

# 小伙常被自己呼噜吵醒，医生拿出了烙铁

现代快报讯(通讯员 申琳琳 记者 李子璇)“我有黑眼圈好几个月了，都出现幻听了，只要躺在床上没睡着，就仿佛听到呼噜声在耳边环绕。”近日，到医院就诊时，淮安25岁小伙李先生(化姓)顶着大大的黑眼圈，诉说着烦恼。李先生的嗓子“摆烂”很多年了，平时不敢吃辣、不能唱歌，只要稍微受凉，喉咙就红肿，连短暂的午休，都会因为呼噜声把自己吵醒。

李先生告诉记者，每次到医院看病，都是扁桃体发炎，输液两三天就好，然而没几天又肿了，反反复复。

尤其是近一年来的生活，变得特别糟糕，除了早上起床有口气，晚上睡觉还打鼾憋气，总感觉有东西堵在喉咙里。当地医院诊断为

右侧扁桃体Ⅲ度肥大，左侧扁桃体Ⅱ度肥大，建议他手术切除，但李先生担心这、担心那，迟迟不敢手术。

近日，李先生来到了淮安市中医院耳鼻喉科。接诊的是耳鼻喉科副主任医师范巧真。她详细询问病史，并进行相关检查后，发现患者扁桃体确实重度肥大。面对不愿意手术的患者，范巧真建议他试试中医外治疗法中的扁桃体烙治。根据患者扁桃体大小，范巧真选择合适的已消毒的烙治器，烙治时，将烙铁头加热，蘸取香油后迅速伸入患者口腔，轻轻触碰扁桃体表面，每次烙3—5下。这一过程中，患者可能会感到轻微的灼热感，无明显疼痛及出血。



烙治后，扁桃体表面会形成“白膜”，白膜会在7—10天慢慢脱落，扁桃体也因此逐渐缩小。多次

治疗后，小李就感觉喉咙轻松了很多，连呼噜都很少打了。

(通讯员供图)

## 电解质饮料成运动必需品？几类人群需要避开它

近年来，电解质饮料逐渐走入大众视野，不管是专业选手还是日常健身人群，甚至是久坐办公室的白领阶层，都习惯来上一瓶电解质饮料。

这类饮料是否适合所有人？现代快报记者采访了江苏省第二中医院副主任护师袁素洁。

### 电解质饮料“补水”效率更高

电解质饮料是经过科学配比而成的化合物溶液。由于含钠、钾、钙、镁等离子，可快速补充因出汗、腹泻等流失的体液，缓解脱水症状。相比白水，含电解质的液体吸收效率提升30%—50%。它还能维持体液渗透压，防止酸碱失衡。

### 运动补水分三个阶段

袁素洁介绍，运动前半小时内最好摄入300—500毫升水，对维持体温恒定、延缓脱水发生有益。运动前15—20分钟补充400—700毫升水，可分次饮用。因为口渴的发生落后于机体的实际需要情况，不能在感到口渴时再喝水。

运动中补水的目的在于防止过度脱水及过热引起的运动能力下降。运动中每15—30分钟补充150—200毫升运动饮料。在热环境下，运动饮料可以迅速地被组织吸收。一般补充总量为800—1000毫升/小时。

此外，目前流行运动饮料冲剂，或称固体饮料，需要自己调配，一般多用纯净水冲溶，应该注意产品说明中兑水量，尽量调制成低渗饮料，切忌直接加到市售的运动饮料中混合饮用。

### 运动超1小时可补充电解质水

什么情况下需要补充电解质水？运动超过1小时，会导致体内水分和电解质流失，此时补充电解质水可以帮助身体快速恢复；高温作业人员此时饮用电解质水可以帮助补充体内随汗液流失的水分和电解质。

在腹泻、呕吐、大出血后，患者适量饮用电解质水可以补充机体丢失的体液，预防脱水。服用电解质的种类、用量及用法需要遵照医生的指导。还有一些特定状态，比如术前、胃肠道检查前的肠道准备时、电解质失衡时，也需要在医生指导下补充电解质水。

