

# 学着和我的孩子一同成长

□文竹



## 青少年肥胖危害身心

□曾青山

家有小胖墩，好多家长都不太当回事，甚至认为“孩子正在长身体，胖一点好”，殊不知，青少年肥胖对孩子的影响远比想象中要大。

### 10岁男孩患脂肪肝

小叶今年10岁。三四个月前，身高145厘米的他体重有54.7公斤。其实，在去年11月，他曾因肥胖问题到医院检查，发现骨龄超前、甘油三酯和胆固醇偏高，医生建议他减肥，这才引起父母对他体重的关注。

为了将小叶的体重控制在合理的范围内，妈妈想方设法帮他减肥。

由于今年上半年在家上网课，日常少运动，小叶没瘦下来，到儿科一检查，胰岛素、尿酸仍然偏高，并出现轻中度脂肪肝。爸妈担心再这么发展下去后果更严重，才把小叶送到医院营养科就诊。营养科医生帮他进行体重管理。

### 科学饮食+运动

防治青少年肥胖，关键在于科学饮食+运动：

1.按需吃饭，培养健康饮食习惯。

吃太多发胖，吃太少营养不均衡还是胖。处在小叶这个生长发育年龄段的孩子，更要保证每天“按需吃饭”，食物粗细均衡，杜绝过度烹饪。

营养过剩或不均衡是导致青少年肥胖的最重要的因素。提倡科学饮食，少在外就餐，家庭烹饪少油少盐；少吃垃圾食品；多吃果蔬，少吃肥肉；多喝白开水，少喝饮料；多吃粗粮，少吃精粮。

2.加强体育锻炼。

不少青少年的肥胖主要是因为缺乏运动，适当增加运动量和运动时间，能消耗体内多余的脂肪。家长在课余时间应多陪同孩子参与室外活动，比如跑步、爬山、骑自行车等，让孩子从小养成运动的好习惯。

另外，不少青少年肥胖后，容易尝试不健康的减肥方法，比如节食或服用减肥药，这样可能导致过度饥饿后暴饮暴食，陷入恶性循环。父母应引导孩子遵循“营养干预+规律运动+定期检测体成分”，从小养成良好的饮食和运动习惯，为后继的健康成长发育打下良好的基础。

### 肥胖危害多 异常需警惕

肥胖可给孩子带来五类隐患：

1. 肥胖影响身高。
2. 肥胖影响体型和心理健康。
3. 肥胖易诱发呼吸道疾病。
4. 肥胖影响心肺功能。
5. 肥胖增加慢病风险。

专家提醒，当孩子出现以下异常情况，需要及时就医：

体重过重有肥胖引起的指标异常、代谢疾病等问题，并伴有焦虑、自卑等心理问题；

体重增长异常，如每年增长超过4公斤（一般正常青少年2岁至青春期前每年增加2公斤）。

怀疑有胰岛素抵抗，如孩子颈部、腋下出现黑棘皮状的色素沉着等情況，更需及时就医。

“我女儿上初一，上学期期末考试没有能参加，这学期不肯去上学。我找了她小学里要好的同学来劝她，她不开门。我又央求她现在的班主任，班主任很好，也过来了，女儿隔着门，吼我们：‘再逼，我就死给你们看！’把班主任也吓回去了。”

“她整天把自己关在房间里，不出来，就连吃饭，也是估算着我出门了，她出来拿，吃好了把碗放到客厅的桌上。也不和我说话。如果说话，就是吼我。”

孩子出现了情况，多是妈妈来咨询的。赵妈妈是知识分子，40岁刚刚出头，已经是某所学校的校级领导，专业方面发展也很好。

我问：“孩子爸爸对她影响力大吗？”

赵妈妈仍然是用很快的语速、高昂的语调说：“孩子小时候，我们都在忙自己的事情，我忙着考硕士读博士，她爸爸是医生，也很忙，我们就找了一个阿姨帮忙带孩子。我和她爸爸各忙各的，关系紧张，孩子上二年级时我们分了。”

“是和平友好分手？”

赵妈妈挪了下身体，说：“分手的时候还算和平，这之前争吵不断。他是家里的独子，老家农村的。我承认他专业技能、工作能力确实优秀，但太自我、太大男子主义了。他希望我小鸟依人，百依百顺。都什么年代了！”

“你家是哪里的？父母亲是做什么的呢？家里姊妹几个，排行老几？”

赵妈妈说：“我也看了不少的心理学书籍，您是在和我探讨我的原生家庭？我也想好好看看自己。我老家是扬州底下的一小镇，爸爸在镇上医院里做医生，妈妈是家庭主妇。但我们家是我妈妈做主，我上面有个姐姐，只比我大一岁，还有个弟弟。姐姐在老家镇上开个杂货店，弟弟在企业上班，就是个普通工人，40岁了没有结婚。”

“你们兄弟姊妹三人，当初你学业最好，现在也是你工作最好。”

