

长假里,青少年应注意均衡膳食、适量运动、健康生活——

# 快乐过暑假 健康“不放假”



## 平衡营养 预防“小胖墩”

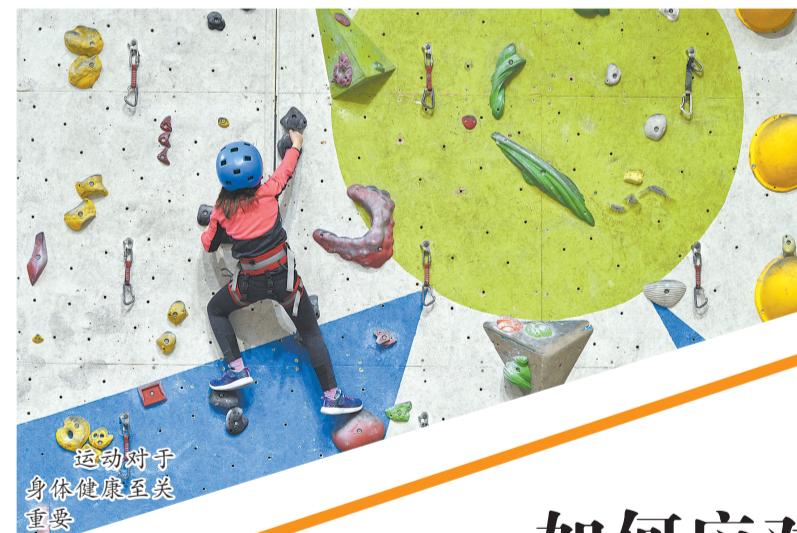
不少父母觉得孩子辛苦了一个学期,假期在家就要吃好喝好。黄奕森介绍,假期里孩子身心放松,肠胃对食物的吸收能力也相应增强,进食容易过量。有些孩子暑假在爷爷奶奶或外公外婆家,祖辈的溺爱也容易导致孩子放纵饮食。此外,夏天炎热,孩子待在空调房的时间变长,消耗能量型的基本活动减少,容易导致体重增加,暑期成为青少年容易肥胖的一个阶段。

黄奕森指出,与成人肥胖容易诱发的问题一样,青少年肥胖同样会引发心血管疾病、高血糖、高血压、血脂异常、2型糖尿病、脂肪肝、早期动脉粥样硬化、阻塞性睡眠呼吸暂停等问题。肥胖儿童因大量脂肪堆积在肝脏,容易形成非酒精性脂肪肝;也会造成儿童少年对外界的感知、注意和观察能力下降,影响学习效率;会使脑垂体分泌生长因子减少,身高可能赶不上同龄人,还可能影响心理健康等。

如何判断孩子是否肥胖?2岁以内儿童采用身长体重来进行判断;2岁以上儿童可以参照身体质量指数(BMI指数),简称体重指数,即用体重(kg)除以身高(m)的平方,计算出孩子的体重指数。不同年龄儿童的标准不一样,家长可自行计算后对照标准。

朱庆龄建议,处在生长发育年龄段的孩子,要保证每天“按需吃饭”,食物粗细均衡,避免过度烹饪。每餐尽量安排包含蔬菜、水果、全谷物、蛋白质来源及健康脂肪,严格控制食物摄入量,以维持营养平衡,对高热量食品如甜品、油炸食品及快餐等应予以限制,以降低摄入过多热量的风险。其次,可以选择营养密度较高的食品,如全谷物、低脂奶制品、瘦肉和鱼类等,这些食品营养丰富且热量适中,有助于维护儿童身体健康。同时,根据儿童身体需求科学规划每餐食量,避免过量进食。建议固定三餐时间,减少零食摄入,特别是晚间。适当选择餐具大小,有助于更好地控制食量。

除了管住嘴,还要迈开腿。朱庆龄介绍,增加身体活动对于青少年的健康也至关重要。她推荐儿童和青少年每天至少进行60分钟的中高强度运动,每周至少进行3—5次有氧运动,2—3次抗阻训练,以增强肌肉和骨骼力量。减少久坐时间,特别是娱乐性屏幕时间,鼓励多参与户外活动和家务劳动,以促进身体健康发展。



## 健康用眼 远离“小眼镜”

暑假期间,电子产品成为不少孩子的“掌中宝”,因此暑期的近视防控也尤为重要。

近视的成因复杂多样。朱庆龄介绍,长时间近距离用眼如阅读、书写、操作手机及电脑等,会使眼睛睫状肌长时间处于收缩状态,晶状体过度弯曲,进而引发视力下降。同时,环境因素如户外活动缺乏、不良用眼姿势、光线条件不当(过弱或过强),以及遗传因素,也会影响近视的发生。

