

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。

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展示了一张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%。眼科主任医师刘勤介绍:“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。刘勤说,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



重庆医科大学附属儿童医院眼科主任医师刘勤接诊小患者。新华社记者 谷训 摄

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,这些疾病通常是由“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 宋立胤

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元,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,我过去对应高校,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”。

湖北观筑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”。

“其实这类骗局都很初级,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,有一句法谚说得好:诚信为本,欺诈难行。

(新华社武汉电)