

孩子到了青春期，体重管理别踩坑

医生提醒：盲目节食不可取，科学调养有“方”可循

焦守广 通讯员 马芳馨
济南报道

饮食均衡不极端 三餐搭配重营养

“孩子们青春期身体发育快，营养需求大，千万不要极端节食，也不要跟风尝试网上的一些网红减肥法，以免影响内分泌和正常发育。”杨宝表示，青春期，孩子们的饮食要坚持多样化、适度原则，做到营养全面、搭配合理。

生活中，主食建议以糙米、燕麦、玉米等全谷物为主，减少精制米面，增加膳食纤维，增强饱腹感。多摄入鱼肉、鸡胸肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等优质蛋白，满足肌肉和器官发育需要。每天保证足量蔬菜和水果，以西兰花、菠菜等深色蔬菜为主，搭配苹果、猕猴桃等水果，补充维生素和矿物质。

“也要减少甜点、油炸食品、奶茶、碳酸饮料等高糖高脂食物，避免热量过剩。”杨宝建议广大家长朋友，孩子的三餐定时定量，细嚼慢咽，不要一边看电子产品一边吃饭，晚餐不宜过晚过饱。家长可营造健康的饮食环境，少备不健康零食，多做营养便当，帮助孩子远离错误的饮食方式。

增强体质、控制体重 科学运动是关键

运动是增强体质、控制体重的关键。青少年每天应保证至少

青春期是生长发育的黄金时期，科学的体质调养，既能促进身高、骨骼、器官正常发育，也能为终身健康打下基础。济南市民族医院治未病科医生杨宝表示，青春期营养均衡与体重管理相辅相成，不能盲目节食或放任体重增长，应从饮食、运动、作息、心理等方面科学调理，守护青少年健康成长。

青春期健康四大基石

1. 饮食： 均衡多样，不节食，不吃高糖高脂食品

2. 运动： 每天进行有氧运动，每周进行力量+柔韧运动

3. 作息： 每天睡够8~10小时，最好22点前入睡

4. 心理： 不焦虑、不极端，以健康为美



60分钟中高强度有氧运动，如跑步、游泳、跳绳、球类运动等，提升心肺功能。每周进行3次力量训练，从俯卧撑、引体向上等简单动作开始，提高基础代谢。每周做2-3次瑜伽、拉伸等柔韧练习，保护关节、改善体态。

日常要减少久坐，每学习1小时就起身活动，利用课间、周

末多走动、多户外活动，让运动成为习惯。家长可陪伴孩子一起运动，既起到示范作用，又能增进亲子互动。

作息和睡眠直接影响发育与体重。青少年应保证每天8-10小时睡眠，尽量22点前入睡，早睡早起不熬夜。睡前远离电子产品，保持卧室安静、黑暗、凉

爽，提高睡眠质量。白天可小憩20-30分钟，缓解学习疲劳。睡眠不足会扰乱食欲激素，让人更爱吃高热量食物，规律作息才能稳定代谢，助力成长。

关注心态不焦虑 健康成长是核心

杨宝提醒，青春期情绪波动大，学业压力、外貌焦虑容易导致情绪性进食、过度节食、自卑焦虑等问题，心理状态同样影响体重管理。

青少年要学会调节情绪，压力大、烦躁时，可用运动、听音乐、画画、和朋友聊天等方式释放情绪，不要靠吃东西缓解。

树立正确审美观，不必过度纠结体重数字，更应关注自身体能、精力和免疫力，以健康阳光为美。家长要多鼓励、少指责，不反复调侃孩子体型，做好作息、饮食、运动的榜样。

如发现孩子出现暴饮暴食、极端节食、情绪持续低落等情况，要及时关心沟通，必要时寻求专业医生帮助。

“青春期体质调养是长期的，需要慢慢坚持，可以定期给孩子测量身高体重，但也不用太过于看重数值，主要关注孩子的精神状态和身体素质。如果体重出现异常或出现乏力、发育迟缓等情况，要及时到医院找医生就诊，在专业指导下制定个性化方案。”

营养科学，运动合理，作息规律，心态平稳，才能让青少年在成长黄金期体质好、发育佳、心态阳光，以健康的身心迎接学习和生活。

作为人体的“后天之本”，脾胃的状态直接关系到身体健康。脾胃有问题，不但影响食欲、睡眠、情绪，时间长了，还会引起器质性疾病。

相反，脾胃健运，能让身体气血充足，保证各个器官有条不紊地工作。

看脸辨健康

嘴唇：脾胃好的人大多嘴唇红润、干湿适度，而脾胃不好的人往往嘴唇发白、容易干燥爆皮、裂口子。此外，口臭、牙龈肿痛等症状大多与脾胃运化能力不足、体内有湿热有关，睡觉时流口水也是脾气不足的表现。

