

预防近视、龋齿、肥胖， 守护青少年健康

◎四川省凉山彝族自治州金阳县疾病预防控制中心 黄 沙

青少年时期是身心快速发展的关键阶段，但近视、龋齿和肥胖却成为威胁其健康的三大“隐形杀手”。据世界卫生组织统计，全球青少年近视率逐年攀升，龋齿患病率居高不下，而肥胖问题更是呈现低龄化趋势。这些健康问题不仅影响青少年的生活质量，还可能埋下成年后慢性疾病的隐患。本文将从科学角度出发，提出预防近视、龋齿和肥胖的三大守护计划，助力青少年健康成长。

科学用眼，预防近视

近视已成为青少年中最普遍的视力问题，长时间近距离用眼、缺乏户外活动、电子屏幕过度使用等因素，导致眼球发育异常，眼轴变长，最终形成近视。预防近视需从日常习惯入手，打造全方位的护眼环境。

1.科学用眼习惯。遵循“20-20-20”法则：每用眼20分钟，远眺20英尺（约6米）外的物体，持续20秒，这能有效缓解眼疲劳，减少睫状肌紧张。同时，保持正确的读写姿势，眼睛与书本距离约33厘米，身体坐直，避免趴着或躺着阅读。

2.增加户外活动。研究表明，每天户外活动2小时以上，可显著降低近视风险。阳光中的自然光能促进视网膜分泌多巴胺，抑制眼轴增长。建议青少年利用课间、午休或放学后时间，参与跑步、打球等户外运动，既能护眼又能增强体质。

3.定期视力检查。建议每半年进行一次视力检查，建立屈光发育档案。若发现视力下降或眯眼、揉眼等异常行为，应及时就医，通过验光配镜或角膜塑形镜等方式矫正。

口腔清洁，预防龋齿

龋齿是青少年口腔健康的头号

敌人。据统计，我国12岁儿童恒牙患龋率达34.5%，主要与高糖饮食、刷牙不彻底有关。龋齿不仅引发疼痛，还可能影响咀嚼功能和恒牙发育。预防龋齿需从日常护理和饮食控制两方面入手。

1.正确刷牙与使用牙线。每天早晚刷牙两次，每次至少2分钟，采用“巴氏刷牙法”：将牙刷倾斜45度，轻压牙龈，小幅度水平颤动。此外，每天使用牙线清洁牙缝，去除食物残渣和牙菌斑。

2.合理控制糖分摄入。减少碳酸饮料、糖果、蛋糕等高糖食品的摄入，尤其是避免睡前吃甜食。糖分被口腔细菌分解后会产生酸性物质，腐蚀牙釉质，建议选择水果、坚果等健康零食，并养成餐后漱口的习惯。

3.定期涂氟与窝沟封闭。涂氟能增强牙齿抗酸能力，窝沟封闭可封闭后牙咬合面的深窝沟，预防食物嵌塞。建议儿童每半年涂氟一次，6~8岁进行第一恒磨牙窝沟封闭。

均衡饮食，预防肥胖

青少年肥胖率逐年上升，与高热量饮食、久坐不动密切相关。肥胖不仅影响体型，还可能引发高血压、糖尿病等代谢疾病。预防肥胖需从饮

食、运动和心理三方面综合干预。

1.均衡饮食，控制热量。遵循“膳食宝塔”原则：每日摄入谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆坚果和油脂五大类食物。减少油炸食品、含糖饮料的摄入，增加全谷物、优质蛋白（如鱼、鸡胸肉）和膳食纤维（如蔬菜、水果）的比例。例如，早餐可选择燕麦粥+鸡蛋+牛奶，午餐搭配糙米饭+清蒸鱼+绿叶菜。

2.规律运动，消耗热量。每周至少进行150分钟中等强度运动，如快走、跳绳、游泳等。运动不仅能消耗多余热量，还能促进骨骼发育。建议家长与孩子共同参与运动，如周末骑行、打羽毛球，培养健康的生活方式。

3.关注心理，避免情绪性进食。部分青少年因压力或焦虑而暴饮暴食，导致体重增加。家长需关注孩子的情绪变化，通过沟通、兴趣培养等方式缓解压力，避免将食物作为情绪宣泄的出口。

综合守护，协同发力

预防近视、龋齿和肥胖需多方协作。家庭应营造健康环境，如限制电子设备使用时间、准备营养餐食；学校需落实课间操、眼保健操，并开展健康教育课程；社会应提供更多运动场所，减少高糖高脂食品的广告宣传。例如，社区可组织亲子运动会，医院可开设青少年健康讲座，形成“家校社”联动的守护网络。

预防近视、龋齿和肥胖，不仅需要科学的方法，更需要持之以恒的行动。让我们从今天开始，关注孩子的用眼习惯、口腔卫生和饮食运动，用爱与责任守护他们的健康成长。正如古语所言：少年强则国强，唯有健康的体魄，才能承载梦想，奔赴未来。☺