

你胖吗？你的减重方法科学吗？

专家：老年人不宜太瘦，年轻人不宜太胖

第 医 线

你知道吗？在我国，平均每两个成年人中就有一人超重或肥胖，已覆盖青少年、中年、老年全人群。

5月11日是世界防治肥胖日。如今我国肥胖患病率持续攀升，复旦大学附属华山医院内分泌科李益明教授提醒，认清肥胖的健康危害、避开减重常见误区、按年龄段科学管控体重，是全民健康的必修课。

肥胖“百病之源”

“孩子稍微胖一点，有些长辈还会觉得‘养得好、很健康’；成年人胖了，也容易觉得自己是富态而没毛病。事实上，肥胖素有百病之源的说法。”李益明说。与肥胖相关的疾病多达十余种，除熟知的高血糖、高血压、高血脂外，还会诱发动脉粥样硬化，进而引发冠心病、心力衰竭、脑卒中；呼吸系统易出现严重打鼾、睡眠呼吸暂停；骨关节易诱发膝关节损伤、痛风性关节炎

炎；生殖内分泌层面可导致月经紊乱、不孕、多囊卵巢综合征。更需警惕的是，肥胖还会大幅提升多种肿瘤的发病风险。

怎么判断自己算不算肥胖呢？李益明介绍，既往评估肥胖最常用的指标是BMI（身体质量指数），计算公式是体重（公斤）除以身高（米）的平方。按照我国采用的标准，BMI大于等于24属于超重，大于等于28即为肥胖。

现在，临床更加重视身体脂肪分布的危害性，特别是中心性肥胖带来更多的危害，所以腰围成为评估肥胖更关键的指标：男性腰围大于等于90厘米，女性腰围大于等于85厘米，意味着更高的健康风险。

此外，不同年龄段的人对“胖”要区别看待：老年人不宜太瘦，年轻人不宜太胖。李益明强调，儿童和青少年的肥胖尤其要引起重视，因为小时候胖，长大往往更胖，而且肥胖持续的时间越久，并发症出现得越早、越严重。很多孩子在小学、初中阶段就已经出现中心性肥胖、脂

肪肝、胰岛素抵抗等，为成年后的慢性代谢性和心血管疾病埋下隐患。相反，老年人的标准体重可以适当放宽，老年人适当储备一些脂肪，反而有助于增强身体的抗打击能力。

减肥 避免踩坑

很多人重视体重管理、主动减重，却常走入误区，反而损伤身体、越减越胖。李益明梳理了三大高频减重误区。

误区一：过度节食、刻意饿肚子 盲目挨饿会直接拉低基础代谢，造成肌肉流失，扰乱食欲相关神经与激素平衡，身体会本能囤积脂肪。最终陷入代谢越来越低的恶性循环，恢复饮食后快速反弹，体脂率飙升，形成易胖体质。同时还易引发月经紊乱、脱发、浑身乏力、免疫力下降，得不偿失。

误区二：完全不吃主食 不少人误以为戒掉主食就能快速瘦身，实则肥胖根源是总热量超标，并非某一种食物的问题。长期断绝碳水，只摄入蛋白质和脂肪，会加重肝

肾代谢负担，诱发血脂异常、血管病变。科学减重饮食核心是总量控制、结构均衡，而非盲目戒掉主食。

误区三：打一针就能“躺瘦” 随着肠促胰岛素类药物应用于糖尿病临床治疗，其减重效果被大众关注，GLP-1受体激动剂类减肥针被追捧。事实上，生活方式干预才是减重根基，药物仅能作为辅助手段。这类药品有严格适用人群，并非美容瘦身神器，体重正常、无代谢异常、仅想微调身材的健康人群并不适用。盲目滥用易产生副作用，造成肌肉流失、代谢紊乱，一旦停药且不改变生活习惯，体重极易反弹。

