



# 孩子为何迟迟不会说话

据调查数据显示，国内儿童语言障碍的出现率约为17%，其中，3岁儿童为4%至7.5%，6岁儿童为3%至6%。影响孩子语言发育的因素有很多，比如智力发育迟缓、听力障碍、过早的屏幕暴露影响等。但是有一个原因容易被家长们忽略，究竟是什么？笔者来为您进行解答。

浩浩（化名）已经3岁2个月了，还不会说话，起初家长也不在意，觉得等孩子长大了自然会说了。可是眼看着身边同龄孩子已会流利表达，而浩浩连“爸爸”“妈妈”都还不会叫，家长赶紧带孩子到医院就诊。

医生了解到，浩浩自辅食添加起，家长就一直给浩浩吃粥、碎面、苹果泥等细软食物，浩浩至今都无法咀嚼米饭、小肉片等。另外浩浩经常

流口水，常把衣服弄湿，家长每天都要给浩浩换好几条口水围兜。医生经过诊断后，浩浩确诊语言发育迟缓。

## 何为语言发育迟缓

语言发育迟缓是指由各种原因引起的儿童口头表达能力或语言理解能力明显落后于同龄儿童的正常发育水平。

## 语言发育迟缓有什么信号

6个月龄时，宝贝听到声音没有转头、眨眼等反应，不会寻找声音来源；不会笑或叫出声。9个月龄时，宝贝对呼唤名字没有反应，不能明白简单手势；很少或没有咿呀发声。1岁时，宝贝听不懂任何词汇，不使用挥手或摇头等动作来交流。1岁3个月时，宝贝不能指出5个以上日常生活用品，或对“再见”“不”“坐下”等指令没有反应；不会使用爸爸、妈妈或其他任一词汇。1岁半时，宝贝不会指认身体部位，不会使用3个以上词汇。2岁时，宝贝不会执行两步指令，比如先刷牙，再洗脸；不会使用50个以上词汇。2岁半时，宝贝不会使用口头语言或使用点头、摇头来回应别人的提问；不会使用双词短语，不能明白简单的问题，比如

“有没有”“要不要”“好不好”等。3岁时，宝贝不能理解介词、动词，不能理解三步指令，比如打开柜子，把鞋拿出来，然后穿上等；词汇量少于200个，不会使用简单句，比如“宝宝吃饭”“这是什么”等。

## 家长容易忽略的问题

事实上在发育行为专科门诊中，像浩浩这样的情况并不少见。很多家长从给宝宝开始添加辅食起，就一直给孩子吃很柔软、很精细的食物，甚至将食物放进破壁机中处理好才给孩子吃，导致孩子到两岁了还不会咀嚼块状的食物。殊不知过度精细的喂养，其实是在剥夺孩子锻炼咀嚼的机会，孩子的下颌、唇、舌及口面部肌肉均没有得到有效的锻炼，长期如此可能导致孩子的口腔运动功能出现异常。而孩子在学习发音吐字时，是需要这些肌肉相互配合进行的。如果孩子的口腔运动能力整体落后，极有可能影响其语言的输出。家长需警惕此类问题的发生。

## 家长应该怎么做

宝宝添加辅食后，家长要根据孩

子的月龄以及口腔运动能力，有计划地给宝宝提供锻炼咀嚼的食物。当宝宝7个月至9个月时，家长可以给宝宝提供未状食物（细颗粒），如稠粥、烂面、肉末、菜末、饼干、馒头片等。当宝宝10个月至12个月时，可以提供碎食物（粗颗粒），如软面、软饭、碎菜、碎肉、蛋、鱼肉、水果等。家长不可因孩子未长出牙，而长期将食物剁碎、剪小。应给宝宝提供适当的、有嚼劲的食物，这样不仅可以帮助宝宝磨合牙床，也利于宝宝牙齿萌出，并且还能提升宝宝的口腔运动能力，对宝宝的语言输出也是非常有帮助的。

## 及早发现及早治疗

1岁半到4岁半是儿童语言发展尤为迅速的时期，家长们应按时带孩子体检，细心观察孩子的各项发育情况。如果孩子存在语言发育迟缓的信号，请家长及时带孩子到医院就诊咨询，听从医生的建议，进行专业的干预和治疗，切莫相信所谓的“贵人语迟”。越早干预效果就越好。

