



责编/闵佳 美编/李红芬 审读/赵仿严

中秋、国庆双节叠加，超长假期让青少年迎来休闲放松时光，同时也带来作息紊乱、暴饮暴食、久坐少动等问题，很容易造成体重短期快速上涨。不少家长存有误区，认为孩子假期长胖属于正常现象，开学之后自然会瘦下来。青岛市城阳人民医院内分泌科副主任医师王永海提醒，青少年短期肥胖绝非小事，脂肪肝、胰岛素抵抗、糖尿病等疾病风险随之升高。家长应当科学引导，做好孩子假期体重管理。



王永海正在为患者进行听诊检查。医院供图

长假期间别让孩子体重“失控”

内分泌专家提醒：中小学生是发胖高发群体，短期增重暗藏代谢疾病风险

短期快速发胖带来隐患

临床接诊数据显示，每次长假之后，医院内分泌科都会接诊一批体重明显增长的青少年，发胖人群集中在小学到初中年龄段。高中生由于在校时间长，三餐统一安排，体育课、课间活动保障了日常运动量，生活节律相对稳定，短期增重风险较小。而小学、初中学生脱离校园约束后，生活自由度显著增加；三餐时间随意，外出就餐增多，膨化食品、油炸快餐等高热量食物摄入变多，加之假期沉迷电子产品，户外活动时间被大幅挤压。热量摄入超标、身体热量消耗不足，短短十余天，部分孩子体重可能会出现明显增加。

“很多家长觉得孩子正在长身体，假期时胖一点没关系，开学紧张起来体重就能回落。这种想法并不正确。”王永海表示，短期快速发胖带来的伤害远不止外观变化，不少成人慢性病正呈现低龄化趋势。高热量饮食易引发血脂异常、胰岛素抵抗，颈部皮肤发黑粗糙的黑棘皮征就是典型信号。临床上，中小学生脂肪肝检出率逐年走高，长期血脂异常可造成肝脏硬度改变，继而损伤肝功能，出现肝酶异常。部分肥胖青少年甚至出现尿酸偏高，在饮用大量碳酸饮料后一旦足部受凉，甚至诱发痛风急性发作。大量奶茶、碳酸饮料更是健康隐患。糖分过量摄入会造成糖耐量异常，严重可诱发青少年糖尿病，甚至糖尿病酮症酸中毒。

作息运动饮食三管齐下

中秋、国庆假期较长，是青少年体重管控的关键



王永海经常在长假之后接诊短期增重的青少年。

时期。王永海结合临床经验，给出一套简单易行的家庭管理方案。

规律作息，保持高水平的基础代谢。尽量保持与上学期间相近的作息，不要熬夜、睡懒觉。昼夜颠倒会导致皮质醇节律异常，继而影响其他相关激素代谢异常，直接导致基础代谢降低，即便吃得不多，也容易出现体重上涨。

分年龄开展运动，保证每日活动量。12岁以上青少年推荐游泳、自行车骑行等项目，12岁以下儿童可选择打球、快走、跳绳等项目，每日运动不少于30分钟。避免连续久坐，每一小时起身适当活动。

合理管控饮食，月饼零食巧取舍。拒绝暴饮暴食，减少油炸、膨化零食摄入。中秋吃月饼，肥胖儿童优先选择低糖款，控制食用量；吃月饼的同时相应

减少米饭、馒头等主食。日常饮食增加新鲜蔬菜、低糖水果，搭配鸡蛋、鱼虾、瘦肉等优质蛋白，做到膳食均衡。

部分青少年坚持控制饮食、规律运动，但体重长期停滞，陷入减重平台期。专家介绍，人体会逐步适应固定的运动时长和运动模式，基础代谢随之降低，平台期属于减重过程中的常见现象。想要打破瓶颈，一方面要丰富运动形式，灵活调整运动时间，尽量避免每天相同时间重复相同运动形式；另一方面可采用“5+2”饮食模式：每周5天正常均衡饮食，选取两天适度减少碳水与总热量，提高基础代谢率，增加能量消耗。

儿童肥胖应及时就医筛查

肥胖不等于单纯体重大，部分肥胖儿童可能会同时伴随代谢异常，盲目节食会损害正常生长发育。若孩子BMI超过28，或伴有睡眠打鼾、关节疼痛、注意力涣散、经常犯困，颈部、腋下皮肤发黑粗糙，身体出现宽大紫红色条纹，应当及时到医院减重门诊就诊，提前筛查相关肥胖合并症。

