

世界孤独症日 关注“星星的孩子” 对孤独症儿童早期干预至关重要

本报讯 记者郑爽报道 2025年4月2日是第十八个“世界孤独症日”。在我们生活的世界里,有这样一群孩子,他们仿佛来自遥远的星星,闪烁着独特的光芒,同时又被一层无形的屏障与外界隔开。他们就是孤独症儿童,也被称为“星星的孩子”。

沈阳市精神卫生中心儿童心理卫生中心主任王永柏介绍,孤独症是一种神经发育障碍性疾病,主要表现为社交沟通障碍、重复刻板行为和兴趣狭窄等症状。通常在婴幼儿期(2-3岁前)出现早期迹象。根据世界卫生组织(WHO)数据,全球约1%的儿童患有孤独症,男性发病率约为女性的4倍。

这些“星星的孩子”在社交互动方面存在明显的缺陷。他们往往对他人的呼唤缺少回应,不主动与他人进行眼神交流,很少主动与他人拥抱、打招呼。有些孩子说话较晚,甚至在两三岁时还不能说出简单的词语。即使能够说话,他们在语言表达和理解上也可能存在问题。

重复刻板行为也是孤独症的一个显著特征。这些行为包括拍手、摇晃身体、旋转物品等,而且这些行为往往是刻板、重复且没有实际意义的。除此之外,还会



王永柏教授为儿童做沙盘游戏心理治疗。

本报记者 郑爽 摄

对声音、光线、触觉等过度敏感或迟钝,如捂住耳朵躲避噪声,或对疼痛不敏感。

王主任提醒,早期干预对于孤独症儿童的发展至关重要。一般认为,3岁前是孤独症干预的黄金时期。早期干预可以帮助孤独症儿童提高他们的语言能力、社交技能和适应能力,最大程度地改善他们的预后。

常见的干预方法包括行为疗法、言语疗法、认知行为疗法等。行为疗法通过奖励和强化的方式,帮助孤独症儿童

学习新的行为和技能,减少不良行为。言语疗法则侧重于提高孤独症儿童的语言表达和理解能力,包括语音训练、词汇训练、对话训练等。认知行为疗法可以帮助孤独症儿童认识自己的情绪和行为,学会应对和控制自己的情绪,提高他们的问题解决能力。

在早期干预的道路上不断探索前行,让孤独症儿童渐渐突破那层无形的屏障,融入更广阔的天地,绽放属于他们自己的独特光彩。

减肥一定要增加运动?

医生建议:科学运动才是正解

本报讯 记者赵燕报道 虽然运动是减肥过程中一个非常重要的环节,但减肥的成功与否还取决于多个因素的综合作用,科学运动才是关键。沈阳市骨科医院运动医学科二病房孙宇医生在接受采访时表示,科学运动不仅有助于控制体重,还能有效预防运动损伤,提升整体健康水平。

孙宇医生强调,科学运动的核心在于“合理饮食+适当运动”。饮食应注重摄入足够的纤维素和蛋白质,控制饮食量,避免过量摄入。孙宇医生建议:“应该养成科学健康的饮食习惯,而不是被食欲控制,做到科学搭配、营养均衡。”

对于BMI指数较高的肥胖人群,孙宇医生提醒,不适合进行对抗性较强的运动,如球类运动。推荐运动方式为游泳、健身房力量训练或慢跑。游泳对关节的损伤较小,是肥胖人群的理想选择。

孙宇医生针对不同年龄群体提出了个性化的运动建议。老年人应控制心率,避免高强度运动。中等强度运动的心率计算公式为:220减去年龄,再乘以60%到70%。运动时保持轻松状态,能够气息平稳正常接电话为宜。中年人工作压力大,运动时间不固定,建议坚持每天运动40分钟到50分钟。避免一次性过量运动,保持规律性。初始阶

段以有氧运动为主,BMI指数降低到24-25后,可增加球类或健身房运动。青少年主要培养良好的运动习惯,避免过度学习导致身体虚弱。大体重青少年建议从游泳或健身房开始,体重较轻的可以选择适合自己的运动,但要注意避免受伤。

孙宇医生特别强调了运动频率与休息的重要性:运动频率建议最低频率为“练一休一”,即运动一天,休息一天。

孙宇医生总结道,科学运动应结合合理饮食和适当运动,针对不同年龄群体有不同运动建议。运动频率应适中,注重休息,保持生活的平衡。

儿童肥胖引发关注

高糖油炸饮食、静态活动成“罪魁祸首”

