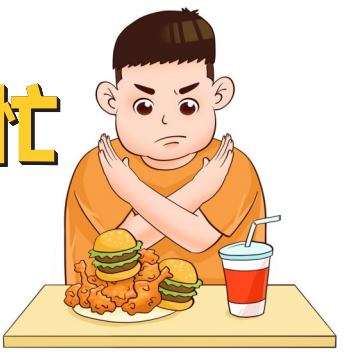
家长课堂

为孩子订制“瘦身攻略”，联合门诊来帮忙



□记者 冷 嘉

不少孩子的体重在寒假过年期间明显增长，家长该怎样有的放矢地为孩子订制“瘦身攻略”？请看上海中医药大学附属岳阳医院儿童营养代谢联合门诊献策。

小儿科学减重，需要个体化方案

该门诊由营养科马莉主任医师团队和儿科陈伟斌主任医师团队共同出诊，结合个体化营养管理，根据孩子的既往饮食情况（分析饮食量及结构），以及病史采集、人体测量和辅助检查等资料，综合判断孩子的肥胖原因。从现况出发，为孩子制定不挨饿、易执行的个体化饮食方案，并借助线上打卡随访。在满足孩子生长发育需求的同时，减去过多体脂肪，适当增长肌肉和促进身高生长。

中医认为，儿童肥胖是由于脂膏积聚体内所致，膏脂来源于津液，与饮食和脾胃运化密切相关。中医治疗小儿肥胖症多以化湿为主，综合运用健脾、行气、利湿、化痰、清热、疏肝等不同的针对性治法，辨证论治，一人一方。

调整饮食结构，零食应有限制

马莉建议，为了孩子的健康，日常应合理安排三餐，避免暴饮暴食。家长要帮助孩子树立科学的健康观念，预防超重肥胖，同时以身作则，让孩子养成良好的饮食习惯。

家长可通过多观察、多沟通，了解孩子暴饮暴食的原因，合理调整膳食结构；鼓励孩子尝试不同种类的食物，避免形成食物偏好；尽可能让孩子参与食物的选择、购买、准备和烹调，多了解和认识食物；对孩子良好的饮食行为及时给予表扬和鼓励。

马莉提醒，正餐以外，零食可以作为孩子营养的补充，但应当有所限制。要知道，肥胖最大的“隐雷”就是“闲不住嘴”。家长在给孩子购买零食时要有原则，在品种和总量上把关。

限制品种：选择相对健康的零食，如水果、奶类和原味坚果等天然食品，远离高盐、高糖、高脂肪食物及果汁、奶茶、可乐等饮料。

限制总量：健康零食也要限量。零食的热量要计入总能量中，每日摄入量以不影响正餐为宜。如果超量，则需要减少主食或其他对应能量食物的摄入。

减少久坐时间，提倡运动自律

儿童青少年久坐学习、看电子屏幕时间较长，出门运动的机会较少，与超重、肥胖有显著关联。

“运动自律可解决这一问题。”陈伟斌建议，孩子有必要养成运动生活化的习惯，超重肥胖儿童应逐步增加运动频率和强度。每天累计至少60分钟中等强度以上的身体活动；每周至少3次高强度的身体活动，包括抗阻力运动（如哑铃、沙袋、弹簧、橡皮筋等）和骨质增强型运动（即负重运动，如举重、伏地挺身、仰卧起坐、引体向上等），这些都是可以居家完成的运动项目；鼓励孩子多参与家务；尽量减少静坐时间，可尝试站起来学习。此外，家庭式运动（如父母带着孩子运动等）更有利于运动的持久性。

最后，两位专家特别提醒，儿童正处于生长发育时期，在调节饮食、合理运动时，不能过度控制体重，必须以保证健康生长发育为前提，保持体重适宜增长。

育儿宝典

平安出行，切莫放松“安全弦”

在孩子上学、放学路上，无论步行、骑车、乘车还是公共交通，每一步都关系着安全和成长，切莫放松“安全弦”。

步行：走路不抢道，“交规”记心上

选对道路，仔细观察：步行首选人行道，无人行道则靠右行，离机动车道远些更安心；马路中央不能追逐嬉戏，不要边走边刷手机、听音乐，低头捡物前务必停步确认周围安全；过马路要走斑马线、天桥或地下通道，红灯停、绿灯行、黄灯等一等，绝不闯红灯、抢行、翻护栏。

特殊天气“穿对、走稳”：清晨、傍晚、阴天、雾霾天，可穿亮色衣服，便于司机识别；雨雪天换防滑鞋、放慢脚步，避开积水结冰区。

骑车：先看年龄线，头盔要戴好

注意年龄限制：根据我国规定，年满12周岁才能骑自行车上路，而电动自行车驾驶者必须年满16周岁。

出门前先检查车辆：确保刹车灵敏、车铃响亮、轮胎气足。

骑车时戴好头盔：骑行时务必佩戴头盔，同时衣服不宜过长，避免卷入车轮造成危险。

骑行中保持专注：在非机动车道内骑行，不逆行、不闯灯、不并排、不载人、不追逐，也别看手机、听音乐，安全第一；注意礼让行人，并远离车辆盲区。

乘车：小小安全带，大大保护力

全程系紧安全带：乘轿车时，12岁以下儿童坐后排，正确使用安全座椅或增高垫；12岁以上孩子，无论坐前后排，安全带必须全程系紧。

文明乘车守规则：不打闹、不干扰司机、头手不伸出窗。

开关车门有讲究：教会孩子车停稳后从右侧上下，用左手（远离车门的手）开门——这个动作能自然带动身体转动观察后方，避免“开门杀”；下车立即关车门，快步走到人行道或安全区域，绝不在车道逗留。

公共交通：先下后上不拥挤，站稳扶好防摔倒

排队上车不争抢：在站台有序等候，车停稳后遵循“先下后上”原则，不挤不推搡。

坐稳扶好不嬉闹：上车后尽量坐下或抓紧扶手，拒绝追逐、爬栏杆、倚靠车门，更不能将身体探出窗外。

到站下车要留心：提前做好准备，车停稳再下车，注意观察车门旁的车辆动态，地铁站内要远离站台边缘。

上海市疾病预防控制中心
张 喆 吴弈天
审阅：罗春燕 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持