（柳州市妇幼保健院儿童保健科 梁伟伟）

# 减重人群需要知道的事

如今，许多人都想要减重，但在减重前得要先确定自己是否肥胖、是否需要减重，以及减多少合适，只有明确目标才能事半功倍。

想要减重的人首先要了解下面这些指标。

体质指数（BMI）是测定肥胖的最常用指标，人可以根据BMI了解自己的体型。BMI=实测体重kg（千克）/身高m（米）<sup>2</sup>。

正常体型的BMI在18.5kg/m<sup>2</sup>至23.9kg/m<sup>2</sup>之间，超重体型的BMI在24kg/m<sup>2</sup>至27.9kg/m<sup>2</sup>之间，肥胖体型的BMI在28kg/m<sup>2</sup>至30kg/m<sup>2</sup>之间。

除BMI外，减重的人还

需要关注以下指标：

腰围：男≥85cm（厘米），女≥80cm；腰臀比：男≥0.9，女≥0.8；体脂百分比男≥20%，女≥30%。超出上述标准，也可判定为超重或肥胖。

另外，医生会通过检测来了解人体各种成分的变化，评价个体和人群的营养状况。比如，利用生物电阻抗法来估测人体脂肪含量，对骨骼肌、水分和体脂肪的情况进行综合分析，了解腰臀比、体脂率、肌肉含量。对比减重前后的数据，能清楚知道减下来的是脂肪还是水分。

超重、肥胖的人是不是就不能吃主食、水果了？

主食可以粗细搭配，选择燕麦、荞麦、薏米、糙米、杂豆等，和大米一起煮成杂粮饭，这样做可以发挥蛋白质互补作用提高营养价值，足量的膳食纤维可以有较强的饱腹感，减少摄食量。水果可以选择含糖量较低的樱桃、柚子、草莓、苹果、梨、蓝莓、桃子等。

减重是不是不能吃肉？能。高蛋白、低碳水的饮食模式是一个很好的减重饮食模式，但是需要注意这并不适合所有人。减重的人需要排除肝肾疾病，在营养师的指导下，根据个人体质和需求调整营养摄入量及摄入比例，制定合理的饮食方案。

有“少吃不动一样可以减重”想法的人，减重注定要失败。少吃不动只会使人的基础代谢率下降，很容易出现吃再少，体重也不会下降的情况。科学运动是减重的重要方法，减重的人可以这样规划：有氧运动（慢跑、快步走、游泳、骑车、跳健身操等）每天30

分钟至60分钟+抗阻运动（做杠铃操、举哑铃、做俯卧撑、做平板支撑等）每周至少2天，每次15分钟。

减重的人很关心减重的速度，其实，减重的第一要务是保证健康，然后才是体重慢慢地下降。那么，合理的体重下降速度是多少呢？一般情况下，建议减重速度每周在0.5千克至1千克之间，6个月内体重降低5%至15%。

减重期间的食物选择。低GI（血糖生成指数）食物指的是这种食物升糖的能力相对较低，使血糖升高的速度比较慢，血糖升高的峰值比较低，下降的速度也比较缓慢。这样的食物使血糖波动不至于过于激烈，有助于稳定血糖。而吃高GI食物，血糖容易上升快从而导致胰岛素的大量分泌，会加速脂肪囤积，加重肥胖。

低GI食物（GI值<55）有哪些？

蔬菜类：菠菜、海带、豆芽、大白菜、小白菜、黄瓜、

生菜、蘑菇、芹菜、油菜、茄子、西兰花、卷心菜、韭菜、花椰菜、青椒、金针菇、平菇、香菇、大葱、苦瓜、西红柿等。

豆类：大豆、冻豆腐、豆腐干、绿豆、鲜豆腐等。

水果类：樱桃、柚子、草莓、苹果、梨、蓝莓、黑莓、桃子、橙子等。

肉蛋类：鸡蛋、鱼肉、虾仁、蟹。

奶类及饮料类：牛奶、脱脂奶、无糖酸奶、咖啡。

主食：燕麦、荞麦、藜麦、玉米、小麦、粉丝、黑米等。

减重的人平时可以这样吃：取一个直径约18厘米的盘子，将餐盘分区，1/4的位置放上优质蛋白质，1/2的位置放上蔬果，1/4的位置放上多元主食。按照这种比例来配餐，既能满足营养需求，热量又不超标，增肌减脂，健康瘦身。

（柳州市柳铁中心医院临床营养科 秦慧芸）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社  
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936