



19名小胖墩组团瘦身

这个夏令营,为健康护航

记者 朱丹君 通讯员 王凌云/文
通讯员 林校然/图

7月11日，温岭市第一人民医院儿童青少年减重夏令营正式开营。当天晚上7点，有19名小胖墩在家长的陪同下参加活动。此次参与减重夏令营的这群8-14岁的小朋友，平均体重62.8公斤，最重的达到96公斤。他们正准备挑战自己，迎接最为期待的夏日瘦身之旅。

据悉，本次减重夏令营是医院首次举办的公益项目，采用体检、营养、运动、心理、科普五大处方，结合膳食指导、运动训练、媒体监督和项目随访等多重管理特色，让孩子们通过科学的方法进行减重，并形成健康的生活方式。

家长跟孩子一起减肥：太胖了，衣服不好买

41.5公斤。Oh my god！孩子的体重一报出来，青青（化名）妈妈立马捂住了嘴巴，一个学期没给孩子称体重了，没想到又重了六七斤。青青是一个小姑娘，浑身肉嘟嘟的，长得很可爱。她刚上小学一年级，形体却比同龄的孩子胖了一圈。

她什么都喜欢吃，可以说来者不拒。青青妈妈有些苦恼地说，孩子因为肥胖，平时衣服不好买，特别是裤子，都是买那种运动款的，有时买大一号，裤子就长了，还要自己拿回家改短一些。

我自己都减不下来，更何况孩子。青青妈妈的形体也有点偏胖，记者发现她手上还拿着一袋代餐奶昔，应该正在减肥。青青妈妈希望通过参加这个减重夏令营，能带动孩子一起减肥。

经体形检测，青青的腿型呈X型（又称膝外翻），还有扁平足。超重或肥胖的孩子，容易出现脊柱侧弯、X型腿、扁平足、骨盆前倾等问题，需要进行矫正。康复训练师林永强给每个孩子都做了仔细检查。

如果孩子有扁平足，他们的运动功能会比较差。林永强说，孩子们的运动方式不对，往往很难坚持下来。前期，他会根据每个孩子的情况提供个性化的运动指导，帮助他们纠正不良的运动姿势，迈出科学减重的第一步。

孩子胰岛素超标了，这位妈妈心急如焚

11周岁的浩浩（化名）长得人高马大，他的手臂、大腿看着比成人还粗。一上秤，体重达到160斤，远远超过了正常标准。

一直在减肥的路上。浩浩妈妈无奈地说，孩子特别爱吃肉、海鲜，一个人能吃一大盘。但是，他平时几乎不运动，连到小区里溜达一下都不愿意。

小时候孩子作业多，没怎么督促他运动，结果现在越来越不爱运动。浩浩妈妈说，她平时工作忙，孩子是保姆一手带大的，我们的亲子关系不太好，我平时想叫他一起运动，可怎么都叫不动。

很累，一运动就浑身都是汗。浩浩说，他尝试过减肥，但每次都以失败告终，减肥太难了，需要每天都坚持。我一般减肥几天，就要放肆一两天，结果体重怎么也减不下来。

肥胖的孩子，颈部、腋窝等部位会出现黑斑，这其实是一种良性的黑棘皮病。儿科医生薛秋燕讲解了儿童肥胖的危害。她表示，青少年多见的黑棘皮病，与代谢性疾病如糖尿病、高脂血症或肥胖有关，很多单纯性肥胖的儿童容易患这种病。

记者发现，浩浩颈部就有一层黑黑的，应该就是黑棘皮。之前体检，发现孩子胰岛素超标了，我们心里特别焦急。听说医院推



出减重夏令营，浩浩妈妈就立即给孩子报了名。

不是我陪你过来看看的？怎么变成我减肥了？事先，浩浩妈妈没有跟孩子商量，结果他听说要做血生化、胰岛素等检查，立即表示反对。浩浩妈妈头痛不已。

全家总动员来听课，暑假的减重目标是十斤

我儿子今年13周岁，体重是130斤，目前身高是160厘米。天天（化名）爸爸对孩子的体重、身高非常关注，他之前还带孩子到儿科门诊就诊。在检查中，医生发现孩子已经出现三高（指高血压、糖尿病和高脂血症）苗头。

肥胖会导致性发育提前，骨骼提前闭合，影响终身高。听到儿科医生的讲课，天天爸爸连忙拿出手机拍摄下来。对此，他有点困扰：我和孩子妈妈都不胖，家里也没有肥胖基因，可能现在孩子吃得好，运动得少，就容易胖起来。

今年孩子开始发育了，听说会进入一个身高猛长期。天天爸爸说，他的身高是172厘米，希望这个暑假儿子的体重能减个10斤，身高再蹿一蹿，最终身高能达到178厘米。

此次参加减重夏令营，天天一家是全家总动员。我平时工作很忙，没法陪孩子运动，所以这个暑假就给孩子报了个篮球班。天天爸爸说，大女儿上大学回来了，这次也一起来听课，希望能督促弟弟多运动。

