

# 一堂特殊的健康课

人老腿先老，人老防跌倒。人在衰老过程中，因腿部力量缺失，跌倒的风险越来越大，防跌倒成为保障老人健康的关键。3月31日，万柏林区沙沟社区举办了一堂关于老年人预防跌倒的安全课，受到老年居民的关注。

现场，志愿者老师讲述了一组数据：我国老年人的跌倒率达到16%，跌倒成为老年人意外伤害死亡的首要原因，占伤害总死亡数的42%。听到这样的数据，在座的老年人都很惊讶。73岁的居民赵大娘深有感触地表示，自己上了70岁后，明显感觉身体反应慢了，而且腿的力量也不如之前了。老年人为何容易跌倒？老师分析说，老年人的平衡觉（视觉、本体觉、前庭觉）功能下降，并且骨骼肌的爆发力和耐力减弱，关节活动度降低，这些都容易导致摔倒。另外，一部分老年人还患有高血压、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等多种疾病，也会增加跌倒的风险。客观上分析，昏暗的光线，缺少必要的防滑设施和扶手等辅助设施，室内家具摆放位置不合理或环境混乱，衣服或鞋子不合体等，往往也会对老年人的安全行走造成影响。另外，一些药物因素，比如精神类药物和降血糖药

物，就会增加老年人的跌倒风险。

听到这里，在坐的老年人对随时可能发生的跌倒充满担忧。志愿者老师的一席话，又让大家稍微安心：“人都会老，都会面临防跌倒的问题，大家只要积极调整行为方式，适应衰老，是可以尽量避免跌倒发生的。”

接着，志愿者老师给大家提出了具体指导。

在日常生活中，老年人应养成“两慢、三不急、三个30秒”的良好习惯——“两慢”是慢转身、慢回头；“三不急”是不急着站起转身、不急着过马路、不急着赶公交车；“三个30秒”是睡觉醒后在床上躺30秒，下地前在床上坐30秒，站起后停（稳定）30秒，之后再站起迈步活动。老年人的日常穿着也很重要，要尽量选择尺寸合适、松紧适中的衣物。选择鞋子时，鞋底要纹理清晰、防滑、抓地力好。要尽量减少在夜晚光线不好、雪天、雨天或浓雾天时外出。要对居家环境进行必要的适老化改造，卫生间、厨房、淋浴间容易积水，造成地面湿滑，要铺装防滑材质地板、安装扶手。调整室内照明，尤其要在通往卫生间的通道安装夜间照明灯。室内要保持整洁、有序，及时清理房间



杂物，对容易移位或隆起的地毯要加以固定。行动不便或有视听等感知觉障碍的老年人，应主动选择辅助器具进行功能补偿，如使用拐杖或其他助行工具行走，使用助视器改善视力，使用助听器改善听力等。

最后，志愿者老师还提出，既要预防，还要锻炼。运动是良医，老年人应当选择一项或多项自己喜欢又适合的运动，比如健步走、慢跑、太极拳、八段锦、游泳、骑车、柔力球等，进行长期、

规律的锻炼。运动会改善老年人的平衡能力，提高身体的柔韧性和灵活性，增强体力，延缓身体功能退化的速度。

这堂安全课又是一堂健康课，虽授课时间不长，但老年居民纷纷表示受益匪浅。网格员董千表示，会将这些预防跌倒的常识带给社区更多的老年居民，让老人们多一份健康，多一份平安。

记者 申波



## 1 先天体质和不良习惯造就“小胖墩”

“少壮不减肥，老大徒伤悲”的说法毫不夸张。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏告诉记者，与成人肥胖症常合并内分泌系统疾病等不同，儿童肥胖症多为单纯性肥胖，常与遗传因素、不良饮食习惯、运动不足等有关。

儿童青少年超重肥胖率呈现快速上升趋势，已成为威胁我国儿童青少年身心健康的重要公共卫生问题。中国疾控中心数据显示，我国约五分之一的6岁至17岁儿童青少年超重和肥胖。

