

记者调查

暑期医院青少年就诊量缘何上升？

科学运动是良方

充分的户外体育锻炼对青少年健康具有不可替代的积极作用，堪称改善多种常见疾病的“天然良方”。要教育引导青少年树立正确健康观，鼓励孩子走出室内、拥抱自然。

关于眼睛

坚持户外活动，每天保证2小时以上自然光下活动，如奔跑、散步、游戏，阳光可减缓近视发生发展，放松眼睛。

定时休息眼睛，遵循“20—20—20……”口诀，用眼（看书、写作业、用电子设备等）20分钟后，望向6米外至少20秒，舒缓眼疲劳。合理控制屏幕时间，非学习类电子设备每日使用不超过1小时，年龄越小时间应越少。看视频优先选大屏幕电视，并保持3米以上距离。

保持正确读写习惯，做到“一拳一尺一寸”（胸口离桌一拳、眼睛离书本33厘米、指尖离笔尖一寸），避免趴卧、歪头视物。读写时保证光线充足均匀，避开阳光直射或过暗环境。

关于脊柱

姿势规范，学习、阅读、使用电脑时背部挺直，不弯腰驼背或单侧倾斜；双脚平放，桌椅高度适配，坐下时膝盖呈90度弯曲。

坚持运动，通过游泳、篮球、舞蹈、跳绳等锻炼核心肌肉，减少久坐。舒适睡姿，选择高度适宜的枕头和硬度适中的床垫，避免长期单侧侧卧。

科学背包，选双肩、宽肩带、带腰带的书包，重物贴背放；书包重量不超自身体重的10%。

关于体重

均衡饮食，多吃新鲜蔬果，保证鱼、肉、蛋、奶等优质蛋白，主食搭配粗粮；少食用油炸食品、含糖饮料等高热量低营养食物。

每天至少1小时中等强度运动（如跑步、游泳、踢球等），避免久坐，让身体出汗活力足。

保持充足睡眠，小学生睡够10小时，初中生9小时，高中生8小时；规律睡眠助生长、调食欲。

家庭运动，和爸妈一起散步、爬山、打球或跳绳，增进感情又共享健康，效果更好。

注意：运动还需科学、避暑

暑期是青少年通过科学运动增强免疫力的黄金期，但需遵循科学规律，避免运动损伤与过度消耗。暑假天气炎热，可选择在早晨或傍晚较为凉爽的时候进行户外运动，超过32摄氏度时应停止户外剧烈运动，选择室内可进行的运动，如瑜伽、健身操、室内乒乓球等。此外，运动前要做好热身准备，避免受伤；运动中遵循“少量多次”原则补水，每隔15至20分钟饮用100至150毫升水；运动后休息片刻，避免立即冲冷水澡，也不要喝大量冰水。

暑假以来，我市各医院迎来中小学生对诊高峰期。记者走访我市各大医院及周边医疗机构发现，眼科、骨科、内分泌科、精神心理科的青少年患者数量较平日有明显增长，近视、脊柱侧弯、肥胖、抑郁等健康问题也屡见不鲜。许多家长都有着相似的想法，趁着暑假孩子时间相对充裕，把平时无暇就医的“小毛病”集中检查诊治。

7月29日上午9时，济宁市第一人民医院眼科诊室外已排起长队，走廊里满是手持检查单的家长和孩子。“在学校视力检查一只眼睛不达标，可能需要戴眼镜。”12岁的小俊杰一大早就被妈妈带来医院做检查，俊杰妈妈告诉记者，“此前学校脊柱筛查显示，他的脊柱向右侧偏移6度左右，还在进行脊柱纠正训练呢。”

“从7月初开始，青少年就诊数量明显增长，其中近视筛查占比最高。”济宁市第一人民医院激光门诊科副主任田明霞一边调试验光设备一边告诉记者，如今我市小学生的近视率约为50%，初中生超60%，高中生则达到70%至80%。

“除了遗传因素，近视还受环境因素影响，像躺着看书或在光线较暗的地方看书、歪头写作业、与作业本距离过近、吃饭时看手机等都会加快近视的进程。尤其是，随着信息网络的普及，青少年喜欢宅在家里玩电子设备，缺少户外运动，这对眼睛健康也是一种损伤。”青少年视力矫正门诊副主任医师闵祥荣特别提醒道，“现在很多家长热衷于给孩子买积木、拼图等玩具，培养孩子的专注力，但这类玩具中的复杂图纸、细小零件，都需要长时间近距离用眼，会大大增加近视风险。”

