

孕期控制体重 别让糖尿病惹上身

□ 郭述真

你的体重达标吗

我国比较公认的计算体重的方法：

标准体重：男性身高（cm）-105（cm）=体重（公斤）
或女性身高（cm）-100（cm）×0.9=体重（公斤）
女性身高（cm）-110（cm）=体重（公斤）

实际体重超过标准体重10%为超重；超过20%-30%为轻度肥胖；超过30%-50%为中度肥胖；超过50%以上为重度肥胖；低于10%为偏瘦；低于20%为消瘦。我们应当努力通过各种途径将自己的体重控制在正常范围以内，避免超重、杜绝肥胖。

专家观点

吃得好、动得少，是现代人的通病。尤其是孕妇，生怕自己吃少了，营养缺乏影响孩子的健康。殊不知肥胖以及因肥胖而导致的疾病比比皆是。目前，全球已有共识，调整行为和习惯可预防100%成瘾性疾病、90%的糖尿病、80%的冠心病、55%的高血压、33%的恶性肿瘤。所以，科学地指导自己的生活，合理膳食，适量运动，控制体重，戒除不良习惯，才能提高生命和生存质量，实现我们的健康梦。

大兰怀孕后，自认为生孩子不是

什么了不起的事，既不检查，也不建档，只是一味地猛吃。结果36周还不足月，身高1.60米的她体重竟达95公斤，还出现恶心、呕吐、倦怠、头晕、下肢肿胀等代谢异常，酮症酸中毒等症候。子宫的高度已紧紧挤压了胸骨柄下的剑突，腹围严重超标，胎心快慢不均，胎动明显减少。临床诊断为妊娠期糖尿病、高血脂、肥胖症、胎儿宫内窘迫。产科、内分泌科、新生儿科专家会诊尽快剖宫产终止妊娠。11斤重的巨大儿，刚刚落生不久，便出现了低血糖，大兰也因腹壁伤口液化延期愈合。

妊娠期糖尿病通常有两种情况，一类是本身就患有糖尿病，又怀上孩子，临床称之为糖尿病合并妊

娠；另一类是原先没有糖尿病，怀孕后伴发糖尿病，称之为妊娠期糖尿病（本文女主角大兰属于后者）。糖尿病孕妇中，90%以上为妊娠期糖尿病，大多数患者分娩后可能恢复正常，但将来罹患Ⅱ型糖尿病的机会将大大增加。糖尿病孕妇的临床过程复杂，对母婴均有较大的危害，必须引起足够的重视。

胰岛素或胰岛素样生长因子，活化氨基酸转移系统，促进脂肪、蛋白质合成，并抑制脂解作用，使胎儿脂肪堆积，导致巨大儿。胎儿体重虽然大，机体各项功能并不完善，一旦脱离母体高血糖环境，极易出现低血糖、肺部感染等症候，且给日后成长为肥胖儿、成人后高血压、高血脂、高血糖等症埋下隐患。

倘若妊娠早期即出现母体高血糖，其危害更大，尤其是发生微血管病变时，胎盘血管极易出现病变，常常抑制胚胎发育，导致胎儿生长受限、流产的发生率高达15%-30%、早产发生率10%-25%、死胎、死产等的发生率显著增高、

（作者系山西医科大学教授，妇产科专家。2017年当选中国科协作家协会医学科技创新专业委员会委员，被中华医学会授予中华精准健康传播公众培训师。）

儿童近视要早干预早治疗

□ 科普时报记者 张玉曼



眼视光学和视觉科学有了国家重点实验室

□ 科普时报记者 李禾

近年来，我国青少年近视率逐年上升，高中生和大学生近视率均已超过七成，青少年近视率居世界第一。视力低下已成为影响学生整体健康的重要因素之一。面对如此严峻的儿童视力低下问题，我们该如何做？

屈光度不超过200是矫正的黄金期

近视的早发、高发与学生用眼负担加剧密切相关。不良的用眼习惯与用眼环境对近视的发病几率有很大影响。在1月25日举办的小树眼科·首届儿童青少年眼视光专业发展论坛上，专家指出，阳光可以刺激多巴胺的生成，而多巴胺可以帮助避免眼轴生长，进而防止进入眼睛的光线在聚焦时出现焦点扭曲。因此多参加户外活动，多晒太阳能帮助儿童降低近视的风险。

形成高度近视，而高度近视不仅会影响孩子学习、生活、工作，还可能导致眼底病变、视网膜脱离等易致盲的并发症，所以家长在孩子近视之后，不应单纯地给孩子配眼镜、换眼镜，应采取科学有效的方法，进行控制和干预。

目前，在医学临床上发现角膜塑形术可控制近视、延缓近视发展进程，即利用一种特殊设计的高透气硬性角膜接触镜，通过与眼球的直接接触，用物理方法改变角膜形态，以矫正屈光不正。大部分中低度近视的儿童晚上睡觉配戴，白天摘掉眼镜后裸眼视力可恢复到一个最佳状态，不影响孩子白天生活。