赵妈妈面带微笑地点头：“是的，小时候爷爷奶奶喜欢姐姐，爸爸妈妈尤其是妈妈特

宠弟弟。我一直到上初一，都不曾有过新衣服，都是穿的姐姐脱壳下来的。有的坏了，妈妈就补一补，我继续穿。没有办法，只有学习好，爸爸才会表扬我。一步步走到现在真的很不容易！其他都满意了，离异我其实不是很介意，现在离异单身的女性不少。同事关系有些紧张，我也不放在心上，毕竟‘高处不胜寒’。现在最让我头疼的就是女儿了，真的是生活不易！”

她是真的头疼女儿不上学，但真的不介意离异、不介意同事关系紧张？这可能要打个问号，因为我并没有询问，她却主动说了。

被忽视的孩子总想踮起脚尖被人看见，小时候用好的学习、长大后用努力的工作。当然这是要付出代价的，有的人过早弄垮了自己的身体，因为只想着被看见，忽略了关爱自己，一个连自己都不懂关爱的人，哪有能力去关爱身边的人？自然人际关系紧张，成家后最容易忽略掉的往往是家里最弱小的孩子，导致亲子关系淡漠甚至紧张。

## 沙盘游戏表现出亲子关系

享受当下的每一天。

和赵妈妈沟通两个月后，终于有一天，女儿和赵妈妈一起来心理咨询室了。那是一个高高的女孩，五官长得非常清秀，一进门就红了脸。我真诚表达感谢，感谢她愿意来见我。然后，我安排母女一起做沙盘游戏。

女儿在沙盘的一个角落摆下了五个小小的沙具，赵妈妈的沙具占了沙盘的三分之二，最后，赵妈妈拿了一个大大高高的写有“加油站”的沙具，深深插在女儿的沙具中间。

我问赵妈妈摆最后一个沙具时，有什么想法，她喃喃地回答：“女儿那儿的太小了，我帮她撑撑，给她些力量！”

我问女孩有什么感觉，她迟疑地、连身体也表现出忸怩地说：“习惯了。”

## 赵妈妈的成长笔记

说：“我是和女儿一同成长的！”同时送给我厚厚一叠她的成长笔记：

“我开始每时每刻都对自己说，没事的，慢慢来。我这样对自己说的时候，不管孩子出现什么状况，我都能不再心急如焚、提心吊胆，而是平静地面对。

“她迟到了，我说：‘没事的，不着急，慢慢过马路，进教室记得喊一下‘报告’哦。’

“她英语默写很糟糕，我说，‘没事的，不着急，英语就像在海洋里游泳，没有个底，日子长着呢。’

“她在校门口打公用电话给我：‘妈妈，电瓶车钥匙找不到了，口袋太浅了，钥匙太小了，太容易丢了。’我说，‘没事的，不着急，妈妈给你送备用钥匙过来，你在门口的小店里逛逛，难得的悠闲时刻，好好放松一下。’

赵妈妈马上意识到了自己手太长，干涉女儿了。于是，我们坐下来聊：现实生活中，还有哪些没有征得女儿的同意，赵妈妈就以己之心度人之腹，去“积极”行动的？

赵妈妈说：“怪不得女儿总说‘你为什么要生下我？’什么都是你说了算，那我算什么？我这样的活着有什么意思？”我不光对女儿这样居高临下、自以为是，我以前对她爸爸也是这样，现在对同事也是这样！沙盘太神奇了！要谢谢宝贝女儿。我要说对不起，真的对不起！”

说着，赵妈妈就起来拥抱女儿，我看到身材高大的一直僵着的女孩，瞬间瓦解了、柔软了，眼泪唰唰地流，流过红扑扑的似乎还有些婴儿肥的脸上。

“换了从前，我一定会好好批评她一顿，毫不留情，就像秋风扫落叶一样。

“迟到了，是吧，为什么不早点睡？白天干什么去了？为什么不想悔改？

“默写不好，是吧？早干什么去了？时间都是挤出来的，别人来得及，你来不及，问问你自己吧？

“钥匙又丢了，是吧？你都能干些什么？成事不足败事有余。

……

“那时的我，说出来的话的远比我现在写下的难听。我会把陈芝麻烂谷子的前尘往事一一揪出来，说到我解气，说到她的脸铁青为止。”

家长们，你们从赵妈妈的成长笔记里看到过自己吗？

亲子关系融洽了，赵妈妈说：“现在我们能一起吃饭，一起看电影，当然她还会有情绪低落的时候，昨天她就突然问我，人为什么活着，像她这样又笨又懒的人活着有什么意义！还说，她曾经想自杀。我赶紧紧紧抱着她，说‘你怎么是又笨又懒呢？你明明是妈妈又聪明又可爱的贴心小棉袄。’她说‘才不是！我小时候，你和爸爸一吵架，爸爸就说我想你一样笨，你就说我像爸爸一样懒！’我马上说‘果然是我聪明的女儿，你也发现，是我们一吵架就那样说，城门失火殃及池鱼了，真的对不起！我也代你爸爸向你说声对不起。’我又紧紧抱着她，慢慢地情绪总算缓和了。”

当父母从根本上否定孩子时，孩子就会以为自己真的没有价值，有自暴自弃的可能。

我们沟通了两年时间，说再见时，赵妈妈