上午10时，内分泌科的候诊区满是交谈声。“我家孩子12岁，体重已经140斤了，最近总说膝盖疼。”市民王女士手里攥着儿子的体检报告，报告显示孩子空腹血糖已接近临界值。诊室内，副主任医师马晓庆正在为患者制订饮食计划，“接诊

的孩子中，还有一个13岁男孩体重达210斤，已经出现高血压和脂肪肝，这些问题都不利于健康生长。”

据《中国居民膳食指南（2022）》显示，我国6至17岁儿童青少年超重肥胖率达到19%，且超重肥胖率逐年增加，平均每5个孩子中就有一个“小胖墩”。“肥胖会导致性早熟、生长迟缓，甚至引发2型糖尿病，已成为威胁儿童青少年身体健康的一个重要的公共卫生问题。”马晓庆解释道，“这些疾病通常是‘吃多动少’引发的系列反应。随着生活水平的提高，青少年饮食结构日益丰富，高热量、高糖分的食品在青少年日常饮食中的占比显著增加。但青少年体力活动量却呈现断崖式下降，而且久坐时间大幅延长，日均使用电子产品超过4小时更不在少数。堪忧的是，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。”

在济宁市心理健康中心的诊室里，16岁的高一学生小孙正在接受心理咨询。他因暑假拒绝补课与父母爆发冲突，随后出现失眠、食欲下降等症状。

“暑期接诊数量会呈现‘U型’变化，暑期刚开始时人数较以前增多，中间阶段有所下降，临近开学又会增加。”济宁市心理健康中心心理治疗师薛严表示，在暑期开始时，学生骤然脱离规律的学习生活，过度放松的状态容易引发亲子冲突；而临近开学时“舒适区”被打破，有些学生面对即将到来的改变，会出现种种不适应，如精神萎靡、懒散、注意力不集中、拖延完成作业等，严重者还会影响到睡眠和食欲。“抑郁焦虑等情绪问题与运动不足存在间接关联，情绪问题的重要表现之一就是精力不济、回避社交。”薛严介绍。

劳逸结合过暑假

在走访调查中，多科室的多位专家提到，青少年健康问题与运动不足关系密切，主要受学业压力大、电子产品使用频繁以及缺乏良好的运动环境等因素影响。

学业压力挤压运动空间是首要因素。从小学到初中，孩子们的时间被学习层层包裹。初中生因长期伏案导致脊柱侧弯的病例屡见不鲜，而暑假里，家长对补课、预习的坚持，让兴趣班和作业填满了本应属于运动的间隙。初一学生晓妍自放假以来，虽不用每日早起上学，但游泳、钢琴等兴趣班排满日程。晓妍坦言，连自由活动的时

间都被占用。电子产品“时间绑架”加剧了运动缺失。家长普遍担忧孩子假期沉迷手机，市民李女士提到的“怕孩子一直玩手机影响视力”成为共性焦虑。短视频和游戏带来的即时快感，使青少年对需要耐力的运动失去兴趣，“躺着刷视频几小时不挪窝”已成为常态。

家庭与心理层面的障碍同样值得关注。双职工家庭暑期无人看管孩子，迫使家长选择托管班或放任孩子居家，间接剥夺运动机会；部分有焦虑障碍的青少年因害怕陌生环境，回避集体运动，错失通过互动缓解情绪的契机。

医院

提供一站式健康管理

为应对暑期“就诊热”，各级医院立足青少年健康管理需求，结合自身实际，积极设置暑期青少年专区，为青少年提供更为全面系统的健康管理方案。

“今年7月1日，暑假刚刚开始，我们创新打造的2025‘暑期青少年专区’暨青少年成长护航中心就上线了。中心开设6个儿童健康专区及10个精品特色专科，精准对接青少年生长发育、心理行为、屈光不正等多元健康需求，全方位覆盖青少年暑期健康痛点。”济宁市第一人民医院党委委员、副院长吕超亮介绍，他们以“健康中国”战略为指引，践行公立医院履行社会责任、守护下一代健康的使命担当，聚焦青少年健康管理需求，将就诊需求较大的脊柱侧弯、生长发育、牙齿矫正、视力矫正、减重、学习困难与厌学等专科门诊纳入青少年专区，同时聚焦矮小、肥胖、性早熟等七大高发问题推出青少年生长发育特色套餐，为青少年、儿童提供一站式健康管理服务。

