

暑期就诊高峰背后：

运动不足成多种儿童疾病“共因”

暑假来临，重庆医科大学附属儿童医院一些科室迎来就诊高峰。近视度数飙升、脊柱弯成“S”形、肥胖引发早熟、抑郁焦虑情绪蔓延……记者深入眼科、骨科、内分泌科和精神心理科调研发现，这些看似各不相同的疾病背后，竟藏着同一个“元凶”——运动不足。

暑假门诊量暴增：
一个坏习惯引发系列问题

相关专家表示，近视、脊柱侧弯、肥胖和生长问题、心理问题都不是一朝一夕形成的，但多数孩子只有暑假才有时间进行筛查和治疗，因此暑假期间相关科室呈现儿童患者激增的现象。记者在采访中发现，专家们都不约而同地指出，大部分小患者有缺少运动的共性。

“每天看近80个号，有20多个是看脊柱的。”骨科主任医师刘星痛心展示了X光片：一名14岁女孩脊柱侧弯达60度，已错过保守治疗时机，正准备做手术。刘星表示，脊柱侧弯患儿多伴随坐姿歪斜、长期蜷缩玩手机、不爱动等不良习惯，在发展成脊柱侧弯之前的体态问题阶段，可以通过加强运动来有效预防。

连续几年数据显示，我国儿童青少年近视率超50%。眼科主任医师刘星介绍：“以前学龄前近视罕见，如今不少幼儿园孩子已经开始戴眼镜。”近视呈现低龄化趋势的同时，高度近视的发病率也在明显上升。刘星说，结合当前儿童青少年生活学习方式来判断，缺乏户外活动、眼睛缺少阳光刺激产生的神经递质是导致近视的主因。

而在另一个“火爆”的门诊内分泌科，因生长发育问题而呈现的疾病更多样化——肥

胖、性早熟、生长迟缓、儿童2型糖尿病……内分泌科副主任医师朱高慧说，除了由遗传或其他疾病引起的情况外，这些疾病通常是“吃多动少”引发的系列反应——肥胖导致性早熟；缺少运动影响生长激素分泌，从而导致身高增长缓慢；肥胖儿童常合并多种代谢异常问题，大幅增加了2型糖尿病风险。但现实挑战在于，肥胖儿童运动时心肺和关节负担较重，常常因此陷入“越胖越不愿动、不敢动”的恶性循环。

据精神心理科副主任医师魏华介绍，暑期接诊的大多数患儿是因为学习问题而来，这些孩子通常伴随运动不足的情况。“运动不足跟注意缺陷多动障碍、特定学习障碍、抑郁焦虑障碍等疾病有直接或间接关系。”魏华说，注意缺陷多动障碍及特定学习障碍属于神经发育障碍性疾病，可能会合并运动功能障碍；而抑郁焦虑等情绪问题跟运动不足有间接关系，情绪问题的重要表现之一是精力不济、回避社交。以上两种类型患儿因运动功能障碍或神经递质失调，往往更加不愿参与运动。

是谁“偷”走了
孩子的运动时间？

爱玩好动是孩子的天性，相关科室专家指出，当前不少孩子因为运动不足而出现健康危机，主要与学业压力大、电子产品使

用频繁以及缺乏良好的运动环境等因素有关。

每天从早学到晚、体育活动多以应对升学考试为目的……刘星接诊的病例中，一名初中生因长期伏案学习，累了就趴在书桌上睡觉，最终发展成脊柱侧弯。

本就不多的休闲娱乐时间，还要被电子产品“绑架”，“躺着刷视频几小时不挪窝”成为通病。朱高慧说，电子产品不仅直接侵占运动时间，而且还会让孩子越玩越“懒”，游戏、短视频的即时快感让孩子对需要耐力的运动失去兴趣。

当孩子们打算走出门运动时，运动环境也可能“掉链子”。南方夏季酷暑、冬季阴雨，北方冬季寒冷漫长，适合进行户外运动的时间相对有限，而部分学校体育设施开放不足、社区儿童运动场地缺失，也让孩子们很难找到便利、安全和舒适的运动空间。

在外部条件有限的同时，部分孩子还面临心理障碍。魏华强调，部分有焦虑障碍的孩子因害怕陌生环境，往往会回避集体运动，从而错过在与同伴互动中逐步缓解情绪、走出心理困境的机会。

