



儿童肥胖不容忽视

在当今社会，儿童肥胖问题日益凸显，已成为全球性的健康挑战。据世界卫生组织统计，在过去几十年中，全球范围内超重和肥胖的儿童数量显著增加。肥胖不仅影响儿童的身体健康，还可能影响其心理健康和社会适应能力。

儿童肥胖的成因

儿童肥胖的成因是多方面的，涉及遗传、环境、生活方式等多个因素。

1. 遗传因素

研究表明，肥胖具有一定的遗传倾向。如果父母双方或一方肥胖，孩子肥胖的风险会显著增加。遗传因素可能影响个体的新陈代谢率、脂肪分布和食欲调节等，从而增加肥胖的可能性。

2. 饮食习惯

不合理、不健康的饮食习惯是导致儿童肥胖的主要原因之一。现代生活中，高热量、高脂肪、高糖的食物随处可见，如速食快餐、零食、甜饮

料等。这些食物虽然美味，但营养价值低，长期大量摄入会导致能量过剩。此外，饮食不规律、暴饮暴食、过度进食等不良饮食习惯也会增加肥胖的风险。

3. 缺乏运动

随着科技的发展，儿童的生活方式发生了很大变化。玩电子游戏、看电视等娱乐方式占据了孩子们大量的课余时间，导致他们户外活动减少，体力活动不足。缺乏运动不仅减少了能量消耗，还会影响身体的新陈代谢和激素水平，进一步促进肥胖的发生。

4. 社会环境

社会环境也在一定程度上影响儿童的体重。例如，越来越多的快餐店、便利店等提供了大量高热量食品，方便儿童购买和食用。此外，一些地方缺乏安全的户外活动场所和设施，也会限制儿童的体育活动。社会对美的标准和对肥胖的偏见也可能影响儿童

的自尊心和自信心，导致他们采取不健康的饮食和运动习惯来应对。

儿童肥胖的干预措施

1. 饮食干预

(1) 均衡饮食：鼓励儿童摄入均衡的饮食，包括蔬菜、水果、全谷物、蛋白质和健康脂肪。减少高热量、高脂肪、高糖的食物摄入，如快餐、零食、甜饮料等。

(2) 控制饮食量：避免过度进食，培养儿童良好的饮食习惯。家长可以使用小盘子、小碗等餐具，帮助儿童控制饮食量。鼓励儿童慢慢进食，避免暴饮暴食。

(3) 定时定量：建立规律的饮食时间，避免随意进食。早餐、午餐和晚餐的时间应相对固定，避免长时间空腹或过度饥饿。

(4) 增加膳食纤维：膳食纤维可以增加饱腹感，减少能量摄入。鼓励儿童多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维

的食物。

2. 运动干预

(1) 增加体力活动：鼓励儿童每天进行至少60分钟的中等强度的体力活动，如跑步、游泳、骑自行车、跳绳等。家长可以陪伴孩子一起运动，帮助孩子找到感兴趣的运动项目，培养运动兴趣，使其能够长期坚持运动。

(2) 减少久坐时间：限制儿童每天看电视、玩电子游戏的时间，可以限制在每天1小时至2小时以内，鼓励他们多进行户外活动。

(3) 学校和社区支持：学校应提供充足的体育课和课外体育活动，社区应建设更多的户外活动场所和设施，为儿童提供良好的运动环境。

3. 心理干预

(1) 增强孩子的自尊心和自信心：家长和教师应给予肥胖儿童充分的关爱和支持，避免对其体重问题进行负面评价。鼓励儿童参与多种社交活动，增强自尊心和自信心。

(2) 心理辅导：对于出现焦虑、抑郁等心理问题的儿童，可以寻求专业的心理辅导。心理医生可以通过认知行为疗法等方法，帮助儿童调整心态，缓解心理压力。

(3) 社交支持：鼓励肥胖儿童参与社交活动，建立良好的人际关系。家长可以组织家庭聚会、朋友聚会等，帮助儿童扩大社交圈子，增强社交能力。

儿童肥胖是一个复杂的健康问题，涉及遗传、环境、生活方式等多个因素。肥胖不仅影响儿童的身体健康，还可能对其心理健康和社会适应能力产生长远的负面影响。因此，家长、教育工作者和政策制定者应共同努力，采取综合性的干预措施，帮助儿童养成健康的生活方式，预防和控制肥胖的发生。通过均衡饮食、增加运动、心理支持和良好的家庭及学校环境，为儿童的健康成长保驾护航。

(柳州市人民医院儿科 陈柳娟)

