

少儿患上“老年病” 当代少年如何强



健康关注

○王井怀 白佳丽 郭方达

近年来,高血压、高血糖、高血脂这些中老年群体中的常见病悄悄潜入校园,盯上了少年儿童。如何让孩子们健康成长?

“老年病”盯上少年儿童

记者不久前在一家学校走访发现,操场上有不少“小胖墩”。该校校长对记者说,去年的一次全校体检,筛查出17名高血压学生,主要集中在七年级、八年级。

“有的孩子血压高压达到160毫米汞柱以上,普遍都有肥胖。”这位不愿具名的校长说,这些孩子不适宜长跑,往往只能在操场边的阴凉处休息。

这种情况并非个例。天津市2021年对7.2万名幼儿园大班儿童和9.1万名小学二年级学生进行慢性病危险因素筛查,结果显示,幼儿园大班儿童血压异常检出率14.4%,血脂异常检出率7.4%;小学二年级学生血压异常检出率15.3%,血脂异常检出率13.5%。

“这一比例并不低。而且二年级学生的肥胖、血脂异常、空腹血糖受损检出率约为幼儿园大班儿童的两倍。”天津市妇女儿童保健中心儿保指导科主任冷俊宏说,近年来,儿童高血压、2型糖尿病、血脂异常等发病率不断攀升,这些慢性疾病已不是中老年人的“专利”。

脊柱疾病在校内也比较普遍。北京大学儿童青少年卫生研究所所长马军介绍说,近年来,我国儿童青少年脊柱弯曲异常检出率有所上升。2019年全国学生常见病和健康影响因素监测结果显示,中小学生学习脊柱弯曲异常检出率为2.8%。

儿童期各种慢性病不仅影响发育,还将增加成年后相关疾病的发病风险。“如果儿童期血脂偏高,成年后高血压、冠心病、心脑血管功能遭到损坏概率也极大增加,危害不容忽视。”冷俊宏说。

炸鸡“热销”背后的隐忧

天津市的一家学校食堂里,复课期间最受欢迎的是炸鸡块。

午餐开始一小会儿,三食盆的炸鸡就被扫荡一空,还有孩子吃完跑回来要再添一些。这所学校的一次餐间问卷调查显示,孩子最喜欢的食物中,炸鸡块、炸薯条、炸鸡柳位列前三。

“不良饮食习惯是青少年患‘老年病’的重要原因。”马军说。2019年全国学生体质与健康调研结果显示,在此前一周中,近90%的样本吃过甜食,近85%的样本吃过油炸食物;同时,近40%没有每天食用新鲜水果,近20%没有每天食用新鲜蔬菜。

另一方面,孩子们的运动量并未增加。天津市北辰区普育学校教学主任罗辉认为,目前中小学体育教育主要以跳绳等技巧性运动为主,缺乏力量训练,一些体育活动的安排本身也相对枯燥,孩子自我坚持的意愿不强。

同时,很多家长是双职工,劳累一天后很难再陪孩子进行体育活动。天津一所小学不愿具名的体育教师王老师说,“双减”后孩子课余时间多了,家长倾向于给孩子安排阅读、音乐等素质拓展活动,对于体育锻炼的重视程度仍然不足。“家校沟通群内,孩子读什么书、弹什么曲一个个打卡,但分享体育活动的寥寥无几。”

记者去年在津晋等7省市进行的一次问卷调查显示,尽管多地中小学通过体育暑假作业的方式督促学生增加锻炼时长,但仍有将近一半的小学生每天运动时长在30分钟以内,达不到相关要求。

健康生活方式是良方

“在儿童早期进行干预,可以最大程度降低未来慢性病的发病风险。”冷俊宏说,成年后的慢性病干预往往效果甚微,即便控制了危险因素也难以回到疾病低风险的状态。

罗辉发现了体育课与学生健康间的密切关系:初三学生(九年级)相关疾病患病率较低。“面临中考体育测试的压力,不少学生运动量加大,身体素质普遍提高。”

今年秋季学期开始施行的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》要求,全国九年义务教育学校各年级均要开设“体育与健康”课,其占总课时比例10%—11%,仅次于语文、数学。

罗辉呼吁,学校应增加竞技性体育比赛,激发孩子运动兴趣。如篮球、足球等竞技性体育活动,适宜作为一项终身运动来培养;跳绳、踢毽子等则有更广泛的参与度,适合不同体质的孩子。

一些慢性病与超重肥胖关系密切。为了遏制儿童青少年超重肥胖的增长趋势,天津市卫生健康委员会等六部门联合开展防控,以2002年至2017年超重率和肥胖率年均增幅为基线,力争到2030年将全市18岁以下儿童青少年超重率和肥胖率年均增幅在基线基础上下降80%。

