

# 青少年肥胖与沉默的血管危机

文 / 北京世承御康中医诊所有限公司 郑潇然

青少年肥胖已成为影响其身心健康的重大隐患。更值得警惕的是，肥胖还导致心血管疾病呈现明显的低龄化趋势。许多外表健康的青少年，体内可能已经出现一场无声的“血管危机”，也就是早期动脉硬化。这种原本被视为“老年病”的病理改变，一旦在生命早期出现，就如同埋下了一颗“定时炸弹”，将显著增加他们在未来几十年内发生心肌梗死、脑卒中等严重心脑血管事件的风险。

因此，深入理解青少年肥胖对血管健康的危害，并尽早采取科学有效的干预措施，对维护青少年长期健康、减轻社会医疗负担具有至关重要的意义。

## 一、风险解析

青少年肥胖对血管的损害通常并非孤立存在，而是与多种不良生活习惯相互交织，形成恶性循环。

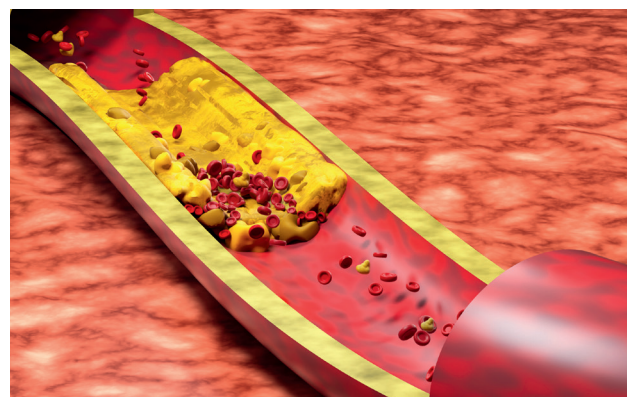
### 1. 高糖高脂饮食：引发代谢紊乱与肠道菌群失衡

青少年偏爱的油炸食品、含糖饮料等食物富含饱和脂肪、反式脂肪和精制糖分。这些成分会升高“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）水平，降低“好胆固醇”（高密度脂蛋白胆固醇）水平，直接增加血脂异常和动脉粥样硬化的发生风险。长期高糖摄入还会引起血糖反复升高，诱发胰岛素抵抗——这是肥胖、高血压、血脂异常乃至2型糖尿病的共同病理基础，进一步加速血管损伤。

此外，持续高热量、低纤维的饮食模式会严重破坏肠道菌群平衡，导致有益菌（如双歧杆菌、乳酸杆菌）减少、有害菌增多。这不仅影响青少年的营养吸收与生长发育，其代谢产物（如脂多糖）进入血液后还会引发慢性轻度炎症，进一步损害血管内皮功能。

### 2. 久坐少动：血管弹性的“隐形杀手”

在数字时代，青少年越来越依赖电子设备，导致其静坐时间明显增加。研究证实，长时间静坐是损害血管功能的独立危险因素。当身体长时间处于静止状态时，肌肉收缩基本停止，能量消耗显著降低，致使下肢等外周部位血流量减少。随之，血流对血管壁产生的有益摩擦力减弱。同时，下肢静水压升高会激活肌肉交感神经，增加血液黏稠度。这些变化共同削弱了血管的舒张能力与弹性。





此外,长期久坐还会增强中枢交感神经活性,引发中心性血管收缩,降低脑部等重要器官的血流速度与血管反应性,从而增加脑血管阻力。可以说,久坐在不知不觉中就会为高血压、静脉血栓甚至脑供血不足埋下隐患。