济宁市第二人民医院着力提升专科能力，组织运动医学科、创伤骨科、脊柱外科、小儿骨科、康复科等多学科权威专家团队，走进社区、体育馆开展义诊，将专业服务送到青少年身边。针对发育热点问题，特别推出公益性“脊柱侧弯夏令营”，为青少年提供免费筛查、康复专家专业指导（坐姿站姿、锻炼方法）以及个体化科学矫正建议。还积极开展“安全用药 娃娃抓起”药房开放日活动，普及儿童安全用药知识，组织眼科义诊及优惠筛查活动。

学校

引导养成运动习惯

“学校为学生打造了不同的训练方案，每个同学都有适宜的运动计划。”济宁学院附属中学的家长韩女士告诉记者，孩子选择跳绳、骑行两项运动，自放假以来一直坚持，乐在其中。

为更加科学有效让同学们在暑期进行体育锻炼，济宁学院附中进行了系统规划，制订涵盖普适性与高阶性的专业锻炼计划，提供详尽的安全指导。并将体育锻炼成效纳入学生假期综合素质评价体系，同时鼓励家长与孩子共同参与、共同记录，提升家庭参与的积极性。

“坚持进行科学的体育锻炼，不仅能增强同学们的体质、促进健康，也有利于孩子的身心发展。尤其是在暑假，孩子容易因长时间的娱乐和学习产生疲劳和厌倦感，运动则是调节这种状态的良方。”济宁学院附属中学校长安波介绍。

不只在初中，济宁市实验小学从科学规划、家校协同、趣味激励三方面入手，设计系统性锻炼引导方案，帮助学生在假期保持规律运动习惯。

“结合《国家学生体质健康标准》，针对不同年级学生的身心特点，设计‘基础+进阶’两层锻炼任务。”济宁市实验小学副校长朱瑞礼介绍，低年级以“趣味体能游戏”为主，如跳绳打卡、亲子仰卧起坐比赛；中高年级加入耐力与力量训练。规定运动时间，并通过线上平台发布动作示范视频，降低家庭执行难度。同时，借助校园App或班级群，每日上传孩子锻炼照片或视频，每周评选“运动小达人”，累计积分可兑换开学后的实践课奖励。

社会

运动氛围热情高涨

跳绳、踢球、障碍赛……任城区解放路社区“七彩暑托班”的课堂上，孩子们在运动中挥洒汗水，尽享夏日活力。

为促进青少年身心健康发展，共青团济宁市任城区委秉持“安全、趣味、发展”的原则，依据托班儿童年龄特点和身体状况，引入有资质的社会资源，招募专业志愿者力量，精心设计多样化的运动课程，不断丰富学生们的假期生活。

据了解，解放路社区“七彩暑托班”招募体育教育专业大学生志愿者参与教学，针对低龄儿童开设跳绳、健身操等轻度趣味课程；为高龄儿童设计运球接力、障碍赛跑等竞技项目，灵活运用多功能室内活动室与小广场，并定期清洁场地、排查安全隐患。此外，任城区各社区“七彩暑托班”还推出特色项目：仙营街道吴泰阁社区开设跆拳道课，观音阁街道乐鑫社区则设置羽毛球、太极、舞蹈等专项课程……在做好假期看护的基础上，暑托班不断丰富运动课程内容，点燃孩子们的运动热情，增强体质。

暑假期间，各类体育培训也火爆，篮球、羽毛球、乒乓球、跳绳等项目备受青睐。城区金宇路一游泳机构负责人介绍，此前，很多家长为了成绩报名，让孩子接受专项训练应对学校体育考试，但现在越来越多的家长为了孩子自身健康而报名。

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵



■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵

■ 济宁日报全媒体记者 梁琨 鲍童 杜文闻 实习生 孙雨涵



扫码看视频