

沧州中西医结合医院对运河区3万多名中小學生进行体检,结果表明:同一年龄段的孩子体重指数相差较大,过轻或过重的学生占据相当比例——

## “小胖墩”和“豆芽菜”,家长都挺着急

本报记者 吴艳 李小贤 摄影报道

“妈妈,我们班最重的同学60千克,最轻的只有23千克。”上三年级的彤彤看着同学们在微信群接龙报体重,惊讶地喊了起来。彤彤妈妈张蕾细看女儿的体重发现,班上有3名60千克的同学,18名低于30千克的同学。

原来,在学习“千克和吨”时,为了让同学们更形象地了解这两个重量单位的概念,数学老师让同学们在微信群中接龙报体重,看看多少名学生可以凑出“一吨”的重量。没想到这一统计才发现,同一个班的学生体重差异这么大。

近日,沧州中西医结合医院体检中心对运河区3万多名中小學生进行了体检,体检汇总结果显示:同一年龄段的孩子体重指数相差较大,过轻或过重的学生占相当比例。

“其实,同一年龄段孩子体重差异过大的情况近年来一直存在,现在,尤其是体重较轻的孩子占比越来越多。”沧州中西医结合医院体检中心主任侯英荣介绍道。

### 光长个儿不长肉的女孩

在体检结果中,除孩子们的身高、体重数据外,还有一项体重指数。

体重指数是衡量人体胖瘦程度及是否健康的标准之一。体重指数的计算方式是体重(公斤)除以身高(米)的平方。根据计算结果,可以确定一个人的体重情况,包括过轻、正常、超重和肥胖。体重指数正常为18.5—24;低于18.5为过轻;大于或等于24为超重;大于或等于28为肥胖。

根据沧州中西医结合医院的体检数据显示,三年级组一共有4372人,按照体重指数分,肥胖为65人,超重281人,过轻2773人。

看到班级同学体重的差异如此悬殊,家长在微信群里议论纷纷——

“咱们班的‘小胖墩’和‘豆芽菜’可真不少。”

“我家孩子一年级订了一套125码的校服,现在三年级了还能穿。孩子个子长了些,但是没长肉。”

“我家连骨头带肉一起长,现在已经100多斤了,比我都重。”

……

9岁的彤彤今年身高达到1.4米,体重只有25公斤。“彤彤的体重指数是12.8,属于偏瘦的孩子。”彤彤的妈妈张蕾说,彤彤一年前身高1.3米,体重24.5公斤,“这一年才长了一斤,光长个儿不怎么长肉。”

每次看到女儿的细胳膊细腿,张蕾恨不能让孩子多吃点饭,可彤彤却一直存在挑食的毛病。爱吃的吃得多一点,不爱吃的只吃两口就放下筷子。

每年的流感季,彤彤都会被传染。孩子生病,张蕾跟着



中小學生体检

急:“闺女,你这么瘦,一点抵抗力也没有,以后咱多吃点饭好不好,身体壮实了,也能少生病。”

### 绞尽脑汁让孩子多吃一口饭

市民韩俊梅的儿子凯凯今年10岁,上小学四年级。1.45米的身高在班上算是中等水平,可29公斤的体重却让他排在男孩群中显得格外单薄。

“我儿子特别喜欢踢球,但我却不敢让他和小朋友们一起踢,只能自己踢着玩。”韩俊梅忧心忡忡地说,因为足球是对抗性游戏,孩子们踢球过程中难免会碰撞,凯凯上二年级时就因为踢球被人撞飞,造成了骨裂。

当时医生告诉韩俊梅,孩子太瘦了,检查结果显示贫血加轻度的营养不良,以后得增加营养。

出院后,为了让豆芽菜般的凯凯变得强壮起来,韩俊梅费尽了心思:上网查营养食谱;逼着孩子早晚各喝一杯牛奶;每天让孩子吃一片复合维生素;陪孩子一起锻炼身体……

除此之外,韩俊梅看到哪位朋友家孩子胖乎乎的都会询问:“每天给孩子吃啥?”“吃什么可以长肉?”

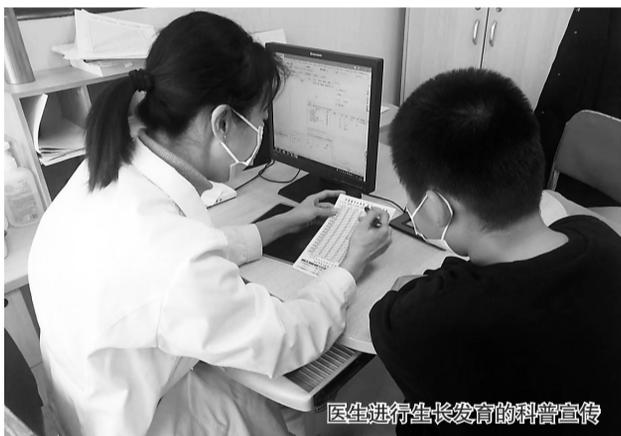
听说吃牛肉好,韩俊梅专门买来牛肉炖给孩子吃;孩子爱吃馅,韩俊梅学会了包饺子、蒸包子;为了增加优质蛋白摄入量,每周吃三次鱼虾……