需要注意的是，电解质水并不是适宜所有人。下列人群在饮用电解质饮料时需要特别注意。高血压、肾脏疾病人群慎用；儿童青少年出于少摄入添加糖的考虑，也不推荐，但是我们推荐儿童青少年在中等强度训练课和长时间室外活动时饮用；普通人群无需额外补充电解质饮料。

现代快报/现代+记者 梅书华

2030年我国儿童超重肥胖率或将达到31.8%

## 四大因素让“小胖墩”越来越多

“我家孩子才9岁，这半年长了20斤”“孩子胖了，非常不喜欢动”……近期，首都儿科研究所成立医学体重管理中心，不少家长带孩子前来向医生咨询体重管理意见。

近年来，我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。超重肥胖，不仅会影响孩子身体健康，还可能带来焦虑、抑郁等心理问题。

### “小胖墩”扎堆

首都儿科研究所内分泌科副主任医师宋福英一边翻看检查报告，一边耐心地向一位家长解释：“身高1.44米，体重63公斤，BMI指数超过30，孩子已处于肥胖范围，这对他的健康会造成不小的影响。”

“这几年，小胖孩明显增多了。”山西省阳泉市体育运动学校射击教练员王轲告诉记者，如今，队里选拔队员时，十几个学生里，总有两三个胖胖的孩子。

国家卫生健康委制定的《体重管理指导原则(2024年版)》指出，我国居民健康状况总体改善的同时，超重肥胖问题日益突出。有研究预测，若该趋势得不到有效遏制，2030年我国儿童超重肥胖率将达到31.8%。

“小胖墩”增多是全球普遍现象。近期，英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究显示，全球青少年儿童肥胖问题正在持续升级，预计到2050年，将有约三分之一的青少年儿童面临超重或肥胖，数量将达到7.46亿。

宋福英说，超重肥胖儿童往往合并多种代谢紊乱问题，高尿酸血症发生率在37.6%至64.5%，非酒



3月15日，浙江省德清县洛舍镇卫生院儿童体重管理门诊正式运行 新华社发

精性脂肪肝达23%至77%，高脂血症、糖代谢异常、高血压的比例也不低，睡眠呼吸暂停综合征更是占到了59%。

专家指出，根据研究，41%至80%的儿童肥胖可延续至成年，成年后患心脑血管疾病等慢性病的风险大大增加，同时伴随焦虑、抑郁等心理健康问题。

### 为何越来越胖？

“小胖墩”扎堆，潜藏不可忽视的健康危机。记者走访多地，探究这一现象背后的原因。

——吃多动少。  
“学习压力大，久坐时间长。”山西太原进山中学体育教师朱晓红观察发现，目前很多孩子在校运动量依然不足。

“孩子超重肥胖往往是总能量摄入过多、饮食结构失衡导致的，不少肥胖儿童也会营养不良。”宋福英说，吃饭速度过快、吃太多零

食、睡前吃过多食物等都是孩子们常见的不良饮食习惯。

“胖了就不想动，越不想动就越胖，形成了恶性循环。”北京儿童医院临床营养科主任黄鸿眉说。

——家庭影响。  
首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏在门诊中看到，有些“小胖墩”来就诊，同来的父母看起来也是超重或肥胖的体型。

“体重跟基因、家庭生活习惯、健康管理意识都有关系。”李敏认为，家长的认知尤为关键。有的家庭平时的饮食习惯就是喜欢吃高盐高糖类食物；有的家长急于让孩子快速减重，采取节食等不当方式，导致孩子肌肉含量减少、营养不良。

——观念误区。  
“受传统观念制约，有的家长还存在观念误区。”宋福英表示，一些家长依然有“要多吃、吃得好、越胖越健康”的理念，他们往往认为小孩肥胖没关系，长大了自然会瘦下来，殊不

