



春季儿童饮食指南

春季是儿童生长发育的黄金时期。在这个万物生长的季节，天气乍暖还寒，很容易引起身体不适。家长可以从饮食入手，帮助孩子增强抵抗力。

这些食物尽量不吃

忌燥热刺激食物。春季不宜吃过于燥热的食物，如炸鸡、烤鸡翅、薯条、薯片等。肺喜润恶燥，吃多燥热刺激的食物，容易生内燥，伤津伤肺。而孩子肺津受损，容易咳嗽，引发呼吸系统疾病。

忌生冷凉食。初春时节，孩子的饮食应以温热为宜。过凉的食物容易损伤幼儿脾胃，影响其消化吸收。一个人若脾胃功能强健，则能充分吸收食物中的营养，身体会更健康。

忌油腻食物。油腻食物容易产生饱腹感，影响食欲且不易消化，过多摄入会诱发肠道不适问题。此外，孩子长期进食油腻难消化的食物，容易引起积食、大

便秘结等问题。

忌不健康零食。巧克力、糖果、蜜饯等高热量、高糖分零食，摄入过多容易消化不良甚至积食。家长应尽量让孩子吃一些新鲜水果、奶酪或原味坚果等，并且要限制零食的摄入量。

春季饮食推荐

1.立春。立春这一天，民间习惯吃萝卜、姜、葱、面饼、春卷等，称为“咬春”。立春时还流行吃五辛盘，又被称为“春盘”。《本草纲目》中说：“五辛菜，乃元旦、立春以葱、蒜、韭、蓼蒿、芥辛嫩之菜杂和食之，取迎新之意。”也有用大蒜、小蒜、韭菜、云苔、胡荽作为五辛。吃五辛盘可以驱除冬天留在体内的浊气，使五脏的阳气升发，而且也符合现代养生学主张的“吃当季蔬菜”的健康养生理念。

2.雨水。雨水时节是调养脾

胃的最佳时机，根据《黄帝内经》中关于“春主肝”的说法，春天是肝脏功能比较旺盛的季节，为了不影响阳气的升发和肝气的疏泄，春季应当少吃乌梅、酸梅、山楂等酸性食物，适当进食山药、大枣、糯米、芋头、红薯、南瓜、栗子之类的甜味食物。

3.惊蛰。惊蛰时节，人体肝阳之气逐渐上升，阴血相对不足，此时饮食起居最好顺肝之性，助益脾气，使五脏平和，以增强体质、抵御病菌入侵。这时适合多吃些富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，比如鸭血、菠菜、水萝卜、苦瓜、芹菜、山药、莲子、银耳等，少吃动物脂肪类食物。其中，菠菜猪肝汤、醪酒等很适合惊蛰时节食用。菠菜是惊蛰的应季蔬菜，柔嫩可口，可以祛火、润燥、活血、补铁，有“营养模范生”的美称。菠菜搭配补血的猪肝一起食用，润燥、补铁一举两得。

4.春分。春分时节时令蔬菜有很多，包括芥菜、春笋、豌豆尖、芋头、黄豆芽、香椿、韭菜、菠菜、莴笋、芹菜等，这个时节人们在饮食方面要力求中和，忌大热大寒。香椿味苦、性寒，有清热解毒、健胃理气等功效。它气味芳香，能起到醒脾、开胃的作用，还是治疗肠炎、痢疾、泌尿系统疾病的良药。黄豆芽性寒、味甘，有清热明目、补气养血、防止牙龈出血及降低胆固醇等功效。春分正是春笋盛产的时节，春笋脆嫩鲜美，营养价值很高，富含B族维生素、矿物质等，具有消食、化痰、解毒、利尿等作用。

5.清明。清明前后，人体会随着气温的回升而加快代谢循环，五脏六腑也随着万物的生长更加活跃，尤其是肝脏。肝火过旺，容易诱发高血压、心脏病等疾病，因此清明养生宜阴阳平衡、柔肝为主，忌补肝过度，饮食上可以多吃些胡萝卜、小白菜

等容易消化的新鲜蔬菜，少油腻、多清淡。

6.谷雨。谷雨时节是桑葚成熟的季节。桑葚的营养价值很高，富含黄酮类化合物，维生素E的含量也很高。除了桑葚，富含膳食纤维、矿物质和类黄酮的桑叶也可以吃。比如，用嫩绿的桑叶炒鸡蛋，或勾芡清炒，都是餐桌上嫩滑爽口的美味。

春季，家长应引导孩子养成良好的作息习惯，保证充足睡眠，让孩子身体内的生长激素充分释放。另外还要让孩子多进行户外运动。家长可以选择一些绿色植被丰富、空气质量好的地方，让孩子尽情地呼吸新鲜空气，享受阳光。家长还可以教孩子识别花草树木，让他们更加热爱大自然。