孩子特别爱吃油炸食物，我们不在家，他就偷偷点外卖吃。天天妈妈无奈地说。

要减少快餐食品、在外就餐及外卖点餐，减少高脂、高钠、高糖或深加工食品。儿科医生吴邱为孩子们开展合理膳食指导。她建议，孩子的饮食要控制食物的总量，调整饮食结构和饮食行为；每人每天摄入12种以上的食物，每周25种以上；肥胖儿童饮食注意多元化和结构合理化。

组成专业团队，为孩子减重提供全方位指导

《2020年中国居民营养与慢性病状况报告》显示，我国6到17岁儿童青少年超重肥胖率高达19%，而6岁以下的儿童超重肥胖率则为10.4%。这意味着，每10个儿童青少年，就有2个“小胖墩”。

胖，是一种病。儿科医生薛秋燕给大家上了一堂题为《儿童肥胖的危害》的科普



课。她指出，肥胖会导致许多健康问题，如成年后终身高受限、性发育不良、性早熟、高血压、高血脂、脂肪肝等。同时，肥胖也会对心理健康产生负面影响，导致孩子表现出缺乏自信心、意志不坚定、抗压能力弱、自理能力和身体协调能力较差等问题，对孩子的升学、就业、择偶等方面造成深远影响。

儿童青少年肥胖，目前不建议用药物进行干预治疗，主要靠饮食和运动。在门诊，儿科医生杨晓卫接诊了一大批肥胖患儿，有些已经出现胰岛素增高、脂肪肝等健康问题。很多家长反映，孩子要做作业没时间运动，或是管不住嘴巴，减肥效果一直不明显。

管住嘴，迈开腿。这句话说起来容易，但做起来太难了。特别是小孩子，需要家长配合、监督，引导孩子养成良好的饮食习惯、生活习惯。杨晓卫告诉记者，为了做好此次活动，医院集结了儿科保健医生、营养师、康复训练师、心理治疗师、护理人员、志愿者等，为孩子们提供饮食、运动、心理等多方面的指导。

开营前，医院已对每个孩子进行了膳食调查与健康体检，对各自的生活习惯作了初步分析。开营后，儿科医生将进一步与家长交流，找出孩子肥胖的根源，并给出个性化的饮食和运动处方。后续，医务人员将通过定期举办活动、追踪随访，持续关注与干预小朋友的减重效果。

通讯员 林江燕摄

大咖来会诊



7月，这些医学大咖来坐诊

想获得省城医生的治疗意见甚至让他们操刀手术，却无奈挂不上号，怎么办？别着急，每月都会有医学大咖到温岭坐诊，有需要的市民可提前一星期预约。

市一院

7月17日，浙二医院乳腺外科主任医师陈益定，到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月19日下午，邵逸夫医院肾内科主任医师李华，到特需门诊坐诊。

7月22日，浙一医院泌尿外科主任医师俞建军，到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月23日，上海复旦大学医学院附属妇产科医院不孕不育科主任医师王凌，到妇科门诊坐诊。

7月23日，浙一医院消化内科主任医师陈春晓，到特需门诊坐诊、查房。

7月27日，邵逸夫医院心血管内科主任医师朱军慧，到特需门诊坐诊、介入手术。

7月29日，邵逸夫医院头颈外科主任医师章德广，到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月29日，邵逸夫医院甲状腺团队彩超副主任医师许立龙，到超声影像科会诊、手术。

7月29日，上海交通大学附属第一人民医院神经内科主任医师桂雅星，到特需门诊坐诊、讲课、查房。

7月29日，邵逸夫医院疝外科主任医师黄迪宇，到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月30日，邵逸夫医院普外科主任医师梁霄，到特需门诊坐诊、查房、手术。

7月30日，浙一医院儿科副主任医师方燕兰，到儿科门诊坐诊、讲课。

浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）

浙江省肿瘤医院医疗团队长期在浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）开展查房、手术，每月两次下派科级别主任来该院开设门诊与手术。

周二上午，介入与微创外科徐栋主任医师在门诊坐诊。

周一下午、周三上午，介入与微创外科王一凡副主任医师在门诊坐诊。

周三上午，介入治疗科练维生主治医师在门诊坐诊。

周三全天，头颈外科楼建林副主任医师在门诊坐诊。

周二全天、周三全天，胸部外科冯继峰副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，乳腺外科丁雨钦副主任医师在门诊坐诊。

周二全天、周三全天，肿瘤放疗科杨洋副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，妇科赵灵琴副主任医师在门诊坐诊。