知饮食习惯一旦固定就很难改变。

有研究显示，预计在2025年至2030年间，我国农村儿童肥胖检出率将超过城市地区。专家指出，传统观念和养育方式可能是农村儿童肥胖的重要诱因。

### ——环境因素。

“如今，各类零食层出不穷，宣传铺天盖地，诱导性很强。”黄鸿眉表示，孩子们往往会被形象可爱、味道可口的高糖、膨化食品所吸引。

此外，手机、平板、电脑等电子产品和外卖、网购的普及，正在逐渐改变孩子们的作息习惯；生活变得更方便的同时，也让青少年儿童更容易接触不健康饮食。

### 相关部门和各地出台系列举措

教育部、国家市场监督管理总局、国家卫生健康委出台的《学校食品安全与营养健康管理规定》要求，中小学、幼儿园一般不得在校内设置小卖部、超市等食品经营场所，确有需要设置的，应当依法取得许可，并避免售卖高盐、高糖及高脂食品。

广西近日发布的义务教育学校学生餐营养配餐指南提出，6至14岁中小学生餐平均每天提供的食物种类不少于12种、每周不少于25种。

近期，多地医院开设了儿童减重门诊，为孩子量身定制科学安全有效的减重方案……

专家提醒，如果孩子出现超重肥胖问题，家长需要及早干预，少给孩子吃高盐高糖食品，多带孩子参加户外活动；如果肥胖问题比较严重，可及时就医。 据新华社

## 她坚持“过午不食”两年，体重未减反增

现代快报讯(通讯员 张明 记者 梅书华)随着夏天的脚步越来越近，减肥迟迟不见成果的一群人着急了，他们立志管住嘴，即使饿得头晕眼花都忍住不吃，觉得这样就能瘦。可其实一味地少吃，反而是踏入一个大坑，不仅不能减肥，还丢掉了自己的健康。

30岁的周女士(化姓)一直坚持“过午不食”，一天只吃两顿饭，坚持了两年，体重未减反增，且出现胃痛、反酸、消化不良的症状，最后确诊为慢性胃炎伴胃黏膜严重损伤。

南京市中医院脾胃病科主任中医师谢晓枫介绍，减肥不能盲目节食。中医理论中，脾胃为“后天之本”，是气血生化的源泉。胃主受纳腐熟水谷，脾主运化输布精微，二者协同作用，为人体提供能量和营养。过度节食，违背“饮食有节”的养生原则，导致脾胃功能失调。

节食带来的伤害不少，一方面导致脾气虚弱，节食使脾胃失去正常运作节奏，脾气不升，胃气不降，出现消化不良、腹胀、食欲减退等症状；另一方面，会造成气血两虚，

长期节食，水谷精微摄入不足，气血生化无源，导致面色苍白、乏力、月经量少等气血两虚表现；此外也会胃阴不足，胃喜润恶燥，节食使胃缺乏津液濡润，出现胃脘嘈杂、饥不欲食、口干咽燥等症状。

“吃饭也能瘦，要细嚼慢咽。”谢晓枫介绍，细嚼慢咽可以增加唾液分泌，减轻胃肠负担。还可以增强饱腹感，促进饱腹感信号传递；食物进入口腔后，咀嚼会刺激口腔和胃肠道中的感受器，随着咀嚼次数增加，这些感受器会向大脑发送

饱腹感信号。

谢晓枫提醒，胃，作为人体消化系统的核心器官，其健康关乎全身营养吸收和代谢平衡。节食减肥虽能快速减重，却是以牺牲胃部健康为代价的“饮鸩止渴”，缺乏食物会导致胃酸不足，影响消化。同时分泌胃酸的腺体使用较少，还会导致腺体萎缩。真正的减肥，应是科学饮食与合理运动的完美结合，让身体在健康的状态下，自然达成轻盈体态。珍惜胃部健康，远离极端节食，让美丽与健康同行。