

暑期就诊高峰背后： 运动不足成多种儿童疾病“共因”

新华社记者 谷训

暑假来临，重庆医科大学附属儿童医院一些科室迎来就诊高峰。近视度数飙升、脊柱弯成“S”形、肥胖引发性早熟、抑郁焦虑情绪蔓延……记者深入眼科、骨科、内分泌科和精神心理科调研发现，这些看似各不相干的疾病背后，竟藏着同一个“元凶”——运动不足。



重庆医科大学附属儿童医院眼科主任医师刘星（新华社）

暑假门诊量暴增：一个坏习惯引发系列问题

相关专家表示，近视、脊柱侧弯、肥胖和生长问题、心理问题都不是一朝一夕形成的，但多数孩子只有暑假才有时间进行筛查和治疗，因此暑假期间相关科室呈现儿童患者激增的现象。记者在采访中发现，专家们都不约而同地指出，大部分小患者有缺少运动的共性。

“每天看近80个号，有20多个是看脊柱的。”骨科主任医师刘星痛心地说道。一张X光片：一名14岁女孩脊柱侧弯达60度，已错过保守治疗时机，正准备做手术。刘星表示，脊柱侧弯患儿多伴随坐姿歪斜、长期蜷缩玩手机、不爱动等不良习惯，在发展成脊柱侧弯之前的体态问题阶段，可以通过加强运动来有效预防。

连续几年数据显示，我国儿童青少年近视率超50%。眼科主任医师刘勍介绍：“以前学龄前近视罕见，如今不少幼儿园孩子已经开始戴眼镜。”近视呈现低龄化趋势的同时，高度近视的发病率也在明显上升。刘勍说，结合当前儿童青少年生活学习方式来判断，缺乏户外活动、眼睛缺少阳光刺激产生的神经递质是导致近视的主因。

而在另一个“火爆”的门诊内分泌科，因

生长发育问题而呈现的疾病更多样化——肥胖、性早熟、生长迟缓、儿童2型糖尿病……内分泌科副主任医师朱高慧说，除了由遗传或其他疾病引起的情况外，这些疾病通常是“吃多动少”引发的系列反应——肥胖导致性早熟；缺少运动影响生长激素分泌，从而导致身高增长缓慢；肥胖儿童常合并多种代谢异常问题，大幅增加了2型糖尿病风险。但现实挑战在于，肥胖儿童运动时心肺和关节负担较重，常常因此陷入“越胖越不愿动、不敢动”的恶性循环。

据精神心理科副主任医师魏华介绍，暑期接诊的大多数患儿是因为学习问题而来，这些孩子通常伴随运动不足的情况。“运动不足跟注意缺陷多动障碍、特定学习障碍、抑郁焦虑障碍等疾病有直接或间接关系。”魏华说，注意缺陷多动障碍及特定学习障碍属于神经发育障碍性疾病，可能会合并运动功能障碍；而抑郁焦虑等情绪问题跟运动不足有间接关系，情绪问题的重要表现之一是精力不济、回避社交。以上两种类型患儿因运动功能障碍或神经递质失调，往往更加不愿参与运动。

是谁“偷”走了孩子的运动时间？

爱玩好动是孩子的天性，相关科室专家指出，当前不少孩子因为运动不足而出现健

康危机，主要与学业压力大、电子产品使用频繁以及缺乏良好的运动环境等因素有关。

每天从早学到晚、体育活动多以应对升学考试为目的……刘星接诊的病例中，一名初中生因长期伏案学习，累了就趴在书桌上睡觉，最终发展成脊柱侧弯。

本就不多的休闲娱乐时间，还要被电子产品“绑架”，“躺着刷视频几小时不挪窝”成为通病。朱高慧说，电子产品不仅直接侵占运动时间，而且还会让孩子越玩越“懒”，游戏、短视频的即时快感让孩子对需要耐力的运动失去兴趣。

当孩子们打算走出门运动时，运动环境也可能“掉链子”。南方夏季酷暑、冬季阴雨，北方冬季寒冷漫长，适合进行户外运动的时间相对有限，而部分学校体育设施开放不足、社区儿童运动场地缺失，也让孩子们很难找到便利、安全和舒适的运动空间。

在外部条件有限的同时，部分孩子还面临心理障碍。魏华强调，部分有焦虑障碍的孩子因害怕陌生环境，往往会回避集体运动，从而错过在与同伴互动中逐步缓解情绪、走出心理困境的机会。

用“运动处方”书写健康未来

专家指出，只要抓住关键干预点，与运动不足相关的儿童健康危机可以逆转。重庆医

科大学附属儿童医院的四大科室联合开出了一份“运动处方”。

首先是提倡户外运动，让阳光融入身体与心理健康建设，每天运动1至2小时为宜。

运动类型应尽量多样，根据不同疾病选择具有针对性的运动项目，有助于提高干预效果。如脊柱侧弯适合拉伸类的运动；近视适合羽毛球、乒乓球等需要不断调节视距的球类运动；肥胖患儿适合水上运动以减轻关节压力；患有学习障碍的孩子适合做手眼协调性相关的运动，有情绪问题的孩子适合从舒缓运动入手。

记者了解到，骨科、内分泌科、心理科等相关科室都联合康复师、运动治疗师针对性解决以上问题，有需求的孩子可在专业指导下进行定制化运动训练，避免运动损伤。

专家还特别提醒家长，应避免以功利心态强迫孩子参加体育培训、学习运动技能或追求竞技成绩，要灵活安排时间、贴近生活、注重兴趣，让孩子在运动中感受到快乐，并养成终生受益的运动爱好和习惯。