谢培英教授提醒，并不是所有近视患者都适合角膜塑形镜，在验配之前要对眼睛经过至少16项的检查，如电脑验光和角膜曲率等。而且，角膜塑形镜的戴摘和护理需要孩子和家长都学会规范操作。这种方式适合近视度数增长快，近视、散光屈光度数高，或有家族遗传的青少年使用。

另外，针对单眼弱视程度重，双眼视力相差2行以上的弱视人群；斜视术后的视功能康复训练人群；视疲劳人群等也可采用视觉功能训练的方法。北京嘉德视觉集团董事长、小树眼科品牌创始人、视欣3D、4D发明人之一的樊舒非说，视觉功能训练是以3D多媒体视觉健康训练系统，4D斜视视功能矫正系统为平台依托，通过手眼脑协同训练，以及全方位的眼部检查，定制个性化一对一康复训练。经20年的研究和全国近百家医院推广应用表明，可以让孩子在学习、娱乐中解决视力问题。

谢培英教授提醒，并不是所有近视患者都适合角膜塑形镜，在验配之前要对眼睛经过至少16项的检查，如电脑验光和角膜曲率等。而且，角膜塑形镜的戴摘和护理需要孩子和家长都学会规范操作。这种方式适合近视度数增长快，近视、散光屈光度数高，或有家族遗传的青少年使用。

另外，针对单眼弱视程度重，双眼视力相差2行以上的弱视人群；斜视术后的视功能康复训练人群；视疲劳人群等也可采用视觉功能训练的方法。北京嘉德视觉集团董事长、小树眼科品牌创始人、视欣3D、4D发明人之一的樊舒非说，视觉功能训练是以3D多媒体视觉健康训练系统，4D斜视视功能矫正系统为平台依托，通过手眼脑协同训练，以及全方位的眼部检查，定制个性化一对一康复训练。经20年的研究和全国近百家医院推广应用表明，可以让孩子在学习、娱乐中解决视力问题。

科学严谨的治疗方法最重要

孩子近视的度数不断增长，很容易

野生甘蓝何以是天然“胃菜”

□ 科普时报记者 胡利娟

已有4000年历史的欧洲野生甘蓝，不仅好吃，还能有效改善口腔溃疡、胃溃疡等常见病症。这是为什么呢？

众所周知，甘蓝是世界卫生组织推荐的最佳蔬菜之一，被誉为天然“胃菜”，又称蔬菜之王。据《本草纲目》记载，甘蓝，甘、平、无毒；入胃、肾二经；久食五脏六腑，和胃止痛，益肾补髓，壮筋骨，明耳目，益心力。

究其原因，甘蓝中富含的维生素C、维生素E、维生素U、维生素K、胡萝卜素、钙、锰、钼，以及较多纤维素，特别是维生素K和维生素U，它们不仅能抗胃部溃疡、保护并修复胃黏膜组织，而且还可以使胃部细胞活跃旺盛。同时，又具有

重要的医学保健作用，在维持骨骼密度上维生素K是协助酵素合成与钙结合蛋白的辅助因子，让骨骼更加密实，还可以降低病变几率。

不仅如此，在十大日常健康食品中，甘蓝在护胃、护肝及保护视力方面的功能遥遥领先，是目前医学界非常推崇的十字花科植物之一。

由国家千人计划专家、牛津大学高级研究员、广州博能生物科技有限公司首席科学家肖天存博士，历经8年，以欧洲野生品种甘蓝为主要原料研制的复合果蔬系列产品，经大量的研究数据和实验样本表明，可安全地补充人体所需的维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分，适用

于新鲜蔬果无法正常补给的地方，以及工作强度大、精神紧张、容易造成上火、溃疡、便秘等人群。

该公司董事长高燕透露，为了打造膳食营养新生态，他们除了与英国牛津大学、江南大学等高校紧密合作外，已经与江南大学功能食品工程技术研究中心共同建立了新型健康功能产品产业化基地，还与杨凌高新技术产业示范区合作，成立了健康功能食品科技研发中心。

据了解，欧洲野生品种甘蓝，属十字花科，两年生草本，高60-150厘米，英国及地中海地区野生，是一种非常古老的蔬菜，已有4000年历史，其营养价值远远高于其他品种甘蓝。



欧洲野生品种甘蓝已被广州博能生物科技有限公司在太白山成功引种，这是国内唯一的驯化种植基地。

可食用气敏胶囊有助于诊断肠道疾病

澳大利亚皇家墨尔本理工大学研究人员参与研发了一种可食用的气敏胶囊，有望改变肠道疾病的预防和诊断方式。气敏胶囊的大小和普通药丸类似，可以实时测量人体肠道内气体中氢、二氧化碳和氧的含量并将数据发送到手机上，吞下的胶囊会在一定时段后自动排出体外。气敏胶囊可以准确显示食物开始消化的时间，并有效测定肠胃微生物的活动情况。