家长是儿童青少年健康第一责任人。天津市疾病预防控制中心非传染病预防控制所注册营养师潘怡呼吁,家长要合理搭配孩子日常饮食,减少油炸、烧烤等烹调方式,控制油、盐、糖用量,引导孩子不挑食、不偏食,少吃各种加工零食,少喝或不喝含糖饮料。

马军还提醒,家长要做好儿童青少年体重及生长发育监测,定期为孩子测量身高和体重,做好记录,必要时及时咨询专业机构,并在专业人员指导下采取干预措施。(来源于新华社)



通常年龄越大越喜欢怀旧,这与人们潜意识里对于死亡的恐惧有关。当人们真切意识到时间一去不复返,生命是一趟不可逆的旅程时,内心必然是惶恐不安的。怀旧则能够让人反复体验童年的美好、青春的欢愉,构建出积极的生命意义,从而抵御衰老和死亡给人们带来的负面体验。

因在某综艺节目重唱昔日代表作,前不久近不惑的台湾女歌手王心凌火速“出圈”。在某二手交易平台上,大量王心凌此前发行的磁带、CD等商品在售,一些签名CD的售价甚至超千元。这首老歌更是“炸”出了不少王心凌的中年粉丝,唤醒了他们的青春记忆,掀起一波怀旧潮。

那么,人们为什么会怀旧呢?怀旧又能给人们带来什么好处、提供哪些帮助呢?

个人处境不佳时容易怀念过去

“怀旧”一词,为瑞士医生约翰·贺佛尔于1688年发明。怀旧最初特指思乡病,此病症状包括痛苦、沮丧、失眠、发烧、食欲不振等。

从17世纪到20世纪中叶,怀旧心理一直被学界认为是由思乡病带来的痛苦、甚至病理性的体验。直到20世纪末,西方学者才将怀旧和思乡病区分开来,他们开始注意到怀旧的积极作用,并将怀旧定义为一种正面情绪。

而现代心理学对怀旧的普遍理解是:对过去的渴望和喜爱。心理学家维尔德舒特认为,怀旧是正面情绪的“储藏室”,它储藏了快乐、幸福、宁静等正面情绪。而心理学家威尔曼则认为怀旧是一种喜悦参半的情绪,它既包含回忆往昔带来的快乐,又包含“再也回不去”的失落与忧伤。

那么,人为何会产生这种心理?

其一是因为对当下个人处境的不满,让人们怀念过去。改变当下是很困难的,但从过去的岁月中,寻找幸福快乐的时光则很容易。过去无法改变,它由一系列确定的事件组成,但人们可以过滤掉其中艰难、不开心的记忆,从中选择自己想要的美好回忆,从而暂时忘记当下的烦恼。

其二是由于对将来感到担忧,让人们更愿意通过怀旧获得确定感。当人们相信未来美好可期,就更愿花时间去努力奋斗,而鲜少怀旧。但当个人处境不佳时,人们就容易出现负面情绪,此时大家就希望回到那个确定的过去。

怀旧不只有伤感,还有你想不到的好处

○杨剑兰

怀旧能给人带来归属感、安全感和认同感

那么,怀旧能给人带来哪些好处或提供哪些帮助?

首先,怀旧有助于缓解人们的孤独感。当人们怀旧时,怀念的不只是过去的事物,还有一起经历和体验这些事的人以及那些人与人之间温馨而美好的情感联结,而这些能够满足人们对归属感的本能需要。现代社会的生活方式,让人们普遍感到孤独与疏离,怀旧就像一把能开启心门的钥匙,它让人们更加渴望联结。维尔德舒特研究表明,具有怀旧感的人能表现出更好的社会联结性,他们可以感受到更多的关爱,并拥有更强的人际交往能力。

其次,怀旧能给人带来积极的情绪体验。美国北达科他州州立大学心理学教授斯蒂芬·克罗斯·惠特伯恩提到,在记忆里塑造和重塑自己生命故事的过程,可以让人们更加明白自己是谁。叙事心理学理论也有类似观点,认为人们怎样讲述故事,就会塑造怎样的自己。怀旧可以让人们与过去的自己建立联结,让人们知道自己是怎样一路走来的,让人们更加确认自身的存在,也更加认同自己。

最后,怀旧能提高人们对于自我的认同感。美国马萨诸塞大学心理和脑科学系教授苏珊·克罗斯·惠特伯恩提到,在记忆里塑造和重塑自己生命故事的过程,可以让人们更加明白自己是谁。叙事心理学理论也有类似观点,认为人们怎样讲述故事,就会塑造怎样的自己。怀旧可以让人们与过去的自己建立联结,让人们知道自己是怎样一路走来的,让人们更加确认自身的存在,也更加认同自己。