用“运动处方”
书写健康未来

专家指出，只要抓住关键干预点，与运动不足相关的儿童健



当前不少孩子因为运动不足而出现健康危机。

新华社 图

康危机可以逆转。重庆医科大学附属儿童医院四大科室联合开出了一份“运动处方”。

首先是提倡户外运动，让阳光融入身体与心理健康建设，每天运动1至2小时为宜。

运动类型应尽量多样，根据不同疾病选择具有针对性的运动项目，有助于提高干预效果。如脊柱侧弯适合拉伸类的运动；近视适合羽毛球、乒乓球等需要不断调节视距的球类运动；肥胖患儿适合水上运动以减轻关节压力；患有学习障碍的孩子适合做手眼协调性相关的运动，有情绪问题的孩子适合从舒缓运动入手。

记者了解到，骨科、内分泌科、心理科等相关科室都联合康

复师、运动治疗师针对性解决以上问题，有需求的孩子可在专业指导下进行定制化运动训练，避免运动损伤。

专家还特别提醒家长，应避免以功利心态强迫孩子参加体育培训、学习运动技能或追求竞技成绩，要灵活安排时间、贴近生活、注重兴趣，让孩子在运动中感受到快乐，并养成终身受益的运动爱好和习惯。

教育部近日印发通知，明确要求严控暑期作业总量，坚决遏制节假日上课补课、提前开学、延迟放假等问题。期待在这份“减负令”的护航下，更多的孩子在这个暑假走向户外，用汗水和欢笑书写健康未来。

据新华社电

诺奖得主亮相，恐龙展添新
自博馆为青少年带来“新伙伴”

科学院外籍院士，并于2019年当选中国科学院外籍院士。

讲座中，费林加以“发现的乐趣”为题，回顾了团队在“分子马达”和“分子开关”研究上的突破。他详细介绍了如何通过精密化学合成，构建能在纳米尺度可控运动的分子机器，并指出合成化学的创造力已超越自然设计，在药物、显示器等多个领域应用广泛。费林加强调，当前核心挑战在于实现纳米运动的精确控制与动态分子系统开发，这展现了分子纳米科学的巨大潜力。

讲座后，费林加与全国政协委员、上海科技馆馆长倪闽景围绕“生活中的化学”展开对话。倪闽景指出，化学作为基础学科与日常生活紧密相连，此类高水平科普活动有助于提升公众对化学的认识，激发科学兴趣。对于“化学学习的最大乐趣是什

么”的提问，费林加表示，化学能让人从分子层面理解世界本质，解释身边现象，这本身充满乐趣且非常有趣。

恐龙展迎来“草原小伙伴”

7月19日，正在自博馆举行的“龙吟九州·中国恐龙大展”迎来“内蒙古主题周”。该活动周由上海科技馆与内蒙古自然博物馆联合策划。

作为我国重要化石产地，内蒙古在此次大展中呈现了多件代表性珍稀化石，包括恐龙骨架、蛋化石、足迹化石及古植物遗存，共同描绘出丰富的远古生命画卷。

展品中，王氏达斡尔龙因罕见保留完整肠道结构，成为研究恐龙内部解剖的重要案例。于2024年被正式命名的百年鸳鸯龙，则揭开了一段尘封的科学往事。体型巨大的二连巨盗

龙、尾羽夸张的胡氏耀龙，以及保存精美的精美临河盗龙，分别展现了内蒙古在窃蛋龙类、带羽恐龙和小型兽脚类研究方面的重要成果。

此外，董氏中国似鸟龙等标本为研究恐龙群居行为和集群死亡提供了关键证据。曾被误认为“偷蛋”的嗜角窃蛋龙，研究证实它具有明确孵蛋行为，是“尽责父母”，其姿态也成为理解恐龙育幼行为的重要线索。备受关注的单指临河爪龙，是首个被发现仅有一根手指的阿瓦拉慈龙类恐龙，其独特结构引发广泛关注。

内蒙古自然博物馆馆长李陟宇表示，这些展品不仅让观众近距离感受史前生命，也集中体现了该馆在古生物收藏、研究与展示方面的实力。借助恐龙这一纽带，科学与公众、东西部文化在此实现了跨越时空的连接。



诺贝尔化学奖得主本·费林加在上海自然博物馆与青少年交流。

受访者供图

青年报记者 刘晶晶

本报讯 诺贝尔奖得主对话青少年，恐龙展推出新主题周。7月19日至20日，上海自然博物馆（以下简称“自博馆”）接连推出两项重磅科普活动，吸引众多青少年参与。

诺奖得主与青少年对话

7月20日上午，2016年诺贝

尔化学奖得主、荷兰格罗宁根大学教授本·费林加现身自博馆，与青少年展开对话。此次活动是上海科技馆品牌项目“科际穿越·科创校长空间站”的最新一期。

现年73岁的本·费林加因其在“分子机器”领域的开创性研究获得2016年诺贝尔化学奖。他是荷兰皇家艺术和科学院院士、欧洲科学院院士、美国国家