此外，肥胖与内分泌疾病常互为因果、形成恶性循环。甲状腺功能减退、皮质醇增多症、多囊卵巢综合征等，都会引发继发性肥胖，导致体重失控难下降。

减重 切忌求快

“在所有减重方法中，生活方式干预是基础。”李益明指出，核心就是“管住嘴、迈开腿”——减少能

量摄入，增加能量消耗。

饮食上遵循热量负平衡，同时保证碳水、蛋白质、脂肪均衡配比。简单易执行的211饮食法值得推广：每餐搭配2拳头蔬菜、1拳头主食、1掌心优质蛋白，兼顾营养需求与热量管控。

减重切忌求快，建议3至6个月减掉自身体重的5%—10%。短期内急速减重危害极大，尤其女性，体重骤降会让身体误判营养匮乏，引发闭经、脱发等问题，还极易出现报复性反弹。减重是长期工程，既要稳步减重，更要长久维持。

同时，日常做好生活管理可有效预防肥胖：三餐规律、杜绝夜宵；每餐搭配鸡蛋、牛奶、鱼虾、豆制品等优质蛋白；主食粗细各占一半，坚持少糖、少油、少喝含糖奶茶；减少久坐，每日坚持8000—10000步运动量；保证每晚7小时充足睡眠，避免熬夜诱发肥胖；优先关注腰围变化、减掉腹部脂肪，再管控整体体重。

本报记者 左妍 实习生 张依文

近日，荷兰籍探险邮轮“洪迪厄斯”号(MV Hondius)在跨大西洋航行中发生安第斯病毒相关聚集性感染引发关注。国家传染病医学中心主任张文宏团队结合世界卫生组织(WHO)、欧洲疾病预防控制中心(ECDC)、美国疾控中心(CDC)及多国公开信息，对事件展开精细流行病学拼图与风险评估追踪。截至目前，共报告8例安第斯病毒感染相关病例，其中6例实验室确诊、2例可能病例，累计死亡3例。

病例1曾在南美旅行

张文宏研判指出，事件核心关键不只是“邮轮上发生了感染”，而是一名可能在南美自然疫源地暴露后感染的旅行者，进入远洋探险邮轮这一相对封闭、人员长期共同生活且跨国流动复杂的场景，随后形成有限散发传播和跨国接触者追踪，传播路径异常且极其罕见。

WHO公布资料显示，病例1为成年男性，4月1日登船。登船前，他曾在阿根廷、智利和乌拉圭旅行超过3个月（潜在的疫源地）。4月6日在船上出现症状，4月11日死亡。因死亡时未进行微生物学检测，目前被列为“可能的0号病例”。安第斯病毒主要分布于南美洲，通常与受感染啮齿动物及其排泄物污染环境有关。

WHO的工作假设是：病例1可能在登船前于阿根廷相关活动中发生环境暴露而感染。有报道提到，病例1和其妻子登船前曾驾车在阿根廷、智利等地旅行并参与观鸟等活动，调查人员正在回溯其南美行程。报道提及调查关注点之一包括乌斯怀亚郊外某个野生动物丰富的垃圾填埋区域，但该线索尚需官方流调和环境检测证实。目前更稳妥的判断是：事件源

邮轮疫情 第一例登船前或已中招

张文宏团队解析传播链 在我国传播风险很低

头更可能不是“邮轮本身突然产生病毒”，而是一名已感染或处于潜伏期的旅行者登船后发病，并触发后续传播链调查。张文宏强调，汉坦病毒传播主要依赖环境暴露，此次在邮轮封闭空间暴发，是气候变化改变传染病地理边界的典型案例。

船上出现继发病例

病例2为成年女性，是病例1的密切接触者，两人一同旅行并登船。她于4月24日在圣赫勒拿岛因胃肠道症状离船，随后在前往南非约翰内斯堡途中病情恶化，4月26日在约翰内斯堡死亡，之后经PCR检测确认为汉坦病毒感染（确诊的1号病例）。结合国际权威机构共识，张文宏团队总结安第斯病毒人际传播核心规律为六点：