鼻子：中医认为，脾胃的经络和鼻子相连，鼻腔干燥、嗅觉失灵、流清鼻涕等大多由脾胃虚弱导致，鼻翼发红的人多有胃热，鼻头发青伴有腹痛也说明脾胃功能不好。

眼睛：脾胃不好容易气血不足，进而影响到肝，肝开窍于目，所以眼睛容易疲劳，看不清东西。此外，如果常出现眼睛红肿、脸肿等现象，也可能是脾的问题。

耳朵：脾胃虚弱会导致肾气不足，表现为耳鸣甚至耳聋。

脾胃好不好，看脸就知道

改掉4个习惯

吃得太饱：要想脾胃好，首先吃饭要规律，不能暴饮暴食，也不能饥一顿饱一顿，否则可能会使脾胃负担加重。建议按照季节变化，规律进食清淡的家常便饭，合理膳食。

吃得太晚：晚餐最好在20:00之前，以免打乱肠胃消化的生物钟，减轻脾胃负担。

吃得太辣：很多人觉得吃辣椒能开胃，但过量食用辣椒有可能引起腹胀、腹痛、便血等不适症状。吃辣椒要适度，尤其是脾胃不好的人，要少吃辛辣食物。

吃得太凉：中医认为，“凉”容易耗伤人的脾胃，而脾是运化水谷精微的，它能让营养物质到达四肢、大脑等全身各处。

如果吃凉药冷太多，脾胃受困，四肢、大脑等得不到濡养，气血不足，就会出现头晕、头昏沉等症状。脾胃最怕寒凉的食物，这里的寒凉不仅仅指冰冷食物，还包括食物的寒凉属性。

自制健脾饮

山药具有补肺健脾益肾的作用，麦芽可以健脾开胃、行气消食，山楂同样行气消食、开胃。山药、炒麦芽、炒山楂，分别取10克，煮开后，小火继续煎煮20分钟，放温后饮用即可。

据人民网科普

低度近视就不用戴眼镜吗

近视防控需“早干预、全周期”，“及时配镜+科学护眼”很重要

记者 郭蕊 通讯员 郭兆瑞
济南报道

模糊视觉 是近视进展的“加速器”

最新临床数据显示，100-300度的真性近视患者，若每日戴镜不足8小时，年度近视进展速度比规范戴镜者快约40度，部分患儿甚至出现“半年度数翻倍”的情况。

“真性近视一旦发生，眼轴已经出现不可逆的增长，就像长高的个子无法再缩回。”赵淑静解释，低度近视患者不戴眼镜时，视网膜长期接收模糊图像，会触发眼肌过度调节，导致睫状肌持续痉挛，进而刺激眼轴代偿性增长。

而眼轴每增加1mm，近视度数就会加深200-300度，长期发展可能从低度近视快速进展为高度近视，增加视网膜脱离、黄斑变性等致盲风险。

国家卫生健康委2024年版《近视防治指南》明确界定，50-

“孩子才100多度近视，不用戴眼镜吧？”“一旦戴了眼镜，会不会越戴越深？”在济南市眼科医院的眼科诊室里，眼五科（斜弱视及小儿眼病专业）副主任医师赵淑静每天都会听到这样的疑问。然而，这种“低度近视无需配镜”的普遍认知，正在悄悄加重孩子的视力负担。



300度属于低度近视，这类人群尤其需要科学矫正。“框架眼镜是最简单安全的矫正器具，足矫配镜能让孩子视物清晰，减少眼部负担，使近视年进展率降低30%-40%。”赵淑静强调，与家长担心的“戴镜加深度数”相反，不戴眼镜或矫正不足，才是度数暴涨的主要诱因。

她在临床中发现，不少低度近视患儿因家长拒绝配镜，仅一年时间度数就突破300度，从低度近视迈入中度近视行列。

切勿因“度数低” 忽视干预

近视防控需“早干预、全周期”，赵淑静结合《综合防控儿童青少年近视实施方案》给出建议：

规范配镜：确诊真性近视后，及时到正规医院进行医学验光，通过散瞳验光，明确真实度数，选择足矫眼镜，避免在路边眼镜店随意配镜或刻意欠矫。

坚持戴镜：低度近视者每日

戴镜应不少于8小时，日常学习、户外活动时均需佩戴，避免频繁摘戴。

用眼习惯：每近距离用眼40分钟，远眺10分钟；避免长时间直视手机、电脑屏幕，读写时保持30-40厘米距离，确保光线充足不刺眼。

户外活动：每天累计进行2小时以上户外活动，多接触自然光，光照能促进多巴胺分泌，有效延缓眼轴增长。

定期复查：每半年进行一次专业眼科检查，监测眼轴长度、屈光度变化，及时调整眼镜度数和护眼方案。

营养及睡眠：保证小学生每天10小时、初中生9小时、高中生8小时睡眠，多吃富含维生素A、叶黄素、锌的食物（如胡萝卜、蓝莓、坚果等），少吃甜食和含糖饮料。

“近视不可逆，但可防可控。”赵淑静呼吁，家长切勿因“度数低”忽视干预，及时配镜+科学护眼，才能让孩子远离高度近视风险。济南市眼科医院也开通了小儿近视防控绿色通道，为青少年提供个性化验光配镜、眼轴监测和护眼指导服务，助力儿童青少年视力健康。