就诊时建议晨起空腹，就诊前不要熬夜。筛查检验项目主要包括血糖、C肽、胰岛素、血脂、尿酸、肝功能、肾功能、皮质醇、甲功等。医生会结合检查结果制定个性化饮食、运动方案，实现安全科学减重。

青少年在享受假期欢乐的同时，切莫忽视自身健康。保证充足睡眠，坚持适度运动，做到饮食节制、合理膳食，劳逸结合，度过一个健康充实的中秋国庆假期。

青报全媒体/观海新闻记者 张慧

守护折翼天使 绽放灿烂微笑

青岛市口腔医院十三年来坚持开展口腔助残公益行动

作为岛城口腔医疗标杆机构，青岛市口腔医院始终坚守公益初心，深耕特殊群体口腔健康服务，以党建为引领、以专业为支撑、以温情为底色，聚焦孤独症儿童、孤残儿童、心智障碍青年等特殊群体口腔健康痛点难点，持续创新服务模式、延伸服务触角、健全长效机制，推出“守护折翼天使”口腔健康特色助残公益系列行动，用十三年坚守与体系化创新，书写了一份温暖的公益答卷。

为“星星的孩子”筑牢健康防线

孤独症儿童因沟通障碍、行为特殊，普遍存在口腔护理缺失、口腔疾病高发、诊疗配合度极低等问题，是口腔健康服务的重点难点。自2013年起，青岛市口腔医院在预防保健科牵头下，锁定特殊儿童群体健康需求，将全国知名孤独症儿童康复机构——青岛以琳学校定为定点公益服务基地，开启长达十三年的常态化公益护航之路。

十三年来，医院预防保健科、儿童口腔科等科室医护团队从未间断入校服务，摒弃传统刻板诊疗模式，以温柔耐心化解孩子的就医恐惧。通过趣味互动、轻柔引导、一对一适配诊疗的方式，为上千名孤独症儿童提供免费口腔筛查、局部涂氟防龋、病灶对症干预及个性化口腔护理指导，从源头防控龋齿、牙

周疾病高发问题。常态化、精细化、温情化的专属服务，有效填补了孤独症儿童口腔健康管护空白，用日复一日的坚守，为“星星的孩子”筑牢坚实的口腔健康防线，也收获了社会各界的高度认可与学校的致谢。在今天的活动现场，学校特意送上镌刻着“大爱无疆 护牙护航”的荣誉牌匾，这份沉甸甸的认可，是对医院公益之路的最高褒奖。

全链条护航孤残儿童成长

针对儿童福利院孤残儿童就医不便、口腔问题多发且久治不愈的现实困境，医院以辽阳东路门诊部为核心推出“护齿童行”公益项目，以党建共建为纽带，构建“筛查建档—诊疗干预—绿色通道—科普宣教—数字赋能”五位一体闭环服务体系，破解特殊儿童口腔健康服务碎片化、短期化、浅表化难题。

项目落地以来，辽阳东路门诊部医护团队常态化走进市儿童福利院，为孤残儿童开展全员口腔筛查，建立“一人一档”动态健康管理台账，精准追踪口腔健康变化；依托专业医疗资源，常态化开展龋齿充填、洁牙、拔牙等基础诊疗服务，针对性解决各类口腔病痛；开通特殊儿童专属绿色通道，专人对接、简化流程、优先就诊。同时，通过线下实操教学、趣味科普、线上新媒体传播相结合

的方式，全方位普及口腔保健知识，提升陪护人员健康管护能力。

截至目前，该项目已累计开展公益服务37场，425名志愿者累计志愿服务时长超1700小时，守护了132名特殊儿童的口腔健康。团队还将服务案例改编成公益情景剧广泛展演，引发强烈社会共鸣，带动更多社会力量关注特殊儿童口腔健康。

构建全年龄段助残公益矩阵

从守护孤独症儿童的十三年坚守，到“护齿童行”项目的体系化落地，再到党建赋能特殊青年定制化服务，青岛市口腔医院已构建起覆盖儿童、青少年、青年全年龄段特殊群体的助残公益服务矩阵，形成“常态化服务、专业化诊疗、社会化联动、长效化管护”的可持续公益模式。

未来，医院将持续扩容提质、深耕细作，进一步拓宽服务覆盖面；完善长期随访健康管护机制，实现口腔健康全周期守护；深化社会公益联动，凝聚多方力量壮大助残服务队伍；积极推动特殊群体口腔健康保障机制落地，持续擦亮公益品牌，以医者大爱践行社会责任，用专业温情守护特殊群体灿烂微笑，持续书写岛城口腔助残公益新篇章。

青报全媒体/观海新闻记者 徐小钦