本报讯 记者郑爽报道 随着生活水平的提高和生活方式的改变,我国儿童肥胖率呈现出快速上升的趋势。流行病学调查显示,二十世纪七八十年代儿童肥胖率不足1%,而当前部分地区肥胖率已攀升至20%~30%。预测到2030年,全国儿童肥胖率将达到31%。

沈阳市儿童医院儿童保健科主任文江舸表示,这一现象与饮食结构改变、运动量锐减密切相关。现代儿童普遍摄入过多高糖饮料、油炸食品,运动时间也大幅减少。此外,家长的过度保护和溺爱也是导致儿童肥胖问题日益严峻的原因之一。

“儿童肥胖带来的危害不容小觑。短期内,可能出现血脂高、胰岛素升高等问题;长期来看,还可能引发糖尿病、脂肪肝、痛风以及心血管疾病等。”文主任说,“而且,儿童时期肥胖,约有百分之五六十会持续到成年,进一步加重健康风险。”

面对儿童肥胖问题,家长在日常生活起着至关重要的作用。首先,要保证孩子合理的膳食结构,优先提供优质蛋白质,如瘦肉、牛奶、鸡蛋、鱼虾等,但要注意控制量,避免过度喂养。同时,不能让孩子饿着,也不能让其吃得过饱,尤其要限制不合理的饮食方式。其次,要根据孩子的肥胖

程度制定个性化的运动计划。对于肥胖不太严重的孩子,每天可进行40分钟到一个小时的有氧运动,如健步走、慢跑、游泳等;肥胖严重的孩子则需循序渐进增加运动强度。另外,要保证孩子充足的睡眠,小学生每天9~11个小时,中学生8~10个小时。

文主任也提醒大家,目前,国内未批准任何儿童减肥药物,擅自使用奥利司他、司美格鲁肽等成人药物可能干扰儿童内分泌系统。对于重度肥胖合并代谢异常者,建议到专科门诊进行肝功能、骨龄、激素水平等系统评估,制定医学监督下的减重计划。

从“胖”到“健康”的蜕变 这份减重秘籍请收下

本报讯 记者姜晓菲报道 在人们越发注重健康的当下,减重成为众多人改善生活质量的关键目标。国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则(2024年版)》显示,若超重肥胖问题得不到有效控制,预计到2030年,我国成人超重肥胖率将飙升至70.5%,儿童超重肥胖率也将达到31.8%。合理减重不仅关乎外在形象,更是守护身心健康的重要举措。

中国医科大学附属盛京医院第四骨科关节与运动医学病房副主任医师杨岳指出,体重超标会显著增加心脏、血管负担,极大提高患II型糖尿病、高血压、心脏病等慢性疾病的风险。而合理减重则能有效降低这些健康隐患,同时改善代谢功能,增强体力与耐力,提升睡眠质量,减轻关节压力,特别是膝关节和腰椎的负担。心理层面,成功减重还能增强自信、调节情绪,缓解焦虑和抑郁。

那么,如何科学运动减重呢?杨岳表示,科学减重的核心在于实现能量消耗大于能量摄入,具体需遵循七大原则:

- 1.个体化:根据个人健康状况、疾病史定制专属方案。
- 2.安全性:规避高风险运动,防止运动损伤。
- 3.渐进性:运动量和强度由低到高逐步增加。
- 4.多样性:结合有氧运动与力量训练,全面锻炼身体。
- 5.可持续性:契合个人兴趣和时间安排,确保方案长期可行。
- 6.监测与调整:定期评估减重效果,根据实际情况灵活调整计划。
- 7.心理与情感支持:关注心理健康,保持积极乐观的减重心态。

适度有氧运动是减重的根基,像快走、慢跑、游泳和骑行这类运动,既能提升心率,促进脂肪燃烧,又因对关节压力小,适宜大多数人日常锻炼。力量训练同样关键,能优化肌肉质量,提高基础代谢率,使身体在休息时也能持续消耗热量。运动时要注重关节保护,优先选择低冲击运动,遵循循序渐进的原则,搭配健康饮食,以养成长期可持续的生活习惯。此外,科学减重不能仅以体重为评估标准,还需综合考量体脂率、基础代谢率等多维指标,并关注压力水平和心理健康。常见的减重运动各有优劣,比如健步走虽冲击力低、易于坚持,对心血管健康有益,但消耗热量有限,还易产生适应性疲劳;爬山强度大,能快速消耗卡路里,锻炼全身肌肉并增强骨密度,但对关节要求高,不适合初学者和关节疾病患者;骑行属于低冲击运动,可全身锻炼,强度能灵活调节,不过长时间骑行可能造成腰臀部不适,且容易让人觉得单调。

科学减重是一场需要耐心与智慧的健康之旅。掌握这些科学减重知识,让我们一起行动起来,迈向更健康的生活!