一、首发感染通常仍来自自然疫源地暴露，与南美鼠源环境暴露有关。二、人际传播通常需要密切、持续接触，包括直接身体接触、长时间处于封闭空间或接触患者体液。三、传播可能发生在前驱期，患者通常在有症状时才具传染性。四、家庭、亲密关系和照护接触风险最高。五、医疗机构感染虽非主要模式，但曾发生过，对事件中船医感染有参照意义。六、证据强度需分层，不应把所有聚集病例都自动归因于人传人。

本土传播风险很低

本次事件导致我国发生直接输入病例或本土传播的风险很低，张文宏团队研判原因有三：第一，事件已纳入WHO和多国公共卫生协作框架，涉事人员正接受分层追踪和管理；第二，我国本土无安第斯病毒自然疫源地基础；第三，安第斯病毒人际传播需要密切、长时间接触，不具备高效社区传播能力。 本报记者 左妍

青春主理人集市创意满满



昨天，“青春经济焕新YOUNG——青春主理人风采集中展示活动”在上海市青少年活动中心精彩启幕。

该中心充分发挥平台支撑作用，为各领域青春主理人提供了广阔的展示空间。团旗广场上，青春主理人集市创意无限，青年创业者们搭建起一个个创意满满的展示摊位，吸引了众多市民驻足参观，展现了青年创业的无限魅力与潜力。

本报记者 陶磊 摄影报道

大自然早就把数学写进了花里

一群小学生用400多段视频记录上海国际花卉节



这个春天，上海被一场盛大的花事包围。2026上海国际花卉节牵动了全城的目光。

你，看见了花，而一群小学生看见了更多——他们看见花心里藏着的斐波那契数列，花秆中悄悄进行着毛细现象，看见“绿绒蒿捧着蓝色茶杯，报春花摇着粉色铃铛，它们坐在木头的台阶上，轻轻哼着风的歌谣……”

他们更看见，原来，学习也可以这样浪漫！

这是上海师范大学附属卢湾实验小学教育集团的孩子用半个多月时间交出的一份“花样作业”。上师大附属卢湾实验小学、外黄浦外国语小学、徽宁路第三小学、巨鹿路第一小学、重庆北路小学、黄浦区教育学院附属中学校等6所学校向同学们撒下一颗颗发现

的种子，请孩子们走进身边的花花世界，并结合各学科学习特点，记录枝叶花朵的秘密。

有孩子发现，大自然早就把数学写进了花里。比如蝴蝶兰的花朵是完美的“轴对称”，薄荷的叶子是“镜像对称”，石竹、蓝雪花、美女樱等都有五条对称轴，每旋转72度后，就能和原来重合，真是太神奇了！向日葵的花盘呈顺时针和逆时针两组螺旋线排列，螺旋线的数列分别为34和55，原来，这就是科普书上说的“斐波那契数”，能让种子排列得最紧密、最均匀，最大限度地获得生长空间和阳光。

有孩子在科学的世界里，寻找答案。花儿没有嘴巴，它到底是怎么喝水的？有孩子动手做起小实验，把白色纸巾折成花朵的形状，分别放进红、蓝、黄三种颜色的水里，等啊等啊，看见花儿渐渐变得缤纷起来，毛细现象直观地呈现

在眼前。

孩子们在花丛中比赛“飞花令”，也在关于花的文字里，感受到了美和韵味。比如，“玫”是王字旁，也叫斜玉旁。语文老师说过，带这个偏旁旁的字，大多和玉石珍宝有关。

上师大卢湾实验小学教育集团理事长、上师大附属卢湾实验学校校长虞怡玲说，每一朵花开的样子，每一个孩子认真观察、用心记录的样子，老师们都不舍得让它消散。于是，一部名为《花开·我看见》的微电影浓缩了400多段视频的精华，并在上周末于新天地东台里的AI CINEMA影院举行了属于师生们自己的首映礼。

记者了解到，花卉节虽已落幕，但从现在到6月10日，孩子们还可以继续在“空中花园”种下“发现的种子”。今年10月，部分优秀作品将在思南公馆展出。

本报记者 陆梓华