

## 家长课堂

## 应对儿童肥胖,构筑“五大防线”

□记者 冷嘉

儿童青少年肥胖问题令人担忧。很多家长想要知道,究竟应该如何帮助孩子成功减重?上海中医药大学附属龙华医院儿科石李副主任医师建议采用五大系统性的生活方式干预策略。

## 1. 重塑孩子饮食结构

**搭配须均衡:**确保每餐包含优质蛋白(鱼、禽、蛋、豆),复合碳水化合物(粗粮),健康脂肪(坚果、橄榄油)及大量蔬菜,提供全面营养并增强饱腹感。

**高纤维“护航”:**大幅增加蔬菜、全谷物、豆类的摄入比例,这些食物的高纤维特性可延缓胃排空,平稳血糖,自然抑制食欲。

**分量可视化:**推荐“餐盘法”,将餐盘一半留给蔬菜,1/4放蛋白质,1/4放主食,直观控制热量与营养配比。

**饮食有规律:**固定三餐两点(加餐)时间,避免长时间空腹引发报复性进食,加餐以水果、酸奶、坚果为佳。

## 2. 优化孩子行为模式

**慢食训练:**鼓励细嚼慢咽,每口食物咀嚼20次以上,给大脑足够时间接收“饱足”信号。

**净化环境:**减少家中高热量零食的“库存”,降低随手可得的诱惑。

**专注进食:**创造安静的用餐环境,吃饭时禁止看电视或玩电子设备,减少无意识进食。

**饮食日记:**简单记录每日饮食,提升对食物选择和食量的自我觉察能力。

## 3. 关注孩子心理与情绪

**认知行为调整:**帮助孩子识别“真饥饿”与“情绪性饥饿”,学习用非食物方式(如运动、倾诉、兴趣爱好)应对压力、无聊等情绪。

**设定合理目标:**制定短期、可达成的减重或行为改善目标(如“每周喝含糖饮料少于2次”),并以非食物奖励

(如一次户外活动、一本新书)作为激励。

**家庭支持系统:**全家共同参与健康生活方式的改变,避免单独针对孩子,营造积极、无压力的支持氛围。

## 4. 强化运动与睡眠

**规律运动:**保证孩子每天至少60分钟中等强度以上身体活动(如快走、骑车、游泳),结合每周2~3次力量训练,增加肌肉量,提升基础代谢。

**保障睡眠:**确保每天足够时长的高质量睡眠。

## 5. 巧用辅助技巧

**餐前饮水:**饭前半小时喝一杯水,有助于产生饱腹感,减少正餐摄入量。

**明智选择:**若想吃甜食,可选择一小块可可含量70%以上的黑巧克力,其



苦味成分有一定抑制食欲的作用,但需严格控制分量。

石李提醒家长,当严格执行科学饮食与生活方式干预后,孩子体重控制仍不理想,或已出现代谢指标异常,应及时寻求专业医疗帮助。该院“儿童早发育及肥胖管理专病门诊”,采取中西医结合的整体调理路径,根据每个孩子的年龄、肥胖程度、并发症、体质特点及家庭情况,量身定制长期管理方案,并由团队持续跟踪随访。

## 育儿宝典

## 重视提升孩子“呼吸力”

说到孩子的成长发育,你是不是马上想到身高、体重,甚至视力?但还有一个关键指标常常被忽略——“呼吸力”——肺活量是孩子心肺功能、体能状况甚至整体健康的“晴雨表”。

## 监测肺活量的意义

简单而言,肺活量是“一次尽力吸气后,能呼出的最大空气量”。

**呼吸系统的“健康仪表”:**肺活量直接反映肺的容积和扩张能力,是呼吸系统健康的重要指标。基于肺活量和身体质量指数计算出的“肺活量体质量指数”,能更全面评估孩子呼吸系统与体格发育水平。

**体能和精力的隐形“引擎”:**肺活量高的孩子,心肺系统更强健,氧气输送更高效,运动更有力、学习更专注、不容易疲劳。

**潜在问题的“早期信号”:**持续偏低的肺活量,可能提示一些隐藏问题,比如缺乏足够的体育锻炼,呼吸方式不正确(用嘴呼吸),姿势不良(含胸驼背),以及反复出现呼吸道问题,如感冒、哮喘或过敏性鼻炎。

建议家长定期带孩子进行“呼吸体检”,监测肺活量。

## 怎样提高肺活量

肺活量可以通过后天锻炼提高,以下介绍一些实用方法。

## 1. 基础呼吸训练

**腹式呼吸:**让孩子平躺,双手放在腹部,用鼻子慢慢吸气(肚子鼓起),坚

持3秒,再用嘴慢慢呼气(肚子收回)。

**吹气球或泡泡:**鼓励孩子深吸一口气,均匀、持续地吹大气球或吹出大小均匀的泡泡。

**“数数字”呼吸:**吸气时默数3秒,呼气时默数5秒,帮助孩子掌握“慢吸慢呼”的节奏,提升肺部气体交换效率。

## 2. 坚持有氧运动

跑步、游泳、跳绳、骑自行车等中等强度有氧运动,能让心率加快、呼吸加深,长期坚持可有效增强心肺功能。

## 3. 保持正确姿势

提醒孩子坐直、站直,避免含胸驼背。挺拔的姿态能为肺部创造更多扩张空间。

## 4. 学习吹奏乐器

如果孩子有兴趣,可以尝试竖笛、口琴、小号等需要气息控制的乐器,能有效锻炼肺活量。

在提高肺活量的同时,还要避免伤害肺部的习惯。

**不要长期待在密闭空间:**建议经常开窗通风,呼吸新鲜空气。

**不要憋气:**比如游泳时,长时间憋气可能损伤肺泡,应引导孩子学习自然换气。

上海市疾病预防控制中心

曲爽笑 陈响响

审阅:罗春燕 主任医师

上海东方卫视教育服务中心(上海市公益广告协理中心)

## 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