阻断血管生长因子可抑制肿瘤生长

由于癌细胞分裂特别快，导致肿瘤部位的血管不受控制地生长，给肿瘤提供了充足的氧气和养分。德国癌症研究中心和海德堡大学医学院专家合作，找到了新的抗肿瘤血管生长的切入点。小鼠实验显示，当特定的信号分子被关闭时，肿瘤在晚期形成的血管会少很多，肿瘤生长变慢，形成较少的癌转移。

研究发现，由内皮细胞构成的受体TIE1增多会加速血管和整个肿瘤的生长，这种效应发生在肿瘤发展的后期阶段。TIE1还可以使血管壁失去稳定，从而使癌转移。

新靶点为治疗动脉粥样硬化提供途径

浙江大学医学院附属第一医院内科张力教授团队与英国伦敦大学玛丽皇后学院肖庆忠教授团队合作，研究血管损伤后内膜异常增生的形成机制，系统阐述了一个全新发现的靶点，非编码小RNA—miR-22在血管疾病中的作用，为解决动脉粥样硬化等心血管难题提供了新途径。

miR-22作为血管异常重构性疾病治疗靶点，能够通过调控MECP-2和EVI-1，减轻血管损伤后的病理性的内膜增生，从而改善血管病理性的重构，减轻血管狭窄。

男性晚育使下一代高度近视率增五成

由瞿佳、金子兵领衔的温州医科大学科研团队近日宣布，在针对早发型儿童高度近视（更少环境因素作用）研究中，发现全新的早发型高度近视致病基因BSC3；同时发现，父母双方在完全没有携带高度近视基因的前提下，如果生育时父亲年龄超过35岁，那么他们下一代发生高度近视的概率会增加，最高增加到50%。

竹园茶话



瑜伽，安静欢喜的时光

□ 刘晓军

来的是你自己的健康与自信。”一次课两次课，一年两年三年，时间长了，变化自然而然地出现。

15年前开始接触瑜伽，断断续续，期间也接触过游泳、健身等其他运动。3年前重新回归瑜伽，发现它的内容和形式都比原来丰富了很多。受启蒙教练影响比较大，原来只认定阴瑜伽，比较拒绝流瑜伽或者肩颈调理之类的课程，偶尔被被动调课之后，发现每次上不同的课，向不同的教练学习，都会有不同的收获。尤其是年龄稍长、执教时间较长的教练，在授课的同时也在分享自己对于瑜伽的理解与感悟。性格开朗的教练会说的更多一些更详细一些。

“深深地吸气，慢慢地呼气，在一呼一吸之间，关注自身的感受。”不少教练在开始上课的时候，都会先让学员盘坐调息，收回纷乱的思绪，安静倾听内心。而随着教练的引领，自己调整放松整个身体，清空一切杂念，结合舒缓自然的呼

吸，一个动作保持一分钟或两分钟；随着身体的放松，一些以往看似不可能做到的动作，竟可以一点点加深，做到前不敢想的程度，而且还呼吸均匀心平气和，这时候会感到一种完美。每当如此，心中不免窃喜。

持续地学习，将身心不断向着积极方面提升，这也许是瑜伽越来越让人喜欢的原因。瑜伽在每个人眼中都会有不同的理解，像是每个人内心的投射，你想要得到什么，你就能从瑜伽里看到和经历到什么。一位做电视的朋友也经常练习瑜伽，她的感受是：瑜伽表面平静，却引发内在无穷的涌动。而自己的体验则是：瑜伽不是某个体式的感觉定型，而是在整个过程中身体的细微感受，让你发现自己的弱势与不足，通过不断修炼获得提升和改善，让你内心平和愉悦，越来越好。

也许你是刚开始感兴趣，或许你已经喜欢或者热爱，或者你已经习惯了瑜伽，将它视为生活的一部分。不必刻意追求自

已到了哪个阶段，完成了多有难度的体式。该到哪个阶段，自然而然就会到那个阶段，没必要执着、强求。瑜伽其实很简单，有练习就会有体会，有坚持就会有改变。这种坚持也许是闷热夏天的37度高温的下午，也许是初冬时节六七级大风的晚上。只是这种改变要坚持相当长的时间才能感受到。而每次练习下来的感受或多或少，也许只是一个心情。

去年夏天某天分享的微信：“有瑜伽的下午，是明亮清爽的，尤其遇到了适合你的、你喜欢的教练。”去年9月的一次瑜伽课后，走在初秋北京大街上，不冷不热，步履轻盈，抑制不住的欢喜之心：“瑜伽最让人喜欢的，是全身心练习之后的神清气爽，看周遭景物都有变得更清晰的感觉。”

现在在练习的瑜伽馆已经坚持上课两年，老板娘本人就是一个瑜伽爱好者，练习瑜伽经营瑜伽馆也将近10年，她曾经真诚分享她的心得：瑜伽并不是一项晋级的运动，无论你刚刚开始，还是已练习很久，都可以在每节课里练习适合自己的瑜伽。并没有一个完美的标准，重要的是感受自己，调整自己，连接自己的身心，而适合自己的就是最好的。