在中医看来，具有某些先天体质特点的儿童青少年超重或肥胖风险较高；同时，儿童青少年常因缺乏自控力，过量食用高热量、高脂肪、高糖的零食、快餐等食物，导致痰湿或湿热内生，引起超重或肥胖；此外，运动不足致机体气机不畅，津液运行不利，或学习压力大等情绪问题影响脾胃功能，均可导致痰湿或湿热内生，引起儿童青少年超重或肥胖。

李敏强调，孩子越胖往往越不愿意运动，如此会形成恶性循环，加剧超重或肥胖；随着年龄增长，肥胖的儿童青少年在发育过程中还可能并发脂肪肝、痛风、哮喘等疾病，成人后还可能患上高血压、糖尿病等。

## 2 不做“小胖墩” 中医有办法

近来，全国多家医院陆续开设体重管理门诊，儿童青少年超重肥胖话题再次引起关注。从中医的角度看，为何“小胖墩”越来越多？中医有什么好办法帮助他们减重？中西医如何“协同防胖”？记者采访了有关专家。

### 2 中医药体质辨识、多途径早期防治

根据国家卫生健康委发布的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》，儿童肥胖症的总体治疗原则是减少能量摄入、增加能量消耗，在不影响生长发育的情况下实现减重增肌目的。指南提到儿童肥胖症的几种治疗方法，其中之一便是中医药治疗。

“儿童肥胖‘防大于治’，可在中医‘治未病’理念指导下通过体质辨识早期防治。”首都医科大学附属北京地坛医院儿科副主任医师姚艳青认为，中医药通过个性化方案改善体质、调节机体代谢，作用温和，副作用小，

也更易被儿童接受。

2024年，国家中医药局等五部门联合印发《关于开展儿童青少年肥胖、脊柱侧弯中医药干预试点工作的通知》，探索建立全国儿童青少年肥胖中医药综合防控体系。肥胖试点干预对象以单纯性肥胖为主，每个试点地市每年初次筛查人数不少于2500人。

记者在多家医院采访了解到，防治儿童青少年超重或肥胖，中医常采用中药内服、中医外治（如推拿、穴位贴敷、耳穴压丸、针灸、拔罐等）结合饮食调理

（如食用山药、茯苓、薏米等健脾利湿食物及荷叶决明子茶、陈皮山楂茶等代茶饮）、运动指导（如八段锦、太极拳）的综合方式进行整体调节，以健脾利湿，增强脾胃功能，达到防治目的。

一些治疗在家中或“家门口”就能进行。专家举例说，脾虚痰湿型的肥胖儿童在家可食用山药茯苓粥、冬瓜薏仁排骨汤、陈皮薏米水等；儿童食积者可饮用山楂麦芽茶；小儿推拿、耳穴压丸、穴位贴敷等方法，社区卫生服务中心中医科通常都可操作。

### 3 中西医、家校协同帮孩子“减重防胖”

儿童青少年超重和肥胖的防控是一个系统工程，关涉学校、家庭、社区、医院多方，需要中西医协同努力、综合防治。

专家指出，超重或肥胖儿童青少年可先到医院营养科由医生制定营养饮食和运动方案，再到中医医院儿科由医生根据辨证情况采用如代茶饮、针灸等中医药方法治疗。

姚艳青说，当单纯的中医或西医治疗效果不佳时，应考虑中西医结合治疗；而出现严重肥胖

合并代谢综合征，或肥胖引起代谢相关脂肪性肝病、多囊卵巢综合征、睡眠呼吸暂停等情况时，更需要中西医协同发挥作用。

“用药处于次要地位，规范饮食和运动才是最主要的。”李敏提示，超重或肥胖的儿童青少年居家应严格执行营养科医嘱，保持足够的运动量；学校应制定科学健康的食谱，不过多供应高油高糖食物；家长要引导孩子少买或不买不健康零食。

专家也为儿童青少年提出一些“防胖”建议：尽量避免长期进食肥甘厚味，以防脾胃失健，晚餐宜适量，避免积食；规律作息以帮助气血运行、脏腑修复，从根本上改善代谢功能，避免脾虚痰湿发生；适度运动以防止痰湿堆积，晨起选择跳绳、踢毽子等运动，在户外活动30分钟左右；日常避免久坐，每小时可以起身简单活动几分钟，做做拉伸动作。

新华社北京4月1日电