（柳州市疾病预防控制中心 叶显芬）

多囊卵巢综合征患者的体重管理策略

多囊卵巢综合征（PCOS）是一种常见的生殖内分泌疾病，主要特点包括稀发排卵或无排卵、高雄激素血症及不孕症等，常伴有代谢紊乱，易伴发及诱发超重/肥胖，而体重异常进一步加重内分泌代谢紊乱，影响卵泡发育，导致排卵异常及排卵障碍。并且肥胖增加自然流产率，胎儿宫内发育迟缓、妊娠期糖尿病、妊娠期高血压的疾病风险增高，两种相互作用严重影响育龄期女性身心健康、生殖健康及生活质量。目前多项指南表明，对于超重/肥胖的PCOS患者，采取孕前减重可使患者的生殖能力部分恢复，并以生活方式干预作为基础措施，提高患者接受辅助生殖治疗后的妊娠率。

减重对于PCOS患者的重要性

持续性不排卵、雄激素过多、胰岛素抵抗是PCOS的主要临床特征，PCOS患者易伴发及诱发肥胖，而肥胖进一步加重内分泌代谢紊乱，形成恶性循环，因此采取科学减重也是治疗肥胖型PCOS、改善患者内分泌功能的重要手段。

减重不仅能帮助PCOS患者改善体型，减轻精神压力、保持良好情绪，还能降低药物所致的副作用。因此减重治疗对PCOS患者尤其是肥胖型患者非常重要，其中生活方式干预作为首选的基础治疗。

目前PCOS肥胖患者以临床

药物治疗为主，也有为数不多的研究在探索联合膳食、运动及药物对PCOS进行管理，但是常规临床治疗中，很难做到全流程式饮食+运动管理，目前尚缺乏权威的、有效的、以生活方式干预为中心的体重管理模式。

如何进行饮食干预

饮食干预是PCOS肥胖患者体重管理的重要手段。每日热量摄入应依据理想体重和体力活动水平计算，轻体力活动者建议25kcal/kg，中等体力活动者30kcal/kg，重体力活动者35kcal/kg，并控制每日热量摄入减少500kcal至1000kcal，以达到减重目标。饮食结构需调整，减少精制碳水化合物（如白米饭、糖果），增加复杂碳水化合物（如全麦、燕麦、豆类、蔬菜），碳水化合物供能比建议控制在40%—55%。脂肪摄入应控制在30%以内，优先选择不饱和脂肪酸（如橄榄油、鱼油、坚果），限制饱和脂肪酸（如动物脂肪）。蛋白质摄入占总能量的15%—35%，可选择瘦肉、

鱼虾、豆类、蛋类及低脂奶制品。低升糖指数（GI）食物有助于降低胰岛素水平，如燕麦、全麦制品、豆类、非淀粉类蔬菜等。增加膳食纤维摄入可稳定血糖，改善胰岛素抵抗。部分患者可尝试生酮饮食或改良低碳水饮食，但需在专业医师的指导下进行，并逐步过渡至均衡饮食。

此外，应培养良好的饮食习惯，避免暴饮暴食、减少高糖饮料和油炸食品摄入，并减少烟酒及咖啡因的摄入。

如何进行运动干预

运动干预对PCOS患者大有益处，包括改善代谢、调节激素水平、促进生殖健康、降低心血管疾病风险、提升生活质量，并减少炎症与氧化应激反应。

运动能够显著改善PCOS患者的胰岛素抵抗，通过增加脂肪氧化和减少肌内脂代谢物，改善因缺乏胰岛素刺激而出现的血流异常。规律的有氧运动和抗阻训练可以降低患者的BMI、改善血脂水平、减少体脂百分比，并提高高密度胆固醇（HDL）水

平。

规律运动能改善月经规律性，提高排卵率和妊娠率，高强度间歇训练（HIIT）及中等强度持续有氧运动均表现出良好效果。此外，运动可降低心率，改善心肺功能，减少心血管疾病风险，并改善情绪健康，降低焦虑和抑郁。

运动形式的选择应兼顾效果与可持续性。有氧运动（如快走、慢跑、骑车），建议每周进行150分钟至300分钟的中等强度或75分钟至150分钟的高强度运动。抗阻训练（如举重、俯卧撑）可提高基础代谢率，减少体脂，每周2次至3次。高强度间歇训练适用于时间有限的患者。此外，打太极拳等非传统运动方式亦可作为干预手段。

总之，运动干预是PCOS患者管理中不可或缺的一部分，不仅能改善代谢和生殖健康，还能显著提升生活质量和心理健康。建议患者在医生或专业人士的指导下制定个性化的运动计划。

（广州市妇女儿童医疗中心 柳州医院生殖医学中心 马亚平）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936