

有些人经常大吃大喝、不爱运动，却一直体重正常，看起来也不胖。其实，体重无法准确衡量一个人的胖瘦，这类人身上的肉可能非常“松软”，体脂并不低，并且有各种潜在的健康问题。

体脂率反映了脂肪重量在人体总体重中所占的比例，又称体脂百分数。一般来说，成年人的平均体脂率为：男性 15%~18%，女性 22%~25%。要想获得精准的体脂率，需要运用专业的体脂仪，但使用不同器材会有数据上的偏差。骨密度仪也可以进行全身体脂测定，准确率要高于体脂仪。

一般来说，当男性脂肪比例超过 25%，女性超过 32%，体脂率与疾病之间联系就会显现。

如何科学降低体脂

胖分为两种，一种是肌肉发达导致的大体重，属于健康的“超重”，另一种是体脂率高导致的肥胖，也就是人们常说的“瘦胖子”。

减脂的本质在于“热量负平衡”，即消耗的热量大于摄入的热量。限制热量摄入主要靠控制饮食，增加热量消耗要靠日常的活动以及运动。

调整饮食结构。控制碳水化合物摄入量，摄入合理脂肪和足够蛋白质。

有氧、无氧运动相结合。体脂偏高的人建议多做力量训练，配合有氧训练。每周可进行 3~4 次力量训练，如深蹲、杠铃硬拉或胸部推举。力量训练目的是减脂增肌，即便体重增加，身体成分比例也会更合理、更健康。力量训练外，每周应进行 2~3 次、每次 20 分钟左右的有氧运动，如慢跑、跳舞等，以消耗多余脂肪。

减轻身体压力。长期睡眠不足或压力过大，会导致体内皮质醇水平异常升高。这种激素可直接促进脂肪向腹部及内脏部位堆积，加剧“看不见的脂肪”问题。建议每天保证 7~8 小时高质量睡眠，尽量固定入睡与起床时间；通过冥想、慢走、听舒缓音乐、与家人朋友沟通等方式释放压力。（生命时报）



图片来源/千库网

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2026年4月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2026年2月优秀“啄木鸟”：陶丽萍、风和日丽、卖火柴的、早睡早起、oldbill、小飞、老叶、阿卷、思远、风行天下（以上部分为昵称）

2026年2月最佳“啄木鸟”：徐鸣

扫描二维码关注“上海社区发布”

（生命时报）

别让你的“投喂”伤了孩子的肾

如今，高尿酸血症早已不是成年人的“专属病”，越来越多儿童被查出尿酸偏高，长期喝奶茶正是重要诱因之一。市面上常见的奶茶，远非“奶+茶”那么简单，背后藏着多重伤肾风险，正在悄悄损害孩子的肾脏健康。

一杯奶茶，暗藏多重伤肾风险

很多家长以为奶茶只是普通饮品，却不知其成分对发育中的儿童肾脏危害极大：升高尿酸，损伤肾脏；奶茶中的果糖在肝脏代谢时，会直接促进嘌呤合成，导致尿酸生成增多、排泄受阻，长期积累会持续损伤肾脏。

高糖超标，加重代谢负担：一杯 500 毫升全糖奶茶，含糖量可达 50 - 100 克，远超儿童每日添加糖摄入标准。长期高糖摄入会加重肾脏代谢压力，损害肾小球滤过功能。

植脂末+反式脂肪酸，伤肾更直接：部分廉价奶茶使用植脂末代替鲜奶，含大量反式脂肪酸，会直接损害肾小球滤过功能，诱发蛋白尿等肾病早期信号。

高咖啡因影响发育：奶茶中的咖啡因，会对儿童神经系统和肾脏发育造成额外刺激。

几道时令，留意儿童伤肾陷阱

春季野菜、春笋、腌腊食品大量上

市，口感鲜美却不适合肾功能不佳的儿童；荠菜、马兰头、香椿等野菜高钾、高草酸；春笋每 100 克钾含量高达 553 毫克，钾含量极高；腌笃鲜、腊味、卤味等高盐、高磷。

这类食物会明显加重肾脏负担，肾功能异常的儿童食用后，容易引发高钾血症、肾结石，或加重水肿、高血压、蛋白尿等症状。对于这类高钾、高草酸食材，烹饪前充分焯水，可去除大部分草酸和钾，能有效降低饮食风险。

一种忽视，可能拖成严重肾病

儿童肾脏损伤早期症状非常隐匿。像高尿酸血症这类问题，初期可能没有任何不适，却会持续伤害肾脏、关节，影响孩子正常代谢与生长发育。若长期忽视、不干预，可能逐渐发展为慢性肾脏病，甚至增加未来尿毒症风险。

不过家长也不必过度恐慌。儿童肾脏问题，早发现、早干预，通过以下科学调整生活方式，多数孩子可以恢复正常。

多喝白开水：保证足量饮水，促进尿酸和代谢废物排出。

规律作息不熬夜：避免熬夜给肾脏带来额外负担。

坚持适度运动：控制体重，避免肥胖，减少代谢病风险。

定期体检：常规监测尿酸、肾功能，做到早发现、早干预。



图片来源/千库网

一份指南，教你健康喝上奶茶

对于既想满足孩子口感，又担心伤肾的家长，建议采取以下奶茶健康喝法：**严控频率：**每月不超过 1 - 2 次，不连续喝，日常以白开水、淡茶水为主；**优选基底：**拒绝植脂末、奶茶香精调配款，尽量选鲜奶制作；**坚决控糖减料：**点“不另外加糖”，去掉珍珠、芋泥、糖渍红豆等高糖小料，改选小杯。