最后,值得一提的是,尽管怀旧能够给人们带来归属感、安全感、认同感,然而我们还是要提醒自己,不要过于沉溺过去,而应发挥怀旧的积极作用更好地活在当下。



“小眼镜”增多 专家支招教你科学用眼

学生应了解如何正确使用电子设备,如距离屏幕至少50厘米等。

科学用眼第二招:避免眼睛疲劳。日本眼科医师协会建议,为防止眼睛疲劳,用眼1个小时需要休息5分钟到10分钟,玩电子游戏等尽量不要持续40分钟以上。俄罗斯Eycraft眼科工作室眼科医师玛丽亚·莱维娜建议:“4岁以下儿童根本不应该接触电子产品;8岁以下儿童每天接触电子产品的时间不应超过15分钟至20分钟;12岁以上儿童每天不应超过2小时。”

巴拿马眼科学会前主席费利克斯·迪亚斯则提到“20—20—20”口诀,即在使用电子设备时,每20分钟停止看屏幕20秒,并远望20英尺(约6米)外的地方休息眼睛。

科学用眼第三招:增加户外活动。德国图宾根大学眼科研究所专家弗兰克·舍费尔说,预防近视最好的措施是花

足够的时间在室外,如每天在户外活动两小时。近视通常出现在8岁至15岁之间,但眼睛的发育直到16岁到18岁左右才结束,至少在此之前,充足的日光可以抑制近视发展。韩国江南明光世界眼科医生朴俞景也建议,保证每天的户外活动,多晒太阳,促进合成维生素D,从而预防近视。

科学用眼第四招:定期视力检查。朴俞景建议,每半年做一次视力检查。巴拿马马丁内斯·加西亚眼科诊所眼科医生克里斯蒂娜·加西亚建议定期视力检查,间隔控制在6个月至1年之间。古巴眼科研究所医生劳尔·佩雷斯也说,孩子睡前1到2小时内应避免使用电子屏幕,有条件的情况下每年进行眼科检查。

厄瓜多尔首都基多一所学校的校长介绍,该校和一家眼科诊所建立了联盟,每年对全体学生和教职员工展开一次眼科检查。



健康提醒

近年来,全球青少年近视率居高不下。新冠疫情以来,由于户外活动减少和利用电子设备在线上上课时间增多,青少年近视率进一步上升。为了帮助青少年预防近视和健康成长,多国眼科专家提出科学用眼建议。

科学用眼第一招:保证正确姿势。日本眼科医师协会推荐,预防近视需要注意读书写字时的正确姿势,身体坐正,保证眼睛和书本的距离在30厘米左右。《韩国时报》援引韩国金氏眼科医院医生金应洙的话说,远程授课方式下,



健康科普

家中药品过期了,怎么处理?

○杨彦帆

有调查显示,我国约有78.6%的家庭备有家庭小药箱,但80%以上家庭没有定期清理的习惯,很多人家中都有过期药。药品过期了,是直接扔进垃圾桶,还是要找专门机构进行回收?应该如何正确处理?记者采访了国家药监局有关负责人。

专家表示,过期药已被我国《国家危险废物名录》(2021年版)列为危险废物。药品过期后,其安全性、有效性等可能会发生改变,不宜服用。但如果是随意丢弃,容易引起环境污染等问题,甚至有可能被不法商贩重新包装重复销售。

国家药监局药品监管司有关同志介绍,我国《国家危险废物名录》(2021年版)附录《危险废物豁免管理清单》规定,家庭日常生活或者为日常生活提供服务的活动中产生的废药品属于生活垃圾中的危险废物,但在未集中收集的情况下,上述废

药品可按照生活垃圾处理。

近年来,常有一些地方政府部门、医药企业和零售药店等开展家庭过期药品集中回收活动,建议有条件的家庭可将过期药品送至这些正规回收点进行回收,统一进行无害化处理。如果要自行处理,则可以破坏药品包装后,随生活垃圾分散丢弃、分类回收。按照生活垃圾处理过期药品时,应将包装撕毁,防止被孩童捡拾或他人乱用。对于一些口服的片剂、胶囊、颗粒剂等固体药品,不要整瓶或整盒扔掉,建议将药品从包装中取出,混入生活垃圾;对于眼药水、口服液等液体药物,可以将液体挤出混入生活垃圾处理。此外,建议公众定期清理家庭药箱,日常买药时要理性购药,避免过度囤积药品,造成过期浪费。

(人民日报)

