

暑期就诊高峰背后： 各不相干的疾病背后 藏着同一个“元凶”

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。



(资料图)

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疾首地展示了一张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%。眼科主任医师刘劭介绍：“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。刘劭说，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。“运动不足跟注意力缺陷多动障碍、特定学习障碍、抑郁焦虑障碍等疾病有直接或间接关系。”

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就可以逆转。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。

(谷训)

警惕暑假新型诈骗！学生借电话卡、群发短信成陷阱

暑假期间，青少年上网时间大幅增加，网络诈骗犯罪分子也趁机“上线”，通过同城交友、游戏福利、兼职刷单等诱饵实施诈骗。近期，全国各地已有多名学生遭遇不同类型的电信网络诈骗，部分家庭遭受较大财产损失。

手机没电+借用电话手表=诈骗

近日，湖南省怀化市溆浦县公安局兴隆派出所成功破获一起专门针对小学生的电话卡盗窃案，该案中被盗电话卡被用于电信诈骗等犯罪活动。

经查，4名犯罪嫌疑人流窜至溆浦县，在学校周边活动。他们以“手机没电联系家人”或“借用导航”等借口，向小学生“借用”电话手表。得手后迅速拆解，盗取其中的电话SIM卡。

6月30日，该团伙在溆浦县某学校附近连续作案，骗取了

20名小学生的电话卡，并立即转交上线。部分被盗电话卡当天即被用于实施电信诈骗，导致相关号码被通信运营商冻结。

接家长报警后，警方迅速行动。7月3日，警方在湖南省郴州市桂阳县将4名犯罪嫌疑人抓获归案。

自称“警察”+诱导偷拿父母手机=诈骗

7月4日，湖北黄石阳新高二女生石某加入一个群聊后，被一名自称“卧底警察”的人添加好友，至此掉入陷阱，3天被骗25万元。对方精准报出她的姓名和身份证号，声称“你涉嫌网络诈骗，已立案调查”。

石某又怕又慌，按要求先将自己5000多元生活费转入“安全账户”。紧接着，对方又报出其母亲马女士的信息，威胁“不转母亲银行卡里的钱，就立刻抓你去派出所”。被逼无奈的石某偷偷拿过母亲手

机，用短信验证码破解支付密码，将两张银行卡里的25万余元全部转出。

对方还反复警告“这事必须保密，告诉家长就按抗拒调查处理”。直到7月7日，马女士接到警方提醒电话，才发现两张银行卡余额清零，石某这才哭着说出真相。目前阳新警方正在调查此案。

轻松高薪兼职+群发指定短信=诈骗

14岁的中学生小雨(化名)想赚点零花钱，很快被一则“急招线上客服助理”的信息吸引。对方许诺“发一条短信一块钱，日赚150元”，工作内容仅是群发指定短信。

小雨信以为真，按对方提供的教程和号码，用父母手机号发送了内容为“你的物件已经到了一个半小时了……”的引流短信。发送几十条后，小雨察觉异常，及时停止了操作。

北京反诈中心发出警示：暑假期间，已发现多名11至17岁的未成年学生被诱骗发送此类诈骗引流短信，且呈现蔓延趋势。

反诈民警强调，学生一旦参与此类“兼职”，不仅可能影响自身电话卡使用，更严重的是已涉嫌违法犯罪，需承担法律责任。从受害者变成“帮凶”，往往仅一步之遥。

购买游戏装备+添加客服下载App=诈骗

7月6日，浙江省衢州市一名学生小杨(13岁)在线下购买卡游徽章后，在某App上发帖转售，随后便有人私信联系称想要购买，并让小杨下载另一个App进行交易。

交易过程中，对方称已将钱付给交易平台，让其添加平台“客服”进行收款。随后小杨将自己的收款码发送给“客服”，“客服”称小杨是未成年

人，要求其通过父母手机“垫付押金”才能发货。

在对方诱导下，小杨通过视频电话拍摄其母亲手机，并按对方远程指导操作其母亲手机进行汇款。对方以“退押金”为由，反复要求小杨扫码。直至母亲手机无钱支付后，仍未能退回押金，小杨意识到被骗，共计损失3.74万元。

近日，江苏的小张同学放假在家申请了一款新游戏的内测资格，申请失败后不甘心，又到网上搜索，进入了一个声称能办理内测资格的直播间。

对方称，官方内测期间充值可享受返利优惠，还能折上折，小张就按要求进行了多轮充值共计3600多元，还把充值账号密码告诉对方。

对方承诺内测资格和充值金额会在3天内生效，可第二天小张想联系却发现对方失联，意识到被骗赶紧报了警。目前，案件正在侦办过程中。

(央视)