

11岁体重103斤

假期晚睡晚起催生不少“小胖子”

记者 吕鹏

随着暑假的结束 ,各中小学迎来了开学季 ,不少老师、同学发现 ,班里的 小胖子 又多了几个。其实 ,每个年龄段的人群都面临肥胖问题。其中 ,学龄段人群成为肥胖高发群体。儿童期肥胖不仅会对其当前的身体发育造成严重影响 ,而且还将增加成年后肥胖相关慢性病的发病风险。那么 ,是什么原因导致孩子变胖?肥胖对孩子的各方面都有哪些影响?

为何孩子暑假会变胖？

在总部中心上班的徐女士向记者反映 ,今年一个暑假 ,孩子就胖了10多斤。原来 ,徐女士由于平时工作忙 ,到了暑假这种长假期 ,就会把孩子托付给乡下的爷爷奶奶带。如今孩子11岁已经103斤 ,体重还在蹭蹭往上 飙 。父母太惯着孩子了 ,孩子想吃什么就给买什么 ,一天恨不得吃5餐。徐女士说 ,她提醒过父母 ,不要给孩子吃太多 ,可父母还是抱着多吃点 ,才能长得壮 的旧想法。以前总觉得孩子太瘦 ,没想到会突然胖成这样子。这段时间让他控制饮食 ,有时候他还会偷偷地找吃的。徐女士无奈地说。那么 ,儿童暑期长胖全是吃出来的吗?专家解释道 ,孩子暑期发胖、体重增加 ,最大的影响因素是生活方式的改变。一到假期 ,孩子的饮食、运动 ,包括睡眠等习惯都与上学时不同。饮食方面 ,孩子放假了家长工作却很忙 ,一日三餐并不能保证像平时一样规律 ,免不了多餐或少餐的情况 ;运动方面 ,暑假里每周的体育课和上学放学之间的活动没有了 ,孩子们不是上各种课外辅导班 ,就是宅在家中。另外 ,孩子的睡眠也不规律 ,晚睡晚起成了很多孩子的 假期模式 。

儿童肥胖导致哪些疾病？

儿童肥胖会引起动脉血管硬化。儿童过度摄入营养且不运动 ,会导致脂肪堆积进而肥胖 ,而大量脂肪堆积在血管内壁 ,时间久了就会形成动脉硬化 ,造成血管狭窄阻塞 ,这就导致很多疾病的发生 ,比如心脏病、脑中风、脑溢血、冠心病、下肢动脉闭塞等。同时 ,肥胖患者一般存在高脂血症 ,而高脂血症是动脉粥样硬化的重要发病因素。很多家长抱着孩子长大就会瘦的侥幸想法。然而 ,一般儿童时期超重肥胖很容易延续到成年期 ,肥胖一旦发生 ,逆转较为困难。专家强调 ,控制儿童体重要从饮食和运动方面入手。在饮食方面 ,可按照《中国居民膳食指南》膳食宝塔进行参考 ,以8岁孩子为例 ,每天要有1个鸡蛋 ,250ml牛奶 ,肉类100克 ,50克大豆制品。不能一味纵容孩子的胃口 ,尤其是在假期 ,三餐还是要定时定量 ,不能无节制吃零食。养成良好的生活作息 ,保证充足的睡眠时间 ,才能有利于孩子的成长发育。此外 ,家长应鼓励孩子坚持每天运动30分钟以上 ,最好有户外活动。肥胖的孩子更需要科学运动 ,培养运动爱好 ,如武术、游泳、打球等 ,每天保证半小时以上 ,并能长期坚持 ,提高代谢率。



白露至 ,中秋近

秋病 驾到

白露 ,是秋天的第三个节气 ,表示孟秋时节的结束和仲秋时节的开始。

俗话说 :白露秋分夜 ,一夜冷一夜。这正是说明天气转凉 ,这时炎夏已逝 ,暑气渐消。但要注意 ,白露之后天气冷暖多变 ,最容易感冒生病。

这个时节秋燥伤人 ,容易耗人津液。因此 ,常会出现口咽干苦、皮肤干裂的现象 ,这也是一些呼吸道、肠胃等疾病的高发时期。建议这个时间段的养生保健作出相应调整。

注意防 秋病

时热时凉的天气 ,让 秋病 随之而来。本身有基础病、慢性病的人群在这一时期要注意防 秋病 。从炎热的夏季到即将进入秋季 ,气温变化较大 ,首当其冲受刺激的就是人体的呼吸道。免疫力功能紊乱与失调 ,人体抵抗力下降 ,细菌、病毒等病原微生物容易侵袭从而引起呼吸道疾患。而随着气温波动 ,血管的收缩和扩张力度也会增大 ,容易导致急性冠脉综合征、脑梗等多种与血管健康有关的疾病。

初秋养脾 ,少吃 瓜 字辈

夏季人们对西瓜情有独钟 ,几乎成为人们消解暑热的必备品。西瓜本来性寒 ,若这 寒瓜 再在冰箱里一放 ,简直就是 雪上加霜 ,尽管其清热解暑的效果较好 ,但多食对脾胃的伤害却是很大的。

其实 ,不只是西瓜 ,甜瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等 瓜 字辈的食物都属于寒凉食物。所以过了夏天 ,西瓜基本上也该退出 历史舞台 了。