选择电子产品时,使用次序建议如下:投影仪、电视、电脑、平板、手机,屏幕越大,分辨率越高越好,要根据环境调整亮度,避免在过暗环境下使用电子产品。尽管一些电子产品有“护眼模式”,但仅仅是通过屏蔽蓝光、调节屏幕亮度来护眼,长时间、近距离使用仍会引起视疲劳,加深近视度数。

为有效预防暑假近视问题,朱庆龄建议,应合理控制用眼时间,遵循“20—20—20”原则,即每次用眼持续20分钟后,眺望距离约20英尺(6米)远的地方至少20秒,以促进眼睛休息。在读书写字时,遵循“一拳一尺一寸”原则,即保持胸口离桌子一拳、眼睛离书本一尺、手指离笔尖一寸的正确姿势,以减轻眼睛的负担。

黄奕森提醒,增加户外活动是预防近视的有效途径。户外活动有助于眼睛充分接触自然光线,促进视网膜分泌多巴胺,进而抑制眼轴增长,达到预防近视的目的。家长应鼓励孩子在暑假期间积极参与户外活动,如打球、跑步、游泳等。研究显示,每天户外活动时间超过2小时,能显著降

低近视的风险。

吃什么有助于保护眼睛?黄奕森介绍,南瓜、红薯、胡萝卜、西红柿中的叶黄素可预防蓝光伤害;鲤鱼、鳕鱼、扇贝、海虾、海带中的虾青素可以抗氧化,为眼睛输送更多营养,缓解视疲劳;蓝莓、桑葚、草莓、葡萄等中的花青素也可以缓解视疲劳,减缓黄斑衰退;西兰花、甘蓝、芒果中的玉米黄质可提高暗适应能力;西红柿、橘子、牛奶中的维生素B族有助于保护滋润角膜,缓解视疲劳;黄花鱼、紫菜、裙带菜中的DHA可保护视网膜功能发育。

此外,定期进行视力检查是预防近视的关键环节。建议家长每半年带孩子前往正规医疗机构进行视力检查,以便及时发现问题并采取相应的干预措施,确保孩子们的眼睛健康。



## 如何应对关节“咔咔”声

还没有明确的定论,国内学者普遍认为可能由以下三种情况引起。

关节腔内气泡破裂。关节腔是一个密闭腔,当关节静止时,各种压力处于静态平衡;关节活动时,关节腔内的负压增大,关节液会产生气泡;关节恢复正常位时,气泡破裂,就会发出“咔咔”声。

关节液不足。如果人经常不活动,滑膜缺少外界的刺激,关节液就会变少。当缺少润滑,关节突然活动时,就可能发出声音。

关节韧带摩擦。若长时间保持一个姿势,关节周围的肌肉、韧带会处于紧绷状态;当关节活动时,韧带就可能与关节发生摩擦,发出弹响。

### 如何判断是否为病理弹响

关节弹响可以分为生理性和病理性两类。关节发生病理性弹响时,常伴随疼痛和关节功能受限。可以通过以下的方式进行辨别。

声音不同。生理性关节弹响多发

生在关节从静止转为突然活动时,弹响声单一、清脆。病理性关节弹响的声音多样,清脆、沉闷、摩擦音都可出现,部分患者还会出现伴有疼痛的骨擦感。

伴随症状不同。在出现生理性关节弹响前、后一段时间内,关节活动不受影响,不伴随疼痛或不适感,且短时间内心不会重复弹响。病理性关节弹响常伴有不适感,如疼痛、肿胀等,且连续发生。

发生年龄不同。生理性关节弹响常见于中青年。病理性关节弹响多发于中老年人群。

如果关节只发出声响,没有明显的疼痛和活动受限,不需要处理。

如果患者能听到关节摩擦的声音或“嘎吱”声,并伴有疼痛,应立即停止所有可能导致关节发出声音的活动,及时到医院就诊。

需要注意的是,病理性关节弹响患者若不及时就医,可能会引发关节炎、关节变形。

### 如何养护关节

关节和骨骼的健康重在平时的保养,而且越早越好。

维持正常体重。研究表明,体重每减轻0.45千克,膝关节的载荷就会减轻约1.8千克。减轻体重能使膝关节炎的发病率降低25%—50%。

科学运动。单次运动时间不要超过1小时。无论进行哪种运动,都需要提前热身。运动时,应避免不断重复有可能损伤关节的动作和强度过大的动作。

不要忽视疼痛。关节出现疼痛或肿胀时,应该及时就医。处于疼痛急性期的患者,要减少关节活动,注意关节保暖,避免频繁上下楼。

适当补充钙剂和氨基营养素。患有关节炎的老年人可在医生的指导下,适当补充氨基和软骨素,以减轻关节疼痛度,改善关节功能。

(来源:健康中国 张君琳/整理)

