

# 暑期就诊高峰背后： 运动不足成多种儿童疾病“共因”

新华社记者谷训

暑假来临,重庆医科大学附属儿童医院一些科室迎来就诊高峰。近视度数飙升、脊柱弯成“S”形、肥胖引发早熟、抑郁焦虑情绪蔓延……记者深入眼科、骨科、内分泌科和精神心理科调研发现,这些看似各不相同的疾病背后,竟藏着同一个“元凶”——运动不足。

## 暑假门诊量暴增：一个坏习惯引发系列问题

相关专家表示,近视、脊柱侧弯、肥胖和生长问题、心理问题都不是一朝一夕形成的,但多数孩子只有暑假才有时间进行筛查和治疗,因此暑假期间相关科室呈现儿童患者激增的现象。记者在采访中发现,专家们都不约而同地指出,大部分小患者有缺少运动的共性。

“每天看近80个号,有20多个是看脊柱的。”骨科主任医师刘星痛心地展示了一张X光片:一名14岁女孩脊柱侧弯达60度,已错过保守治疗时机,正准备做手术。刘星表示,脊柱侧弯患儿多伴随坐姿歪斜、长期蜷缩玩手机、不爱动等不良习惯,在发展成脊柱侧弯之前的体态问题阶段,可以通过加强运动来有效预防。

连续几年数据显示,我国儿童青少年近视率超50%。眼科主任医师刘勃介绍:“以前学龄前近视罕见,如今不少幼儿园孩子已经开始戴眼镜。”近视呈现低龄化趋势的同时,高度近视的发病率也在明显上升。刘勃说,结合当前儿童青少年生活学习方式来判断,缺乏户外活动、眼睛缺少阳光刺激产生的神经递质是导致近视的主因。

而在另一个“火爆”的门诊内分泌科,因生长发育问题而呈现的疾病更多样化——肥胖、性早熟、生长迟缓、儿童2型糖尿病……内分泌科副主任医师朱高慧说,除了由遗传或其他疾病引起的情况外,这些疾病通常是“吃多动少”引发的系列反应——肥胖导

致性早熟;缺少运动影响生长激素分泌,从而导致身高增长缓慢;肥胖儿童常合并多种代谢异常问题,大幅增加了2型糖尿病风险。但现实挑战在于,肥胖儿童运动时心肺和关节负担较重,常常因此陷入“越胖越不愿动、不敢动”的恶性循环。

据精神心理科副主任医师魏华介绍,暑期接诊的大多数患儿是因为学习问题而来,这些孩子通常伴随运动不足的情况。“运动不足跟注意缺陷多动障碍、特定学习障碍、抑郁焦虑障碍等疾病有直接或间接关系。”魏华说,注意缺陷多动障碍及特定学习障碍属于神经发育障碍性疾病,可能会合并运动功能障碍;而抑郁焦虑等情绪问题跟运动不足有间接关系,情绪问题的重要表现之一是精力不济、回避社交。以上两种类型患儿因运动功能障碍或神经递质失调,往往更加不愿参与运动。

## 是谁“偷”走了孩子的运动时间?

爱玩好动是孩子的天性,相关科室专家指出,当前不少孩子因为运动不足而出现健康危机,主要与学业压力大、电子产品使用频繁以及缺乏良好的运动环境等因素有关。

每天从早学到晚、体育活动多以应对升学考试为目的……刘星接诊的病例中,一名初中生因长期伏案学习,累了就趴在书桌上睡觉,最终发展成脊柱侧弯。

本就不多的休闲娱乐时间,还要被电子产品“绑架”,“躺着刷视频几小时不挪窝”成为通病。朱高慧说,电子产品不仅直接侵占运动时间,而且还会让孩子越玩越“懒”,游戏、短视频的即时快感让孩子对需要耐力的运动失去兴趣。

当孩子们打算走出家门运动时,运动环境也可能“掉链子”。南方夏季酷暑、冬季阴雨,北方冬季寒冷漫长,适合进行户外运动的时间相对有限,而部分学校体育

设施开放不足、社区儿童运动场地缺失,也让孩子们很难找到便利、安全和舒适的运动空间。

在外部条件有限的同时,部分孩子还面临心理障碍。魏华强调,部分有焦虑障碍的孩子因害怕陌生环境,往往会回避集体运动,从而错过在与同伴互动中逐步缓解情绪、走出心理困境的机会。

## 用“运动处方”书写健康未来

专家指出,只要抓住关键干预点,与运动不足相关的儿童健康危机可以逆转。重庆医科大学附属儿童医院的四大科室联合开出了一份“运动处方”。

首先是提倡户外运动,让阳光融入身体与心理健康建设,每天运动1至2小时为宜。

运动类型应尽量多样,根据不同疾病选择具有针对性的运动项目,有助于提高干预效果。如脊柱侧弯适合拉伸类的运动;近视适合羽毛球、乒乓球等需要不断调节视距的球类运动;肥胖患儿适合水上运动以减轻关节压力;患有学习障碍的孩子适合做手眼协调性相关的运动,有情绪问题的孩子适合从舒缓运动入手。