### 3.睡眠不足:血管修复的“绊脚石”

青少年熬夜现象日益普遍。夜间是人体器官自我修复的关键时段。当睡眠不足时,机体易发生强烈的氧化应激反应,不仅会阻碍血管的正常自我修复,更会在悄然间加速血管老化。

## 二、干预措施

针对青少年肥胖及相关血管损害风险,需要采取综合、系统且易于实施的干预措施。

### 1.科学饮食

根据《中国超重/肥胖医学营养治疗指南(2021)》,对于超重/肥胖儿童和青少年,应在保证正常生长发育所需能量的前提下,减少能量供给,但不建议采用极低能量饮食。具体可采取以下措施:

#### (1)优化主食结构

保证复合碳水化合物供能占比达到50%~60%。

应优先选用全谷物(如糙米、燕麦、藜麦)、薯类(如红薯、紫薯、山药)等,替代部分精制米面。这类食物不仅可以提供稳定的能量,更富含膳食纤维、B族维生素和矿物质,有助于维持血糖平稳,增强饱腹感。

#### (2)控制脂肪摄入

脂肪供能占比控制在20%~30%。严格控制含饱和脂肪(如肥肉、黄油、奶油)和反式脂肪(如油炸食品、糕点、人造奶油)的食品摄入。每日可食用适量原味坚果。烹饪时优选橄榄油、菜籽油等富含不饱和脂肪酸的植物油,多采用蒸、煮、炖、凉拌等低油烹饪方式,减少煎炸。

#### (3)保障优质蛋白摄入

蛋白质供能占比控制在15%~25%。每日适量摄入鱼虾、瘦肉、蛋类、低脂奶制品及豆制品。这些食物可提供优质蛋白,有助于促进肌肉发育与组织修复。

#### (4)增加蔬果比例

增加非淀粉类蔬菜和水果的摄入。这些食物富含维生素、矿物质、抗氧化成分及膳食纤维,不仅可增强饱腹感,还有助于控制体重。

#### (5)自制健康零食与饮品

零食可选择新鲜水果、无糖酸奶、坚果等,尽量避免饮用含糖饮料。鼓励制作家庭健康零食,例如:使用

空气炸锅少油制作薯条或鸡胸肉条；用低脂/无糖酸奶搭配新鲜水果与少量原味燕麦片制成酸奶杯；用杂粮饭、大量蔬菜和优质蛋白（熟鸡胸肉、鱼肉、虾仁、豆腐等）制作低脂寿司或饭团。

(6) 倡导家庭健康烹饪

烹饪时使用天然、低卡调味品来替代高糖、高盐酱料。家长应主动学习营养知识，成为孩子健康饮食的示范者，引导孩子认识健康饮食的重要性，营造支持性家庭饮食环境。

2.智慧健身

充分利用智能手环、运动手表等可穿戴设备及健康类手机应用程序，激发青少年参与体育锻炼的主动性。

智能设备可实时记录日常步数、运动强度、心率、睡眠质量等指标。部分设备还可监测血氧饱和度，甚至估算热量消耗。这些数据为客观评估青少年的身体活动水平及设计个性化的运动方案提供了科学依据。

借助健康运动类手机应用，可为青少年设置个性化、游戏化的运动目标，例如开展线上趣味挑战赛、虚

拟路线跑等。这些应用不仅支持个人训练计划，还能帮助组建线上或线下运动小组，通过打卡签到、积分奖励、等级晋升及好友排行榜等互动机制，有效增强运动的趣味性与社交属性，从而激发青少年的内在动力。

需要注意的是，具体运动计划应遵从医生或专业人员的指导。科技是辅助工具，我们的核心目标是帮助青少年建立并维持规律运动的健康习惯。

三、结语

青少年时期是身心发育的关键阶段，也是培养健康习惯的黄金期。肥胖及其引发的早期血管病变，如同潜藏在青春之下的暗流，危害深远却不易察觉。因此，年轻从来不是忽视血管健康的理由，相反，正是由于生命历程漫长，早期预防和干预才显得尤为重要。我们应当把握这一关键窗口，通过培养科学饮食、规律运动等良好的生活行为习惯，为未来的健康人生奠定坚实基础。

运动与人