黄奕森 泉州市第一医院临床营养部主任、消化内科副主任、东街院区消化内科主任,省医学会消化病学分会常委、临床营养学组组长,省医师协会消化内科医师分会常委,省基层卫生协会基层消化专业委员会副主任委员,中华消化心身联盟泉州分联盟主委,中华医学会心身

医学分会继续教育讲师团讲师,省内科学学会常委,擅长急性胰腺炎、幽门螺杆菌感染的治疗及消化不良等功能性胃肠病的诊治。

朱庆龄 泉州市儿童医院儿童保健科副主任医师,上海交通大学儿科学博士,省高层次人才,市高层次人才(第三层次),第六届泉州家庭教育研究会委员,市妇幼保健协会儿童保健分会委员,擅长儿童营养及喂养指导、儿童生长发育疾

病及儿童常见病的防治。



### 为什么会有关节弹响

运动时,关节突然发出“咔咔”的声音,被称为关节弹响。因为关节腔内的关节液具有润滑作用,关节软骨也有吸收震荡的作用,所以在大多数情况下,人体关节能够稳定且适度地活动,并不会引起弹响,或弹响声音较小不易被听到。但是,当人体关节长时间处于一个姿势或者受到损伤时,这种声音就会被放大。

在生活中,转动脖子、扭腰、下蹲起身、按手指关节时,关节发出的弹响是一种生理性弹响,并不会导致明显的疼痛以及活动受限,不需要特别在意。

### 关于关节会出现弹响,目前



蜿蜒的老巷里,岁月的痕迹悄然爬满了青石板。每一步仿佛都在追寻老去的时光。巷子尽头,一道倩影映入眼帘,她的笑容依旧明媚,令人想起多年前的往事。时光带走了青春的容颜,却无法抹去年轻的心态。两旁的老屋静静伫立,在古巷中,我们仿佛与过去和未来的自己重逢,守护年轻的回响,感受岁月的温柔。(融媒体记者洪志雄/绘 庄建平 蔡绍坤 张君琳/文)



## 提高警惕 安全“不打烊”

青少年在享受悠长的假期之余,安全事项也要置于首位。朱庆龄建议,在家和外出时,都要做好防护,远离危险。

在家庭环境中,家长应确保儿童远离尖锐物品和热源,家具应稳固以防止意外攀爬。禁止儿童触碰电器和插座。同时应将药物存放在儿童无法触及之处,并教育其不得随意服用。

进行户外活动时,应采取防晒措施,如涂抹防晒霜、佩戴帽子和太阳镜等,以有效减少长时间直接暴露于阳光下;适时补充水分,预防中暑。

交通安全也是需要谨记的。家长应加强对子女的交通安全教育,确保他们严格遵守交通规则。特别是过马路时走人行道,时刻注意交通信号和过往车辆。符合年龄条件的孩子骑行自行车或电动车时,务必佩戴头盔,以保障出行安全。

为了让孩子度过一个丰富的假期,多鼓励孩子积极参与社交活动。通过参加夏令营、兴趣班等多元化的社交活动,培养孩子的社交能力和团队合作精神。

作为家长,应关注孩子的情绪状态。通过频繁的沟通交流,及时发现并解决孩子的困惑和问题,以保持其心情愉悦。安排亲子活动也是增进亲子关系、促进家庭和谐的有效途径。

## 【本期医学指导】

医学分会继续教育讲师团讲师,省内科学学会常委,擅长急性胰腺炎、幽门螺杆菌感染的治疗及消化不良等功能性胃肠病的诊治。

朱庆龄 泉州市儿童医院儿童保健科副主任医师,上海交通大学儿科学博士,省高层次人才,市高层次人才(第三层次),第六届泉州家庭教育研究会委员,市妇幼保健协会儿童保健分会委员,擅长儿童营养及喂养指导、儿童生长发育疾

病及儿童常见病的防治。