给宝宝洗澡的正确方法

不少人认为洗澡是很舒服惬意的事，然而，对于给宝宝洗澡，一些顾虑和注意事项让洗澡的过程并非那么舒适。宝宝皮肤娇嫩，需给予更加细致的呵护。

宝宝皮肤的特点

皮肤是宝宝与外界接触的“第一道屏障”，承担着重要的保护作用。当新生儿脱离长期羊水浸泡，离开母亲体内温暖稳定的环境后，其皮肤结构和功能将在幼儿期逐渐完善。

新生儿皮肤的屏障功能远不及成人皮肤，功能较弱，易受损，进而引发局部或全身感染。因此，保护新生儿皮肤的完整性、预防皮肤损伤至关重要。宝宝皮肤最外层覆盖着一层皮脂膜，与成人皮肤相比，

宝宝皮肤的角质层较薄，角质层细胞更小，导致水分快速进出。此外，宝宝的皮肤天然保湿因子含量较低，皮肤PH值较高，缺乏类似成人酸性外膜的保护。因此，做好新生儿皮肤护理至关重要。

宝宝洗澡的好处

新生儿皮肤护理包括清洁和保护，通过为新生儿沐浴达到清洁皮肤的目的，维护皮肤的屏障和内环境的稳定。洗澡不仅能清除皮肤表面的汗液污垢，还能提高皮肤的新陈代谢功能和抗病能力，甚至改善睡眠。对于患有湿疹或特应性皮炎的宝宝，洗澡能清除皮肤表面污垢和某些过敏原，减少致病菌的定植，起到减轻疾病及预防复发的作用。需要注意的

是，应避免过度摩擦宝宝皮肤，因为用力过猛会破坏其皮脂膜，也要避免餐后立刻洗澡。

洗澡时间与频率

新生儿洗澡时间每次5分钟至7分钟为宜，满月后随着年龄增长可稍微延长时间。1岁以内的婴儿进行盆浴更合适，时间为5分钟至10分钟。幼儿可独立行走后，应开始淋浴，时间不超过5分钟。即使是高龄儿童洗澡，一般也不超过20分钟。

推荐每天或者隔天洗澡。宝宝好动，如果出汗多，推荐每天洗澡。冬季气温低出汗少，可隔天洗澡。需要特别注意的是，为保持新生儿体温稳定，应在其出生后第2天首次沐浴。

洗澡温度与顺序

宝宝洗澡时，室温应保持26℃至28℃，避免房间内空气对流。一般水温控制在38℃至40℃为宜。新生儿洗澡水温不应过高，水温太高容易引发皮肤瘙痒、风团等。如果宝宝洗澡后出现荨麻疹，这可能与水温过高有关，家长不用太担

心，一般半小时至2小时后会自行消退。

头部和身体应分开清洗，将新生儿用柔软的毯子包裹后清洗面部及头部，然后将肩部及以下部位浸泡在水中，依次清洗颈部—腋下—上肢—前胸—腹部—背部—下肢—腹股沟—会阴—臀部，洗完后将宝宝放在准备好的浴巾上，蘸干全身，注意保暖。

如何选择沐浴露和润肤剂

一些新手父母有疑问，宝宝洗澡要使用沐浴露吗？新生儿推荐使用清水沐浴，或使用对眼睛无刺激的新生儿专用沐浴液。对于宝宝特别需要清洁的部位而言，如尿布区常有尿液粪便的残留，褶皱部位及胸背部经常有汗液，可使用温和、中性或弱酸性的沐浴洗剂，正常新生儿皮肤应避免抗菌皂。

植物性润肤油含有丰富的不饱和脂肪酸，能诱导血管扩张，促进皮肤微循环，可形成脂质保护膜，防止水分流失，防止尿液、汗液等对皮肤的浸渍，加速表皮细胞更新，增加局部组织的抵抗力，对抗摩擦

力，保护风险区域皮肤，修复皮肤屏障、保护表皮的完整性，并有给皮肤提供营养的作用。

推荐选择正规厂商生产、正规渠道售卖的润肤剂，洗澡后5分钟内涂抹可以使保湿效果事半功倍。对于患有湿疹、特应性皮炎、鱼鳞病等皮肤屏障受损的宝宝而言，每天都应至少使用2次润肤保湿剂，尤其在沐浴后5分钟以内，擦干身体表面皮肤水分后立即使用保湿乳效果最佳。建议足量使用，儿童保湿润肤剂每周用量应至少100克。

特殊时期的考虑

1. 新生儿黄疸时期。轻微的生理性黄疸不影响洗澡，但应注意观察宝宝皮肤变化，如有异常及时就医。

2. 接种疫苗后。通常建议接种疫苗24小时内不洗澡，保持接种部位干燥，避免感染。

3. 宝宝患有皮肤疾病，如湿疹、尿布疹等，应在医生指导下进行局部清洁与护理，可能需减少洗澡次数或使用特殊清洁剂。

(柳州市人民医院儿科 田蕾)

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