广东科技报
健康养生周刊
钟南山题
现代家庭的健康指南

2026年11月6日 星期五
责编：麦博 美编：晓阳

孩子胖，真不只是“吃得多”

中医教你看懂5种“胖法”

广州中医药大学第一附属医院 麦细焕

“妈妈，我又饿了！”刚吃完饭没多久，孩子又开始翻冰箱。炸鸡、奶茶、蛋糕来者不拒，周末能坐着绝不站着……看到体重一路上涨，很多家长第一反应都是：“就是吃得太多！”可也有家长很困惑：“我家孩子吃得明明不多，为什么还是胖？”

儿童肥胖，还真不能只怪“管不住嘴”。

数据显示，我国6岁至17岁儿童青少年超重和肥胖率合计已达19%。小时候的“肉嘟嘟”如果持续发展，还可能增加脂肪肝、血脂异常、高血压、糖代谢异常等健康风险。

那么问题来了：同样是胖，为什么有的孩子特别能吃，有的却吃得不多？

从中医角度看，不同孩子的“胖法”还真不一样。

为什么吃得不多，也可能胖？

中医看儿童肥胖，有一个关键词：“脾常不足”。

这里的“脾”，不是单指现代医学里的脾脏，而是和食物消化、吸收、运化有关的一套功能概念。

可以把孩子的脾胃想象成一支正在成长中的“后勤运输队”。食物吃进去后，需要经过消化吸收，转化成身体需要的营养。可如果长期吃得太甜、太油、太撑，运动又少，再加上一些孩子本身脾胃功能偏弱，“运输队”就可能忙不过来了。

按照中医理论，不能正常运化的水湿、痰浊逐渐积聚，便可能形成所谓的“痰湿”“膏脂”。所以，中医看儿童肥胖，不只问“吃了多少”，还会看“身体能不能运化”。

“小胖墩”其实有5种“胖法”

按照《儿童单纯性肥胖症中医诊疗指南（2024）》，儿童肥胖常见以下几种证型。

（一）肉软、容易累——脾虚湿困型

常见表现：肉比较松软，容易疲倦，不爱动，稍微活动就出汗，有些孩子还会腹胀、大便偏黏或偏稀。

家长常说：“他吃得也不多，怎么就是胖？”

中医认为，这类孩子主要是脾胃运化偏弱，水湿容易停聚。

（二）特别能吃，还总积食——胃强脾滞型

最大的特点就是：胃口特别好。吃得快、吃得多，尤其喜欢甜食、油炸和生冷食物。

但“能吃”不代表“消化得好”。有些孩子吃完容易腹胀、嗳气，大便偏干。可以简单理解为：“收货”太快，“物流”却跟不上。

（三）总喊饿，还口臭、大便干——胃热湿阻型

这类孩子也很能吃，同时可能有口渴、口臭、大便干、舌苔黄腻等表现。如果孩子天天奶茶、烧烤、炸物不断，可不能只觉得“正在长身体，多吃点没事”。

（四）有压力就想吃——肝郁脾虚型

考试、作业、父母催促、同伴关系……孩子也会有压力。有些孩子一不开心就想吃东西，还会出现脾气急、爱叹气、腹胀等表现。

对这类孩子来说：减重不能只管嘴，还要管情绪。

（五）怕冷、乏力、看起来“虚胖”——脾肾阳虚型

这类孩子不一定特别能吃，却可能表现为肌肉松软、容易疲倦、怕冷、手脚偏凉。

但要特别提醒：如果孩子同时出现明显乏力、怕冷、生长速度变慢，或者短期体重快速增加，不要简单地认为是“脾虚”，还应及时就医排除甲状腺及其他内分泌问题。

孩子减重，第一步不是“饿”

发现孩子胖了，有些家庭立刻开始：晚饭少吃，主食减半，零食全停，天天称体重……结果往往是：家长越来越焦虑，孩子越来越抗拒。

儿童还在生长发育，最忌讳的就是：盲目节食、追求快速掉秤。真正要做的是重新建立健康的生活节律。

记住这几件事。

规律吃、少甜饮、少油炸、不过量、多活动、睡好觉。

中医食养可以在这个基础上作为辅助。

脾虚湿困，可适当选择山药、莲子、白扁豆、冬瓜等。

胃强脾滞，重点是控制总量、细嚼慢咽。

胃热湿阻，要减少奶茶、甜饮、烧烤和炸物。

肝郁脾虚，比起反复问“今天吃了多少”，更要问一句“最近是不是有什么不开心”。

脾肾阳虚，则应少吃冰冷、生冷食物。

但要记住：食疗只是辅助，不能代替正规治疗。

比找“减肥秘方”更重要的，是让孩子动起来

儿童体重管理，不只是“少吃”，还要“多动”。

快走、跑步、跳绳、游泳、骑车、球类运动都可以。一般建议儿童青少年每天累计进行至少60分钟中高强度身体活动。

八段锦、五禽戏等传统功法也可以作为补充，但不能完全代替跑、跳、球类等中高强度运动。

最不推荐的是：“你太胖了，自己出去跑步！”

更好的方式是：爸爸妈妈放下手机，全家一起去走一走、打一场球、骑一次车。孩子更容易坚持。

出现这些情况，别只想着“减肥”

如果孩子体重持续增加，家庭调整后效果仍不理想，建议到正规医疗机构评估。

医生首先会弄清楚：到底是不是肥胖？有没有血糖、血脂、血压等代谢异常？有没有其他疾病导致体重增加？儿童肥胖不能简单看“多少斤”，而要结合年龄、性别和BMI标准综合判断。必要时，还要评估血糖、血脂、肝功能等，并筛查脂肪肝、睡眠呼吸障碍及内分泌疾病。

别总对孩子说“你太胖了”

“你怎么这么胖？”“就是太懒！”“再吃就更胖了！”这些话也许是家长着急时脱口而出的。但对孩子来说，却可能慢慢变成对自己身体的否定。

儿童体重管理真正要改变的，往往不是孩子一个人。

家里的冰箱放什么？全家几点吃饭？周末是在沙发上刷手机，还是一起出去运动？孩子情绪不好时，家长是递上一包零食，还是愿意坐下来听他说几句话？其实，比“减肥”更重要的两个字是“健康”。

少盯一点体重秤上的数字，多帮孩子吃得规律一点，动得多一点，睡得好一点，心情轻松一点。

中医主张“治未病”。对于儿童肥胖来说，最好的“治未病”，不是等胖起来以后再拼命减，而是让健康的生活方式成为全家人的习惯。