做好补救：喝完奶茶当天多喝白开水、增加运动，帮助代谢糖分和尿酸。

留意信号：若孩子出现异常口渴、尿频、疲劳、浮肿等，及时检查血糖、尿常规、肾功能。

孩子的肾脏娇嫩脆弱，远离高糖高负担饮料，科学搭配饮食，才能守住成长路上的健康底线。

（健康上海 12320）

经常胸闷气短，是心脏在向你“求救”

你有过这种体验吗？胸口就像被一块大石头压着，连呼吸都变得不顺畅。

如果经常出现这种感觉，也许是身体在向你发送一个信号——心血管系统可能存在问题。

反复胸闷，可能是 4 种心脏问题

胸闷大致可分为心源性和非心源性两类，心源性胸闷可能是以下问题。

心律失常引起的胸闷源于异常的心脏跳动本身，可能由情绪激动、饮酒、喝咖啡、劳累或突然改变体位诱发。典型表现为患者能清晰地感觉到胸闷随着每一次异常的心跳而发生，常被描述为“心脏咯噔一下，然后胸口一闷”。

心肌炎发生的主要原因有病毒感染、细菌真菌感染、自身免疫性疾病及药物毒素侵袭。在这些病因基础上，若患者在虚弱状态下仍进行剧烈运动或过度劳累，就会诱发心肌炎。

典型表现为心肌炎引起的胸闷胸痛通常位于胸骨后或心前区，范围较弥漫，多为闷痛，可发生在静息状态，活动后加重，能持续数小时甚至数天，可能伴有心悸心慌、呼吸困难、乏力、头晕等症状。发病前 1~3 周，患者通常有发热、咽痛、腹泻等“感冒”或“胃肠炎”前驱症状。

早发型冠心病指男性 55 岁前、女性 65 岁前确诊冠心病。这类患者往往有家族史，有血脂异常、吸烟、肥胖、高血压、糖尿病等危险因素更严重。典型表现为患者的病情往往比较凶险，很多人第一次就诊是以急性心梗甚至心脏骤停的形式，之前可能没有典型的胸闷胸痛症状。

心脏结构问题包括先天性的和后天性的，其导致的血流动力学障碍是患者胸



图片来源/千库网

闷的原因。典型表现为症状通常在劳累后出现且进行性加重，具体表现取决于病变类型，如主动脉瓣狭窄以胸痛、晕厥为特点。这类患者的心脏听诊往往有异常杂音。

胸闷不一定是“心病”

除了心脏疾病导致的胸闷，一些非心源性因素也可能导致这种情况发生。比如，血管的健康状况也直接关系到胸闷的发生。

血管堵塞的早期症状有胸闷、气短、胸部疼痛，有的患者会出现晕厥、心跳加快的症状。血管堵塞时，血液不能正常流通，供应冠状动脉的血液明显减少，甚至不能正常供血，导致心脏供血、供氧不足，进而出现胸闷等症状。

此外，如哮喘等呼吸系统问题，胃炎、胃食管反流等消化系统问题，焦虑等精神心理问题也会引发胸闷，应及时就医明确诊断后治疗。

别忽视身体的求救信号

胸闷既是心血管问题的“信号灯”，也可能是其他系统疾病的征兆。建议大家做到以下几点，有助预防疾病的发生。

关注身体信号。不要忽视不舒服的

感觉，比如胸闷、心悸、憋气、容易疲劳等，它们可能是身体发送的求救信号。

生活中，有高血脂、高血压、糖尿病、肥胖、吸烟、大量饮酒及直系亲属有早发心血管病史的年轻人，更易出现心源性胸闷。

当胸闷伴有向左肩、背部、下颌放射痛，或伴有呼吸困难、恶心呕吐、大汗淋漓、头晕黑朦等情况，需立即就医。

一有空就要多多休息。过度疲劳会使机体分泌更多应激激素，使心脏超负荷运转。心脏是人体发动机，在一刻不停地跳动，只有在睡眠状态下才能慢下来，得到充分休息和恢复。

如果熬夜了，次日起床时间与平时相比最晚别超 1 小时，多吃点富含 B 族维生素的食物，比如全谷物、橙黄色蔬果；中午可安排半小时以内的午休，以免影响晚间睡眠。

尽量少喝酒。过量饮酒的后果，就是全身器官都在“加班”。比如酒精会毒害心肌细胞，影响细胞舒张功能，加重心脏负担，让心脏耗氧量增加，干扰心脏搏动的正常生理过程。

运动和热身都很重要。日常需保证适度运动，但初春气温反复，肌肉、韧带在冷空气刺激下黏滞性增加，肌肉弹性和伸展性降低。若没有充分热身就直接锻炼，突然加大心脏及血管系统等负荷，可增加受伤风险。建议将热身时间比夏天延长 5~10 分钟，等手暖和、身体微微出汗，再慢慢进入训练。

定期进行体检。管理好血压、血糖、血脂并控制体重。有规律地检查身体可以及早发现潜在的健康问题，并采取相应措施。

除了心电图、采血化验等常规检查外，定期做血脂检查也有助排查心脏隐患。（生命时报）