

暑期就诊高峰背后：

运动不足成多种儿童疾病“共因”

新华社重庆7月20日电(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,这些看似各不相干的疾病背后,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,专家们不约而同地指出,大部分小患者有缺乏运动的共性。

“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展示了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%。眼科主任医师刘星介绍:“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。刘星说,结合当前儿童青少年生活方式来判断,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;缺乏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。“运动不足跟注意力缺陷多动障碍、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,注意力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。

台风“韦帕”在广东江门登陆



7月20日,车辆在深圳积水路面前行。广东省气象台消息,今年第6号台风“韦帕”已于20日17时50分前后在广东江门台山海宴镇沿海登陆,登陆时中心附近最大风力12级(33米/秒),中心最低气压975百帕。预计,“韦帕”将以20到25公里的时速向西偏南方向移动。

高铁上不能吃方便面?12306回应了

7月19日,12306回应“高铁不要食用方便面提醒”冲上热搜第一。

近日,有网友发帖称,高铁车厢对方便面的食用有相关提醒,“旅客在乘车期间,请不要食用榴莲、方便面等有浓重气味的食品。”

记者查询中国铁路12306官网发现,出行指南中的注意事项指出:由于旅客列车车厢属于封闭空间,为确保旅途环境良好和空气清新,乘车期间请勿食用榴莲、方便面等气味浓重的食品。

记者拨打全国铁路客户服务热线进一步求证,工作人员表示,不含加热包的普通方便面可正常携带上车,但建议乘客在列车上尽量选择味道较小的食物,以免影响其他乘客。

那么,列车上能够售卖方便面吗?该工作人员表示,高铁通常不售卖方便面,具体以列车现场实际供应为准。若遇到其他乘客食用浓重气味食物造成影响,旅客可直接向列车工作人员反映,让工作人员进行沟通协调。

部分网友觉得小题大做,但也有网友表示理解,认为方便面的味道确实比较浓烈。 本报综合消息

近10年最短三伏天会更热吗?专家解读三伏为何“缩水”

从7月20日至8月18日,今年的“三伏”共计30天,是近10年来“最短”的三伏天。究竟什么是“三伏”,为何有的年份有30天,有的年份却有40天?三伏更短了,今年夏天究竟会更热还是更好过?记者就此采访了上海市天文学会副理事长施轡。

什么是“三伏”?

据介绍,所谓三伏是初伏、中伏和末伏的统称,是用我国古代历法的“干支纪日法”推算出来的。初伏自夏至后的第三个庚日开始,末伏自立秋之后的第一个庚日开始,夹在初伏和末伏之间的就是中伏。

史记中记载:“伏者,隐伏避盛夏也。”意思是阳气旺盛,阴气全面受到压制,藏伏于地下。因此“三伏”也就成了盛夏的代名词。

今年的三伏从7月20日开始到8月18日结束,初伏从7月20日至7月29日,中伏从7月30日至8月8日,末伏则从8月9日至

8月18日,三伏总时长为30天。

据统计,2015年至2024年,连续10年的三伏都是40天。为什么前十年的三伏有40天,今年却只有30天呢?施轡表示,这与中国传统历法中三伏天的划分方式有关。

“三伏”天数怎么算?

专家介绍,三伏天的长度要么是30天,要么是40天,日期完全来源于中国传统历法的定义。

中国古代用“干支”来纪日,由10个天干“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”和12个地支“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”组合循环,连续不断地给每一天命名,60天一个循环,这就是“六十甲子”。“庚日”就是天干为“庚”的日子(如庚子日、庚丑日等),每10天必定会出现一个庚日。

三伏天的长度变化由干支纪日法和节气之间的间隔共同决定。每年初伏、末伏时长都

是10天,但中伏的时长并不固定:如果夏至与立秋之间有4个庚日,中伏就是10天,三伏就有30天;若有5个庚日,那么中伏就有20天,三伏就变成40天了。今年的夏至与立秋之间只有4个庚日,所以今年的三伏只有30天。

“三伏”更短,夏天更好过?

三伏天常被民间称为“最难熬的日子”,三伏之热,民间称为“溽热”,即闷热、潮湿,就像在蒸笼和烤箱里一样。从气象上来说,三伏天一般在7月中旬到8月中下旬这一段,包含了小暑、大暑、立秋等一年中最热的几个节气。

但施轡也强调,从三伏的定义就能看得出来,它只是由历法确定,并不与实际的气象关联,只能代表气候上进入了盛夏,并不能指示这段时间到底晴热干旱,还是凉爽多雨。事实上,还没入伏,全国各地已经高温警报不断。他建议大家要时刻关注天气预报,做好消暑工作。 本报综合消息

(青海杞九庄园生物科技有限公司)产品推介

青海杞九庄园生物科技有限公司是一家专注于利用青藏高原优质绿色鲜枸杞为原料,结合现代生物技术和高科技酿酒设备,研发、生产与销售枸杞酒的现代化企业。

杞九庄园枸杞酒 | 纯枸杞原浆酒的核心好处



天然滋补——100%枸杞发酵,零添加勾兑,完整保留枸杞多糖、甜菜碱等活性成分,比泡水更易吸收。

温和养身——13°-52° 梯度酒精度,既能促进血液循环驱寒暖胃,又避免高度酒伤身,微醺养生两相宜。

抗氧化先锋——枸杞中的β-胡萝卜素、硒元素在发酵中转化为更易吸收的形态,帮助清除自由基。

熬夜救星——富含护眼成分玉米黄质,适合长期用眼人群,睡前小酌一杯助眠又明目。

小贴士:每日建议饮用量不超过100ml,温热饮用风味更佳。 关注抖音、快手、有赞、公众号、京东搜索“杞九庄园”购买

招商订购客服热线:400-097-179

生物园区品牌企业 宣传专栏

中国人寿企业文化专栏

使命 | 服务国家发展大局 守护人民美好生活 伴随着中国特色社会主义建设事业前进的步伐,中国人寿坚守保险经济减震器和社会稳定器功能定位,勇担“服务国家发展大局 守护人民美好生活”的责任使命,为党分忧、为国尽责、为民造福,坚定不移走好中国特色金融发展之路,与人民群众对美好生活的追求同频,与民族复兴的时代脉搏共振,奋力谱写服务中国式现代化国寿篇章。

七十多年来,中国人寿坚定跟党走,在思想上政治上行动上与党中央保持高度一致,从原中国人民保险公司人身险业务起步,到分设中保人寿开始专业经营;从成为独立品牌走向市场,到重组改制上市做强做优,再到保险、投资、银行协同发展……中国人寿坚决贯彻落实党中央的各项决策部署,全面履行党中央赋予的职责与使命。

七十多年来,中国人寿始终践行以人民为中心的发展思想,不断服务与满足人民群众多样化的金融保险需求,持续提升服务效率和水平,致力于筑牢经济安全网、社会保障网和灾害防护网,切实保障消费者合法权益,提高人民群众的获得感、幸福感、安全感。

七十多年来,中国人寿牢牢把握金融保险本质特征,发挥保险、投资、银行的功能作用,服务实体经济、防控金融风险、深化金融改革,促进金融与经济良性循环发展,不断开创高质量发展新局面,为经济社会发展保驾护航。