应对秋老虎 ,多吃 豆 字辈

其实 ,生活中有些食物既可消暑又可化湿邪 ,最广为人知的就是绿豆汤了。而除了绿豆之外 ,中医认为红豆有健脾利水、清热除湿、消肿解毒的功效。由于红豆性善下行 ,通利水道 ,所以经常服用还有减肥的功效。对于爱美的女士而言 ,若是担心因 贴秋膘 而致身材变形的话 ,可以配合着多喝些。

早晚及时添加衣服

天气变凉 ,人的毛孔要闭合起来防着凉 ,如果过早就把厚衣服穿上 ,毛孔就会因为受热而张开 ,突然降温带来的寒气就容易透过毛孔伤人 ,所以 ,坊间流传 春捂秋冻 之说 ,讲究 秋冻 。但是 ,健康人群可以这样 ,适宜的凉爽刺激 ,有助于锻炼耐寒能力。而老弱者和身体虚寒的人群切莫盲目 秋冻 。

民间有 白露秋分夜 ,一夜冷一夜 的说法 ,白露节气过后 ,虽然白天的气温仍可达30℃ ,但日夜温差较大 ,夜晚气温较低 ,若下雨则气温下降更为明显。因此 ,夜间睡觉最好不要再开着空调 ,一定要注意做好腹部、关节等处的保暖工作 ,以免着凉带来一些疾病困扰。同时 ,要注意脚部的保暖 ,寒都是从脚开始的。

记者 吕鹏

新学期

要保护口腔健康

康美诺口腔医院

送你一份开学口腔检查指南

记者 吕鹏

一个暑假过去 ,转眼到了开学季。有些细心的家长会发现自己的孩子出现了牙疼、牙齿发黄 ,或者缺了一块儿等一些口腔疾病的症状。这些 ,究竟是什么原因引起的呢?

康美诺口腔医院修复科陈生有医生指出 ,每年的暑期都是儿童口腔疾病的高发期 ,大量食用冷饮、甜食加上不好好刷牙 ,让很多孩子直喊牙疼。当出现这种情况时 ,家长一定要带孩子到正规医院进行全方面的口腔检查。

孩子口腔主要有这几种情况

1.蛀牙。暑期中 ,甜食、糖果类是孩子们的最爱 ,同时也是儿童蛀牙的罪魁祸首。很多孩子可以说是无甜不欢 ,几乎每天都要吃零食。

零食残渣黏在牙齿表面 ,隐藏在牙齿缝隙中 ,不易刷净。而且 ,有些孩子刷牙方式错误 ,或不认真刷牙 ,都会导致其逐步腐蚀牙齿 ,由表到里 ,最后使得牙齿出现牙洞、变黑 ,甚至连牙根也被腐蚀掉。

2.齿发黄、变黑。暑假期间 ,孩子对有色食物的摄入 ,会在牙齿上留下色素。这些色素会吸附在粘性物质上 ,长此以往 ,这些物质还会从牙齿的表面渗入到牙齿的内部 ,形成内部污渍 ,逐步使牙齿发黄或变黑。

3.齿歪歪。由于家长没有正确引导孩子的一些不良生活习惯 ,如咬下唇习惯、咬手指习惯、口呼吸习惯、吐舌习惯等等。这些习惯会严重影响牙颌的正常发育 ,导致换牙期的孩子牙齿歪斜。

4.牙齿损坏、磕伤。暑期 ,带孩子外出旅游 ,磕掉牙齿再正常不过了 ,但是很多孩子摔掉牙齿后 ,因为没有得到及时有效的治疗 ,造成牙齿缺失 ,不仅影响了面容的美观 ,说话的清晰 ,更会给孩子带来心理创伤。如果没有及时填补缺失的间隙 ,邻牙就会向间隙靠拢 ,造成咬合紊乱 ,颌颌面就会发生异常。

注意窝沟封闭与不良口腔习惯

小朋友们在6周岁左右时会长出第一颗恒牙 ,也就是 六龄齿 。

六龄齿 基本生长在小朋友们上小学的时期 ,终生不换。而此时小朋友的口腔保健意识并不强 ,因此需要一些措施来保护牙齿 ,家长可带小朋友去口腔医院做窝沟封闭。

陈生有提醒 ,小学期间孩子正好处在换牙期 ,如果孩子出现一些不良口腔习惯 ,可能会导致牙颌畸形 ,影响未来颜值 ,做父母的要及时正确引导孩子改掉坏毛病 ,避免牙颌畸形的出现。牙齿畸形不仅会影响颜值 ,更重要的是可能会影响孩子的身心健康。

关注牙齿矫正与牙龈炎

最新医学统计显示 ,我国错颌畸形的发生率高达90% ,绝大多数儿童都存在不同程度的错颌畸形。而中学期间 ,孩子已经完成了恒牙的替换 ,颌骨发育潜力巨大 ,正是矫正的最佳时期之一 ,此时如果发现孩子出现一些常见的错颌畸形 ,可以在这段时间带孩子去医院检查 ,看看是否需要矫正。

青春期牙龈炎因为一般无明显的自觉症状 ,很容易被忽略。在青春期 ,由于内分泌的变化 ,牙龈组织异常敏感 ,成为滋生牙菌斑的温床 ,迅速在牙面、牙缝等位置生长繁殖 ,出现牙龈红肿、刷牙出血、吃东西有血痕、口臭等等症状 ,如果出现这类症状 ,家长们一定要注意啦 ,及时带孩子去正规口腔医疗机构进行检查和治疗。