教育部近日印发通知，明确要求严控暑期作业总量，坚决遏制节假日上课补课、提前开学、延迟放假等问题。期待在这份“减负令”的护航下，更多的孩子在这个暑假走向户外，用汗水和欢笑书写健康未来。

（新华社重庆电）

花钱就能“代办学位证”“低分进名校”？骗子在向你招手了！

新华社记者 宋立崑

正值高考录取季，你身边是否有这样的“传言”：花钱就能找人代办学位证？考生身份转为“国际交流生”就能低分录取……注意了，那可能是骗子在向你招手。

湖北省公安机关日前披露了一批“代办学位证”“低分进名校”的学历学位类诈骗案。这类诈骗的主要套路是什么？考生和家长应如何防范？记者带你了解。

熟人“有关系”？ 51万的假学位证买教训

“找熟人办的学位证书，学信网上查不到。”今年5月，湖北十堰的王先生匆匆到派出所报警称，自己找“朋友”花钱办的重点大学“研究生学位证”，在学信网上查不到相关信息，怀疑自己被骗了。

原来，2018年的一次同学聚会上，王先生对大学同学刘某吐露：后悔当年没有读研，如今在职场晋升上屡屡受限。刘某当即表示，自己“有人脉”，可以帮助办理一些重点大学的毕业证和部分行业的执业证书。出于对老同学的信任，王先生委托刘某代办某重点大学硕士学位证。

不久，刘某以办入学需要“走关系”为由，向王先生索要了2万元，之后接连以“代考费”“资料费”“学年报名费”等为由，陆陆续续向王先生索要了20余万元。今年以来，刘某又提出为王先生办理“硕士双学位”和“注册

会计师证”，向其收取了20余万元费用。

今年4月，王先生终于拿到了“硕士学位证书”。然而，当他登录学信网，却怎么都查不出证书信息。王先生找到刘某询问，被告知“信息尚未同步”。之后，刘某便“人间蒸发”。

到案后，刘某交代说：“当时我欠了外债，打游戏也花了几十万，很缺钱。”正想尽一切办法弄钱的刘某，知晓了王先生的需求，立马抱紧了这棵“摇钱树”。

经查，“办证”期间，刘某每次都按照高校开学、注册会计师考试报名等时间点向王先生要钱，令其深信不疑。“最开始，我去过对应高校，想在附近找‘黄牛’代考，但没人愿意做，都说行不通。”据刘某供述，到了该“毕业”的时候，他便找人印了个假学位证应付王先生。

截至案发，王先生总共向刘某转账超51万元。目前，刘某因涉嫌诈骗已被依法刑事拘留，案件正在进一步侦办中。

变成“国际交流生”？ 家长心急但别乱“投钱”

“骗子声称，把孩子身份转成国际交流生，就能上重点大学。”2024年7月，高考结束后，考生陆续等来录取通知书。而湖北武汉的多名家长，却等来了被骗的消息。

在一家教育培训机构工作的岑某，声称

自己“有门路”，能让高考成绩不理想的学生，通过将身份更替为“国际交流生”，进入知名院校。她还现场展示了多个“成功案例”，涵盖国内外多所知名高校，骗取了一些家长的信任。根据不同“目标院校”，学生家长向岑某提交了各种报名材料，并交纳了5万元至23万元不等的服务费。

手续办完后，岑某先是以院校审核流程复杂等借口拖延入学，其间送来了加盖“公章”的“报名材料”，但录取通知书和校园卡却始终“杳无音信”，部分家长逐渐对岑某起疑。

接到报警后，武汉洪山警方到岑某“承诺入学”的知名院校进行走访。校方反馈，并未与岑某达成任何形式的合作，所有带有高校公章的材料均属伪造。几天后，岑某被抓获归案。根据她的交代，“上家”方某很快落网。

经查，方某和岑某诈骗了12位家长共计134万元，一些孩子还为了所谓“重点大学录取机会”，主动放弃了高考志愿填报。目前，犯罪嫌疑人方某、岑某因涉嫌诈骗，被武汉警方依法采取刑事强制措施，案件目前已进入审查起诉阶段。

为啥总上套？ “渠道”“人脉”骗信任

“有渠道、有人脉，能绕过正规考试录取流程，是这类诈骗的主要套路。”办案民警透露，许多受骗家长有知识、有见识，完全具备理性

判断能力，只是为了子女前途，加上“熟人”带来的信任感，虽对风险有所感知，但揣着“搞不成就退钱”的侥幸心理，决定花钱“搏一把”。

湖北观策律师事务所律师马特表示，如果委托人明知请托事项违反法律规定，就可能构成“违法请托行为”，不仅相关违法请托约定或合同会被法院认定无效，相关费用往往也很难主张返还，导致“事财两空”。

“其实这类骗术都很低级，考生和家长只要多一个心眼，骗子就很难得手。”十堰市公安局东岳分局刑侦大队民警王越提醒说，防骗要点就是要多方核实。像学籍、考试和录取记录等信息，官方网站都能查询到。直接打高校招生办电话核实，效率也非常高，“总之，发现有诈要立刻报警”。

武汉市公安局洪山区分局南湖派出所民警曾冠三说，在学历提升上，一定要摒弃不劳而获和“花钱买省心”的想法。听见“有渠道”“有人脉”的说法，应警惕其中可能的法律风险，避免掉入骗子精心织就的陷阱。

近年来，高考、研究生等各类学历学位考试制度愈发规范完善，考场内外的身份识别技术也愈发可靠，“枪手”“代考”等乱象得到有效打击遏制。但关于花钱办学历、进名校的老骗术，每年都有不少家长和考生中招，究其原因，还是投机取巧的心理作祟。对此，有一句法谚说得很好：诚信为本，欺诈难行。

（新华社武汉电）