

目前,我国每6个男孩和每11个女孩中就分别有1个胖娃娃。近日,英国一项最新调查显示,每年9月,过完暑假回到学校的孩子体重都超重了,心肺功能大幅下降,学生在校期间达到的健康水平在暑假期间平均丧失80%。专家警告,孩子懒散地过暑假可能会给他们的健康带来深远影响,容易造成肥胖症、糖尿病和心脏病。



### 【健康红绿灯】

#### 绿灯

### 早起床的人更瘦



英国心理学协会研究发现,与起床较迟的人相比,早起者更苗条、更快乐,也更健康。太晚睡觉会降低睡眠质量,即便早上起床稍迟,总体睡眠质量也会很差。而且夜猫子容易错过早餐,导致饥一顿饱一顿地暴饮暴食,更容易造成肥胖。

#### 做喜欢的事不易饿



有时忙起来或被一件事吸引,就忘了吃饭。美国宾夕法尼亚大学医学院最新研究证实,做喜欢的事情时,人不容易感到饥饿。吃饭时,胃促生长素水平下降,饥饿时,胃促生长素达到足够高的浓度,穿过血脑屏障,到达大脑特定部位,人会感到饿。

#### 红灯

### 开车超两小时伤大脑



长时间驾驶,会造成肥胖、耳聋、视力下降等问题,还会造成前列腺充血,引起前列腺炎、精索静脉曲张。英国莱斯特大学最新研究发现,每天开车超过2小时,会对人的大脑造成伤害,导致智力下降。长时间驾驶让人劳累还会形成压力,对心脏、认知功能也会造成损害。

### 生气1小时=熬夜6小时



爱生气的人都是跟自己过不去!心理学家通过病例分析发现,生气1小时造成的体力与精神消耗,相当于熬夜6小时。人的负面情绪得不到释放,会导致血压升高、胃肠紊乱、免疫力下降,引起皮肤弹性下降、色素沉着,甚至诱发疾病。因此,生闷气是对自己施加“酷刑”。

## 懒散过假期易变胖墩 青少年如何减肥最健康

### 儿童肥胖率不断攀升

肥胖已经成为一种流行病,儿童肥胖问题在中国尤为突出。日前,一项刊登在《新英格兰医学杂志》上的研究显示,中国肥胖儿童数量位居世界第一。肥胖已经让很多人的童年蒙上厚厚的阴影。

今年5月11日,我国首个《中国儿童肥胖报告》发布,报告指出,自20世纪90年代以来,我国儿童的超重和肥胖率不断攀升。1985~2005年,我国主要大城市0~7岁儿童肥胖检出率由0.9%增至3.2%,肥胖人数由141万人增至404万人,估测该群体目前肥胖人数约为476万,肥胖率约为4.3%。1985~2014年,我国7岁以上学龄儿童超重率由2.1%增至12.2%,肥胖率由0.5%增至7.3%,相应超重、肥胖人数则由615万人增至3496万人。

年龄	男孩		女孩			
	百分位 3rd	百分位 97th	百分位 3rd	百分位 97th		
2岁	14.3	18.62	19.0	13.9	18.34	18.8
3岁	13.7	17.93	18.2	13.6	17.63	18.0
4岁	13.4	17.56	17.9	13.2	17.26	17.8
5岁	13.2	17.74	18.1	12.9	17.17	17.9
6岁	13.1	17.62	18.6	12.8	22.33	18.1
7岁	13.1	17.40	19.4	12.7	17.20	18.5
8岁	13.2	18.10	20.4	12.7	18.10	19.0
9岁	13.3	18.90	21.6	12.8	19.00	19.9
10岁	13.6	19.60	22.6	13.1	20.00	20.9
11岁	13.9	20.30	23.6	13.5	21.10	22.0
12岁	14.3	21.00	24.6	14.0	21.90	23.2
13岁	14.7	21.90	25.6	14.6	22.60	24.2
14岁	15.0	22.60	26.3	15.0	23.00	25.1
15岁	15.4	23.10	26.9	15.4	23.40	25.9
16岁	15.7	23.50	27.5	15.8	23.70	26.4
17岁	16.0	23.80	28.0	16.0	23.80	26.8
18岁	16.3	24.00	28.5	16.3	24.00	27.2

### 如何判断孩子是否肥胖?

怎么知道孩子是否肥胖呢?可以通过计算BMI判断孩子是否肥胖。

儿童身体质量指数(BMI)的计算方法与成人相同,即: BMI=体重(千克)/身高(米)的平方。左下图中BMI对照表是监测2~18岁正常孩子发育过程后整理出来的,孩子的BMI高于超重标准时,就提示孩子已经太胖了。

### 肥胖影响孩子心理

10岁的小杨身高150厘米,体重100多斤,同学们都开玩笑叫他“胖子”。今年暑假,小杨突然嚷着要减肥。小杨的妈妈说,由于同学们的“嘲笑”,孩子的成绩这学期下降得特别厉害。像小杨这样因为肥胖导致“心受伤”的孩子很多。