周二全天、周四上午，肿瘤内科石志永副主任医师在门诊坐诊。

周三全天，中西医结合科包文龙副主任医师在门诊坐诊。

周一、三全天，病理科郑增光主治医师在门诊坐诊。

周一上午、周二上午，放射科张娟副主任医师在门诊坐诊。

内镜中心郭鹏主治医师定期在医院开展内镜操作。

7月19日，浙江省肿瘤医院头颈外科韩春主任医师来院坐诊、手术。

7月21日，浙江省肿瘤医院乳腺外科俞洋主任医师来院坐诊、手术。

7月21日，浙江省中医院胃肠外科陈贵平主任医师来院坐诊、手术。

7月21日，浙江省肿瘤医院腹部外科王新保主任医师来院坐诊、手术。

7月28日，浙江省肿瘤医院胸部外科蒋友华主任医师来院坐诊、手术。

7月28日，浙江省肿瘤医院中医科张爱琴主任医师来院坐诊、手术。

台州市中西医结合医院

7月21日，浙江省中医院儿科张源副主任医师来院坐诊。

7月22日，浙江省中医院消化内科黄宣主任医师来院坐诊。

7月30日上午，浙江省中医院中医肿瘤科阮善明主任中医师来院坐诊。

市妇幼保健院

市妇幼保健院为浙江大学医学院附属儿童医院温岭分院，浙大儿院长期派驻专家开展门诊、病房、教学等工作。

每周五上午，浙江省肿瘤医院乳腺外科夏想厚副主任医师来院坐诊、手术。

7月22日上午，浙江省中医院妇科郑美云主任医师来院坐诊、手术。

7月22日上午，浙江大学医学院附属儿童医院内分泌科黄轲主任医师来院坐诊、手术。

7月22日，浙江大学医学院附属儿童医院眼科戴喜哲医师来院坐诊、手术。

7月23日下午，浙江大学医学院附属儿童医院王颖硕小儿内科名医工作站盛远见副主任医师来院坐诊、手术。

7月26日，温州医科大学附属第二医院不孕不育科赵军招主任医师来院坐诊、手术。

7月29日下午，浙江大学医学院附属儿童医院李海峰小儿康复科名医工作站王慧副主任医师来院坐诊、手术。

7月30日上午，浙江大学医学院附属儿童医院耳鼻咽喉科付勇主任医师来院坐诊、手术。

7月30日上午，浙江大学医学院附属儿童医院舒强小儿外科名医工作站高志刚主任医师来院坐诊、手术。

7月30日，温州医科大学附属第二医院眼科冯旺强副主任医师来院坐诊、手术。

7月30日下午，浙江大学医学院附属儿童医院王颖硕小儿内科名医工作站徐迎春主任医师来院坐诊、手术。

温馨提示：专家是否来院以医院实际坐诊排班为准。

（记者 辛雨吟 整理）

跟口服脊灰疫苗说再见

从7月1日起，脊灰疫苗改为全程四次注射

本报讯（记者朱丹君 通讯员汪慧）在很多人的记忆里，有一种疫苗接种一点也不疼，还有点甜，它就是小糖丸（后来又是脊髓灰质炎减毒活疫苗），实际上换成了口服滴剂。近日，记者从市疾控中心了解到，从7月1日起，脊灰疫苗改为全程4次注射。

据市疾控中心免疫预防科副科长林嘉斌介绍，针对脊灰疫苗接种，我省将现行的2剂次脊灰灭活疫苗+2剂次二价口服脊灰减毒活疫苗（bOPV）调整为4剂次脊灰灭活疫苗（IPV）。这4剂次疫苗，适龄儿童免费接种。4剂次脊灰灭活疫苗免疫程序是：2月龄、3月龄、4月龄、18月龄分别接种1剂三价脊灰灭活疫苗（IPV）。

如何接种脊灰疫苗？7月1日后，未完成第三剂次脊灰疫苗接种的儿童按照新接种方案执行；已完成

2剂次IPV+1剂次bOPV接种的儿童，原则上按照原2剂次IPV+2剂次bOPV策略完成接种（即4周岁那次一剂次采用bOPV）。如在bOPV不足时，可在满18月龄后用IPV作为第四剂次完成全程接种。

据了解，脊灰疫苗主要防范由脊髓灰质炎病毒感染所致的急性传染病，也就是大家常说的小儿麻痹症。它主要影响5岁以下的儿童，感染者可能出现肢体麻痹，多数留下跛行等后遗症。与口服的脊灰疫苗相比，注射的灭活疫苗覆盖病毒型别更广泛，对接种对象来说也更安全。

接种脊灰疫苗是预防脊灰最有效的手段。原本要等到4周岁再接种的那一剂次，不必再等到4周岁了，可以到接种门诊注射脊灰灭活疫苗。林嘉斌提醒，脊灰疫苗是免疫规划疫苗，请大家按照接种门诊的安排，及时带宝宝接种疫苗。

冬病夏治 正当时



7月11日是今夏入伏第一天，在台州市中西医结合医院，不少市民一大早就过来开三伏贴。该院冬病夏治项目已有13年历史，作为医院一大特色医疗项目，深受患者信赖。今年，医院将就诊地点安排在一楼门诊大厅最显眼的位置，推出取号、开贴、缴费、贴敷等一条龙服务。

通讯员 林江燕摄