

## 家长课堂

## 远离儿童肥胖“三大元凶”

□记者 冷嘉

近年来,我国青少年儿童超重肥胖比例持续上升。那么,究竟是什么在悄悄“催肥”孩子?复旦大学附属儿科医院内分泌代谢科裴舟副主任医师指出,儿童肥胖有“三大元凶”,家长务必提高警惕。

## 这些因素,让孩子变胖

**“隐形杀手”——糖:**小心隐藏在食物中的“糖分陷阱”,如一瓶可乐的含糖量相当于15块方糖。

**“运动小偷”——电子产品:**沉迷手机、平板电脑等,也会“偷走”运动时间。过去的孩子常在外面疯跑,现在的孩子却成了“沙发土豆”。研究发现,每天看屏幕时间超过2小时,肥胖风险显著增加。久坐不仅消耗不了热量,还会让代谢变慢。裴舟建议,每天应保证孩子至少1小时的户外运动。可由家长带头,全家一起运动,比如跳绳、踢球甚至散步。

**“肥胖推手”——睡眠不足:**研究表明,每天睡不够8小时的孩子,肥胖的风险会增加。裴舟称,当孩子缺觉时,身体也会分泌激素,让他们更想吃一些高热量的食物。建议青少年儿童每天保证足够的睡眠时间,睡前1小时远离电子产品,营造安静的环境。

## 及时减肥,避免“健康炸弹”

裴舟强调,孩子肥胖,不仅导致体重增加,更会埋下“健康炸弹”,特别需要关注的有五方面。

第一,肥胖是性早熟“加速器”。脂肪组织会分泌瘦素,直接刺激大脑释放青春期启动信号,导致孩子过早发育。

第二,成为糖尿病“预备军”。肥胖会产生胰岛素抵抗,可能导致2型糖尿病。

第三,上演“骨骼变形记”。长期肥胖,身体负担大,会导致生长板提前闭合,引起矮小,还可能造成膝外翻、扁平足等问题。

第四,带来心理隐形损伤。研究显示,肥胖儿童遭遇校园欺凌的概率是正常儿童的3倍,自卑感可能持续到成年。

第五,进入未来健康“黑名单”。儿童期肥胖者成年之后,高血压、冠心病、脂肪肝的风险增加。

儿童肥胖的防控,需要家庭支持和长期努力。家有肥胖儿,家长要起到榜样作用,督促孩子养成健康的生活习惯,包括用平衡膳食搭配替换“糖油炸弹”,每天坚持规律运动,保证睡眠时间与质量等,为孩子的健康成长保驾护航。

## 育儿宝典

多接触“绿色”,与人的身体健康密切相关,尤其对于儿童和青少年。这里所说的“绿色”,主要指部分或完全被自然植被覆盖的土地,包括公园、社区花园、公共草地、运动场、室外公共休息区,以及道路附近的植物等。这些“绿色”不仅美化环境,还能够改善空气质量、调节气候、促进生物多样性。

## 接触“绿色”有哪些益处

## 1. 直接影响

**呼吸健康:**“绿色”不仅能够过滤空气中的PM2.5及PM10等颗粒物,植物的蒸腾作用还可调节空气湿度,从而减少过敏性疾病的发生和黏膜干燥引发的呼吸道感染。

**“神经-心理”健康:**有研究表明,儿童长期接触“绿色”能够降低成年后患焦虑症、抑郁症等心理疾病的风险;接触“绿色”,还被发现与孩子的记忆力、注意力和认知发育等方面表现更好有关。

**保护视力:**“绿色”空间的开放视野促使眼球睫状肌进行远近交替调节,可降低眼轴异常生长的风险;接触“绿色”会增加儿童的户外运动时间,减少电子屏幕使用时间,从而降低儿童视力障碍的风险。

**预防肥胖:**研究发现,居住环境的“绿色”程度越高,儿童的体质指数、腰围及全身和躯干脂肪量越低,这与通过接触“绿色”增加身体活动、改善睡眠和减轻压力等有关。

## 2. 间接影响

**减少噪声影响:**“绿色”空间能够降低环境中的噪声污染,有助放松心情,减缓压力。

**远离空气污染:**“绿色”能够改善空气质量,减少空气污染带来的危害。

## 接触“绿色”也要有计划

**1. 选择合适的时间段。**夏季时避开正午高温,选择清晨或傍晚活动。冬季优先选择日照充足时段。春秋季节白天均适合外出。

**2. 做好安全防护。**注意选择绿化区、公园等清洁安静的环境,远离河流。孩子们在拥抱“绿色”的同时,要谨防花粉过敏和蚊虫叮咬,不随意采摘食用野果或未清洗的果蔬。

**3. 保持适宜的运动量。**避免剧烈运动,防止摔伤。家长应当观察孩子的活动状态,如面色、出汗量,避免过度疲劳。活动后,避免立即大量饮水或食用冰镇饮品。

**4. 合理安排时间。**建议每天进行2~3小时户外活动,可以和学习相结合,将自然中探索“绿色”融入学习。根据孩子的学习计划动态平衡户外时间,例如周末延长户外活动时间,考试期适当减少活动,将户外项目安排在假期进行。

上海市疾病预防控制中心

郑柯场 董莉薇

审阅:罗春燕 主任医师

## 父母须知

孩子害怕看牙?  
两招有效应对

很多孩子在第一次躺到牙椅上的时候都会感到害怕,哭闹不止,不愿配合,影响治疗的效率和效果。其实,在第一次带孩子去看牙前,家长们可以做一些准备工作,有效帮助孩子消除看牙的恐惧心理,让他们在治疗时能够更好地配合医生,达到事半功倍的效果。

## 第1招:提前鼓励,树立医生正面形象

父母可以在就诊前几天甚至前几周就提醒孩子,需要带他们去医院检查牙齿。同时对他们进行鼓励,告诉孩子:“医生会拿小镜子看看牙齿上有没有黑黑的‘小虫子’。”“医生会很温柔,不会把宝宝弄痛的。”

另外,日常生活中不要用“看病”吓唬孩子,避免孩子对医生产生抵触和恐惧心理。

## 第2招:熟悉过程,放松紧张情绪

建议家长在就诊前1周左右,先带孩子到即将就诊的医院熟悉环境。

平时在家可以和孩子一起阅读爱护牙齿的科普绘本,观看相关的看牙动画。这样既有助孩子增加牙齿保健的知识,又可让孩子提前了解治疗牙齿的过程,从而放松紧张情绪。

徐汇区牙病防治所

杨茜 主治医师

历览前贤国与家  
成由勤俭破由奢

唐·李商隐《咏史》

坚决制止餐饮浪费 切实培养节约习惯