韩俊梅绞尽脑汁地变着花样给孩子做饭吃,可努力了几个月后,凯凯的体重仍然没有什么变化。

凯凯放假后,韩俊梅又带着孩子看了中医,希望通过中医调理一下脾胃,让凯凯多吃点饭,身体变得强壮一些。

### 家有“小胖墩”

瘦孩子的家长想让孩子长



医生进行生长发育的科普宣传

肉,胖孩子的家长却想让孩子减重。

前几天,市民李颖带着9岁的儿子小彬到医院进行生长发育检查。检查结果让李颖很揪心,小彬的骨龄比实际年龄大1岁半,如果不控制小彬的体重,很可能会影响到他的身高。

小彬从小胃口就好,吃嘛嘛香,吃饭从来不让家长操心。随着一天天长,小彬越来越不喜欢吃蔬菜,而是将肉、炸食、饮料等当成了最爱。如今,他身高1.5米,体重却达到了64公斤。

“孩子越胖越不愿意活动。”李颖说。李颖想控制孩子的饮食,可家人却阻止说,等孩子再长大一些,一蹶个儿就好了。孩子现在需要营养,怎么能不让他吃饱呢。

“放学时,他们班排队出来,小彬和他们班一些瘦同学比起来,明显胖了几圈。”李颖说,她担心孩子胖会影响到他的生长发育,决定带他到医院进行检查。

经检查,小彬的骨龄比实际年龄大1岁半。医生告诉李颖,骨龄是衡量青少年生长发育的一个重要指标。如果骨龄大于实际年龄1岁及以上,可能是由于性早熟、肥胖等原因导致骨龄超前。

针对小彬的情况,医生建议

李颖,让孩子减重,并定期观察孩子的生长发育情况。

从医院回来后,李颖和小彬一起制订了减重计划。“我陪着孩子一起执行计划,希望他的体重指数能控制在正常范围内。”

“孩子肥胖,家长一定要重视,千万别等疾病找上门才后悔不已。”市民王先生说,半年前,11岁的儿子频频出现口渴、多尿等症状,到医院检查后,被确诊患上了糖尿病。那时,孩子的体重达到了75公斤。

孩子除了进行药物治疗,还得“少吃多动”。每天,他和妻子会按照医生给的建议给孩子做饭吃,还带着孩子去打篮球、游泳。

“目前孩子的体重已经减了20多斤,血糖控制得也比较稳定。”王先生说。

### 孩子不想运动让人愁

“我不想去跑步、跳绳。”张晶的儿子诺诺跟张晶耍起了脾气。

张晶看着诺诺胖嘟嘟的脸,圆滚滚的肚子无奈地摇摇头。孩子才8岁,体重已经50公斤了。

前几天,因为胖,跑得很慢,他

和几个小朋友在楼下玩游戏时,有的小朋友不愿意和他组队,怕他拖后腿。这让诺诺很不高兴。他赌气回了家。看着诺诺不高兴的样子,张晶安慰道,“你要是瘦一些,肯定跑得比他们快。咱们去跑步、跳绳,锻炼吧。”

诺诺也同意了。第一天,诺诺跑了几分钟,就站在路边呼呼喘粗气。随后,他只溜达了一会儿就吵着要回家。

后面几天,诺诺只走不跑,跳了一会儿绳,就不想运动了。后来,他索性就不出门了,窝在沙发里,直说:“一跑步,我就很累。我不想运动了,少吃点饭还不行吗?”

张晶知道诺诺一直不喜欢运动,可是这样下去也不行呀。张晶和丈夫商量,要不试试其他运动项目,比如轮滑、篮球。看看他对哪个运动项目感兴趣,就带着他去玩哪个。

### “小胖墩”和“豆芽菜”

记者在采访中了解到,在我市各大医院的儿科和内分泌科,因为身高体重异常而带孩子就诊的家长不在少数。不论是“豆芽菜”还是“小胖墩”,都会让家长焦虑。

近日,在市中心医院内分泌二科的诊室内,医生正在为孩子测量身高体重,测定骨龄,并进行生长发育的科普宣传。前来参加义诊的孩子中,有瘦小孩子,也有胖嘟嘟的孩子。有的家长因为孩子超重,前来咨询医生孩子科学减重方法。有的家长则是因为孩子身高体重比正常年龄所对应的体重身高偏低很多,看看是否需要人为干预。

市中心医院内分泌二科副主任医师郭宇宁说:“身高是反映骨骼发育的一个重要指标,体重反映营养状况,定期监测身高体重,可以观察孩子的生长轨迹有无偏离正常。”

等待就诊的家长们在聊着各自孩子的情况。瘦孩子家长抱怨:“我家孩子太瘦了,怎么喂也不胖。你家孩子胖乎乎的,多可爱呀!”胖孩子的家长也是满腹苦水:“孩子胖,可不结实,身体总闹毛病,而且胖也妨碍运动,长大后还不好看。”

沧州中西医结合医院体检中心主任侯英荣说:“随着生活条件的提高以及生活方式的改变,由营养不良引起的‘小胖墩’‘豆芽菜’等体态形象在中小學生中越来越常见,成为中小學生发育中的两种极端现象。其实,不论是‘小胖墩’还是‘豆芽菜’,都不算健康宝宝。”

“豆芽菜”与“小胖墩”产生的原因有很多相同之处,比如膳食结构不合理,偏食、挑食,吃零食过多,营养不全面、不平衡,缺乏锻炼等。侯英荣提醒,家长要做好儿童青少年体重及生长发育监测,定期为孩子测量身高和体重,做好记录,必要时及时咨询专业机构,并在专业人员指导下采取干预措施。