

相关问题日益突出 多国采取积极措施

让青少年拥抱健康生活方式

文 / 浦城

►『动起来』项目让孩子体验运动的快乐
本版图片 ©



改善刻不容缓

加勒特是美国特拉华州的一名护士,也是一位母亲。当她还是小孩子的时候,她身边的小伙伴总是步行去上学,放学后则在户外玩耍。但如今她发现世界已大不相同,孩子们的生活方式令她感到担忧。

“孩子们没有我们当年那样的活动机会了。”加勒特说,“生活方式发生了变化,连人行道都变少了,比如我们现在住的社区就没有专门的人行道。”

加勒特指出,现在的孩子灵活度和自由时间不如从前,而体育活动的减少和加工零食的过度摄入让更多青少年面临超重、近视等健康问题。

美国国立卫生研究院数据显示,在美国2至19岁人群中,每6人就有1人被归类为超重,每5人就有1人被诊断为肥胖。在两年内,美国重度肥胖率从7.7%上升至9.7%。而根据世界卫生组织报告,自1990年以来,全球青少年的肥胖率翻了两番。

运动减少,加上频繁使用电子数码产品,孩子们的近视问题也日益严重。2023年全球有约36%儿童和青少年近视,较1990年的24%显著上升,预计到2050年可能接近40%。

除了身体健康,青少年的心理与行为健康也被认为与生活方式息息相关。

英国一项研究发现,那些表现出善良、有爱心和乐于助人行为的孩子,饮食选择往往更健康。这项研究追踪了英国6200多名儿童从出生到青春期的成长历程,记录他们在5岁、7岁和11岁时的亲社会行为(包括善良、关心和合作等),并分析这些行为与他们的水果和蔬菜摄入量之间的关系。

研究人员指出,青少年时期的水果和蔬菜摄入量可能预示着重要的行为技能,如自我调节、规划和目标设定。随着青少年在饮食习惯上变得更加独立,选择健康食品并不总是那么容易,但这样做所反映出的习惯和心态可能会使他们受益终身。有理由相信,吃得更健康与心态更积极、行为更友善存在一定关联,这也为促成青少年健康成长提供了新的思路。

说教不如行动

在美国达拉斯郊区的一座体育馆里,一群孩子正在享受运动的快乐:转呼啦圈、用头顶球、来回跳跃……这是当地一家儿童医院推出的免费项目,旨在向社区中的儿童及其家庭传授如何培养健康的生活习惯,通过改善生活方式预防儿童慢性病。

有人说,这看起来就是体育活动,而不是想象中关于医疗健康的研讨会或是讲座。但主办方认为,这正是关键所在。

“孩子们不想再听讲座了。”达拉斯儿童

▲让孩子们健康睡眠同样重要



同解决困惑的同时也建立起联系,“他们会互相发送照片、分享食谱以及举行聚会”。

数据显示,参加“动起来”项目的孩子约86%养成了更健康的习惯,意味着冠状动脉疾病、2型糖尿病、脂肪肝以及与肥胖相关的其他慢性疾病的风险将有所降低。

另一方面,除了动起来,睡得好同样重要。专家指出,睡眠能帮助孩子得到充分休息,令他们醒来时神清气爽,也为他们身体的成长提供动力,而睡眠过少可能导致高血压和肥胖问题。

美国心脏协会给出了各年龄段儿童的建议睡眠时长:3至5岁儿童10至13小时,6至12岁儿童9至12小时,13至18岁青少年8至10小时。

出台新政新规

近年来不少国家出台法律法规,为青少年营造更健康的生活环境。

一项限制高脂肪、高盐和高糖食品广告的新法律年初在英国生效。英国政府官员说,此举旨在在“帮助父母养育历史上最健康的一代孩子”。

根据新规定,英国晚上9时前禁止在电视上播放高脂肪、高盐和高糖食品广告,网络平台则全时段禁播。禁令适用于13类食品,包括含糖饮料、薯片和咸味零食、饼干和即食早餐、爆米花、巧克力、口香糖、冰淇淋、含糖烘焙食品、披萨和冷冻食品等。

根据官方统计,英国超过22%小学新生存在超重或肥胖问题。到他们毕业时,这一比例上升至近36%。此外,5至9岁儿童就诊的一个主要原因是蛀牙。

专家强调,广告会直接影响儿童的食物选择和饮食习惯,新的限制措施每年可帮助英国儿童降低72亿卡路里摄入量,并将肥胖儿童数量减少2万例。从长远来看,鉴于公共卫生的整体改善,这些措施预计将节省近20亿英镑。

值得一提的是,英国自2018年起就已实施“糖税”。根据该政策,含糖饮料的生产商须向国家预算支付额外税款,这也被视为鼓励健康生活方式的措施之一。

法国则在2025年启动学生健康系统性改革,同时,延续巴黎奥运会与残奥会带来的推动力,采取一系列措施发展校园体育,让学生获得更多样化、更高质量的锻炼机会,从而改善身心健康。

比如在小学常规体育教学之外,教师每日为小朋友安排30分钟形式更灵活的体育活动;面向4至6岁儿童开展“水性培养”计划,让孩子们从小掌握游泳技能;大力推广6至11岁学生学习骑行,同时促进交通安全意识与可持续发展教育。

▲儿童和青少年肥胖成为全球性问题
▼孩子们正在对比健康食品和垃圾食品



