓励或物质小奖励,强化正向行为。待孩子适应小任务后,循序渐进地延长单次任务时间,逐步提升其专注力的持续性。

固定学习习惯

孩子入学后,家长需帮助他们建立固定时间段学习的习惯,通过规律的时间安排,让孩子的生物钟形成条件反射,逐步适应学习节奏。同时,提供相对安静、无干扰的环境。通过一段时间的反复实践与巩固,孩子会逐渐在固定时间段内自然进入学习状态,提升专注度与效率。

注意劳逸结合

合理规划孩子每日生活,遵循“有动有静、张弛有度”原则。针对好动型的孩子,需保证充足的动态活动时间。孩子完成学习、绘画等静态任务时,家长应给予充分的自由活动作为奖励,强化专注完成任务,才能享受活动的自由。(医学指导:广东省妇幼保健院康复科主任医师 徐宁)

从“指导”到“倾听”
与孩子走过情绪雨季

□广州市第一人民医院 李雪蓉

儿童青少年的健康成长不仅关乎家庭幸福,更涉及全民健康、社会稳定及国家未来。调查数据显示,我国近25%的青少年存在轻度或严重抑郁,至少3000万名17岁以下儿童青少年面临情绪问题或行为问题。儿童青少年心理行为问题发生率和精神障碍患病率呈上升趋势,已成为重大公共卫生问题。

在精神科门诊中,未成年患病群体正逐年递增,其中以情绪问题为主诉的就诊患者比例持续上升。面对孩子的精神心理疾病时,父母普遍迫切想了解,作为家长能做什么,亟需科学指导与建议。

正视求助信号

当孩子主动向家长提出,需要寻求心理帮助时,是信息时代与社会重视共同作用的结果,家长应正视这一信号,避免因认知滞后延误干预时机。孩子通过网络更易接触心理疾病知识,初筛量表及症状查询,对“情绪问题”的自我识别能力增强。加之社会及学校等机构越发重视心理问题的筛查,促使孩子更关注自身心理状态,降低“病耻感”。此外,孩子在网络社交中容易接触“同类症状群”网友,形成共鸣,更易于接受情绪问题需要专业干预的观念。

直面问题。家长应与孩子一起直面问题,摒弃偏见,认真倾听孩子的表达,肯定其情绪存在的合理性,避免否定,如“你就是想太多了,好好玩就好了”。家长需主动了解心理问题及精神疾病知识,避免将其“污名化”,并告诉孩子,这些都是可干预的健康问题。

解决问题。家长可优先寻求有资质的医疗机构或心理治疗机构,积极为孩子解决相关问题。诊疗过程中,心理治疗师若发现孩子存在明显异常,会及时与家长沟通并建议转介精神科,精神科医师通过详细病史采集与症状评估诊断,为孩

子制定个性化治疗方案,共同为孩子提供心理健康支持。

接纳孩子情绪

每个孩子都是独立的个体,如同花与树有不同的生长轨迹。接纳情绪问题不是放任不管,而是以理解为起点,用耐心和科学的方式陪伴孩子穿越风雨。

抑郁、焦虑是人类与生俱来的本能情绪。焦虑帮助识别危险,抑郁促进感知快乐,均属于正常心理反应。敏感、自卑、无助、愤怒、回避等伴随的情绪是抑郁症的常见表现,家长需理解而非指责,并明确告诉孩子“得病不是你的错”。家长切勿将孩子的情绪问题与学习、社交、个人价值强行挂钩,如“考不上高中对不起父母”“得病让朋友笑话”等,避免用“激励法”加重孩子心理负担,防止成为“压垮骆驼的最后一根稻草”。

当孩子确诊精神疾病时,父母需优先关注其心理健康,而非仅焦虑学习成绩、升学影响等现实问题。父母应及时、平等地与孩子沟通,若涉及学籍、学业调整等安排时,可与孩子充分商量,在尊重其意愿的基础上与学校进行协商,避免单方面替孩子做决定。

给予真诚陪伴

很多青少年抗拒与父母沟通,往往并非拒绝交流,而是渴望真正平等的、有共鸣的对话,即父母从居高临下的“指导者”转变为共情的“倾听者”。父母应放下“牺牲者”的心态,认识到陪伴是基于理解的双向互动,而非单方面的自我感动,如向孩子强调“为你付出多少”等。可尝试回归“孩子视角”共情,利用自己曾为孩子的经历,尝试蹲下来用孩子的眼光观察问题,理解其情绪根源,陪伴孩子探索问题、共同寻找解决方案,让他们感受到支持而非压力。