另外,很多疾病都“偏爱”胖宝宝,肥胖会给儿童带来的一些健康损害:

- 第一,影响孩子的体形,影响运动。
- 第二,脂肪肝、“四高(高血压、高血脂、高血糖、高尿酸血症)”都偏爱肥胖儿童。
- 第三,肥胖儿童易患呼吸道疾病。如阻塞性睡眠呼吸暂停、肥胖低通气综合征、哮喘等。
- 第四,容易出现关节损伤,还容易造成胫骨、股骨的弯曲和股骨骨髓炎等。
- 第五,容易发生性早熟。

### 帮助孩子正确减肥

营养均衡。减肥不能只吃一种食物,即便光吃水果,吃多了也会长胖。均衡膳食建议参考《中国居民膳食指南》。少让孩子摄入膨化食品、碳酸饮料、油炸食物等垃圾食品。

多食粗粮。粗粮的血糖生成指数更低,含有较多的膳食纤维,容易通便和促进食物残渣排出。

调整进食顺序。先进食蔬菜、汤等热量低的食物,再吃高热量的食物,以减少高热量食物的摄入。

少食多餐。把正餐要吃的一部分食物留作餐间点心吃,不仅不容易发胖,还能减轻胰岛细胞的负担,减少对胰岛细胞的损害。

积极运动。运动是必不可缺的。家长要鼓励孩子养成规律的运动习惯,减少看电视、看电脑的习惯。饭后半小时后可以开始运动,多选择跑步、快走、游泳、骑自行车。运动以孩子的承受能力为准,一般为1个小时,但要注意循序渐进。要注意距离比速度更重要。下午和晚上运动更为适宜,因为下午和晚上会比早晨能多消耗20%的热量。

细嚼慢咽。吃饭狼吞虎咽,大脑不能及时获得“吃饱”的信号,等到大脑反应过来时,很可能已经吃撑了。细嚼慢咽则会及时给大脑传递“吃饱”的信号,及时让人停止进食。仔细咀嚼后的食物体积会更大,饱腹感会更强。(夏北梅)

## 生活资讯

### 远离生活中的铅污染

在当今众多危害人体健康,剥夺儿童智力的危险物品中,铅应是祸首之一。据近年来调查报告透露,现代人体内的平均含铅量已大大地超过一千年前古人的五百倍。而目前生活当中,社会和个人对铅的侵害还缺乏主动,有效的防护措施。据调查,现在很多儿童体内平均含铅量普遍高于年轻人。交通警察又较其他行业的人,受铅毒害要高些。

铅进入人体后,除部分通过粪便、汗液、头发排泄外,其余在数小时后溶化到血液去,阻止血液的合成,导致人体贫血,出现头痛、眩晕、乏力、困倦、便秘和肢体酸疼等,有的人口中有金属

味,动脉硬化,消化道溃疡和眼底出血等症状也与铅污染有关。尤其是小孩铅中毒则会出现发育迟缓,食欲不振,行走不稳和便秘,失眠。若是小学生,还伴有多动、听觉障碍、注意力不集中、智力低和学习成绩差等现象。这是因为铅进入人体后,通过血液浸入大脑神经组织,使营养物质和氧气供应不足,造成脑组织损伤所致,严重者可能导致终身残废。

还由于儿童处于生长发育阶段,对铅比成年人更敏感,进入

体内的铅对神经系统有很强的亲和力,故对铅的吸收量要比成年人高好几倍,受害尤为严重。铅进入孕妇体内则会通过胎盘屏障,影响胎儿发育,造成畸形等等。

生活中怎样有效地防止铅中毒,这是当今科学正在探索,攻克的重大课题之一。但作为个人自己怎样加强防范,进行自我保护是十分重要而有效的。首先应不要使用含铅的饮食用具,最好不要用彩釉陶瓷制品盛装酸性食物和饮料。另外,尽量少到汽车流量大,铅污染严重的街道或公

路旁,尤其是小孩更应格外注意。汽车驾驶员切勿用嘴吸汽油,在行车中要与前车保持一定距离,在拥挤的道路上,最好关上车窗。交通警察,汽车修理工和加油站工人下班后要及时洗浴,更衣等。定期到医院作检查或剪点头发做微量元素检测,以便早发现而及时治疗。

### 职业与健康

协办 | 北京市卫生和计划生育委员会

北京市丰台区职业介绍服务中心(统一社会信用代码:12110106E00827560P)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2017年8月17日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告

北京市丰台人才市场(法人证书编号:事证第111010600065号)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2017年8月17日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告

北京市丰台区人才服务中心(统一社会信用代码:12110106E0082831X8)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2017年8月17日起90日内向本单位清算组申报债权。特此公告

咨询电话: 400-004-0525 网址: www.bj525.com

### 宣泄人·心理沙盘·音乐放松椅

心理健康 专业服务 | 北京五二五科技有限责任公司