记者了解到,骨科、内分泌科、心理科等相关科室都联合康复师、运动治疗师针对性解决以上问题,有需求的孩子可在专业指导下进行定制化运动训练,避免运动损伤。

专家还特别提醒家长,应避免以功利心态强迫孩子参加体育培训、学习运动技能或追求竞技成绩,要灵活安排时间、贴近生活、注重兴趣,让孩子在运动中感受到快乐,并养成终生受益的运动爱好和习惯。

教育部近日印发通知,明确要求严控暑期作业总量,坚决遏制节假日上课补课、提前开学、延迟放假等问题。期待在这份“减负令”的护航下,更多的孩子在这个暑假走向户外,用汗水和欢笑书写健康未来。

新华社重庆7月20日电

## 国家防总提升对广东、海南防汛防风应急响应至三级

新华社北京7月20日电(记者黄韬铭、周圆)国家防汛抗旱总指挥部20日将针对广东、海南的防汛防风应急响应提升至三级,维持针对广西的防汛防风四级应急响应。国家防总办公室派出的工作组继续在广东协助指导台风防范应对工作。

据气象部门消息,台风“韦帕”于20日傍晚在广东沿海登陆。受其影响,20日至21日,海南岛、广东中南部等地有大到暴雨,部分地区有大暴雨,局地特大暴雨,降雨具有一定极端性。

国家防总办公室、应急管理部有关负责人20日组织专题会商,研判台风“韦帕”发展态势和川渝、东北地区防汛形势,调度华南、西南、东北等地区重点省份,安排部署防汛防风工作。

国家防总办公室、应急管理部有关负责人表示,当前正值“七下八上”防汛关键期和台风活跃期,防汛抗旱形势复杂严峻,要进一步落实落细各项防汛防风责任措施。要加密联合会商研判,紧盯薄弱环节和重点区域,严格落实预警响应联动和直达基层责任人的临灾预警“叫应”机制。要突出抓好施工工地、旅游游客等外来人员的安全管控,在重点部位前置力量和应急通信设施。

受台风影响地区,要对船舶回港避风、人员转移避险情况再核查、再落实,并加大对重点防汛工程、重要基础设施、易积水区域的排查巡查力度;川渝地区要重点防范局地极端强降雨引发的山洪和中小河流洪水;东北地区特别是鸭绿江沿线,要突出强化江河洪水和城乡内涝的应对处置,切实保障人民群众生命财产安全和社会大局稳定。

此外,国家防灾减灾救灾委员会办公室、应急管理部20日会同国家粮食和物资储备局紧急向广东、海南调拨折叠床、夏凉被、毛巾被、家庭照明灯等3.3万件中央救灾物资,支持当地妥善做好受灾群众转移安置和救灾救助工作。

## “三伏天”高温来袭,中医支招预防“空调病”



宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)医护人员为患者开展中医头疗。新华社记者邹欣媛摄

新华社电7月20日入伏,“三伏天”正式到来。酷暑难耐,长时间在空调房工作生活,易引发“空调病”。中医专家提醒,合理设置空调温度,及时通经络、暖脾胃、祛寒邪,科学防暑才能安然度夏。

“空调病”的病因主要是风邪和寒邪,夏季人们往往会出汗过多,毛孔开放,风寒之邪乘虚而入。宁夏回族自治区中医医院(中医研究院)心内科主任冯丽丽建议,合理设置空调温度,一般不低于26摄氏度;定期开窗通风,保持室内空气流通;避免冷风直吹身体暴露的部位,比如颈椎、后背、膝关节等,可用丝巾、薄外套护住颈肩,睡前腹部盖薄毯防止受凉。

动则生阳,通经活络。在空调房里,每隔1小

时尽量起身活动,伸展肢体,促进气血流通,比如双手叉腰,缓缓做颈部“米”字操。傍晚气温稍降时,外出散步,打太极、八段锦皆宜,微微出汗,助排寒湿。

中医认为,温中食疗可驱散内寒。晨起喝姜枣茶,生姜3片(约5克)、红枣3枚(掰开去核),沸水冲泡代茶饮。同时少食冰镇饮品、冰淇淋及大量生冷瓜果,以免再伤脾胃阳气。

按揉穴位具有祛风散寒的功效。冯丽丽说,按揉位于颈后枕骨下两侧凹陷处的风池穴,双手拇指放于穴位,适度用力按揉一两分钟,感觉酸胀为佳,缓解头痛颈僵;也可睡前将掌心搓热捂脐数分钟,暖腹止泻。(记者邹欣媛)