

引导孩子接纳自己本来的样子 家长如何摆脱 身高焦虑

中青报 中青网记者 王培莲

在长高贴吧里,张欣坚持给孩子运动打卡快4年了,每天摸高跳从100下增加到200下、每天跳绳从1000个增加到2000个。除此之外,还练习游泳、篮球、跑步等运动项目。

两年前,张欣的女儿被检查出性早熟,当时身高144厘米。张欣带着孩子去了多家医院确诊,结论显示,如果不干预,孩子未来身高预计将停留在150厘米左右。

身高164厘米的张欣,无法接受孩子的未来身高。当下拼娃时代,学习成绩、特长、相貌等都是竞争要素,身高也不例外。张欣说,哪个家长不希望自己的孩子兼具外貌和能力呢?

现如今,有很多和张欣一样为孩子身高焦虑的年轻家长,他们除了通过饮食、运动、睡眠指导等传统方式帮助孩子增高外,甚至有人病急乱投医,导致临床上生长激素超范围使用,由此对青少年身体健康带来的隐患不容忽视。

平均身高不断增加 家长不愿孩子被落下

为什么孩子一定要高,家长才放心?多位家长在接受采访时表示,随着生活水平不断提高,我国青少年的平均身高不断增长,如果明显比同龄人矮小,不论是成长过程中自信心的建立,还是将来的就业、

婚恋交友都会受到影响,毕竟身高歧视一直存在。

今年9月3日,教育部在新闻发布会上公布了第八次全国学生体质与健康调研结果,对全国31个省(区、市)随机抽样调查了37.4万多人的统计数据显示,与2014年相比,2019年全国7-9岁、10-12岁、13-15岁、16-18岁、19-22岁男生身高分别增加0.52厘米、1.26厘米、1.69厘米、0.95厘米和0.81厘米。同样年龄组女生身高分别增加0.72厘米、1.24厘米、0.97厘米、0.80厘米和0.62厘米。

值得注意的是,去年年末,医学期刊《柳叶刀》发表了一项对全球儿童青少年身高和肥胖趋势的研究报告。结果显示,中国19岁青少年平均身高为东亚第一。过去的35年间,中国19岁男性的平均身高增加了8厘米,达到了175.7厘米;中国19岁女性的平均身高也增加了6厘米,达到了163.5厘米。

在社会上,不仅很多职业在招聘时对身高有明确要求,一些文艺作品还会将身材矮小当作笑料调侃,还有的演艺明星也时常因为身高问题被网友拿来吐槽。对此,今年20岁、身高150厘米的张雨桐很感慨。她说自己从小就是“倒霉的小个子”,一直生活在身高歧视的阴影下。

小学时,张雨桐想参加演讲比赛,但老师说她身高太矮,没有整体竞争优势。初中时,她学习成绩好,口才也不错,报名参加辩论赛,再次因为身高太矮没有气势被淘汰。高中时,因为有舞蹈功底,张雨桐报名

参加啦啦队,可老师看她站在队里实在不搭调,最后选择了个子高但体态不太协调的女孩。

身高带来的心理阴影伴随着张雨桐长大。现在,上大学的张雨桐很少参加社团活动,她甚至担心自己再努力也抵不过身高的劣势。

今年25岁的广州小伙张默,是朋友眼中的优质青年,会两门外语,工作稳定,生活规律,喜欢运动,家境殷实。但相亲时,女方一听到他的身高不到165厘米,直接就表示不予考虑。张默感叹地说:当你不到一米七时,你才会懂得男生身高有多重要。

家长易陷入增高骗局或药物滥用误区

为了孩子能长高,张欣加入了多个线上长高讨论群,关注了多个相关贴吧,跟同病相怜的家长交流。在这些“长高群”里,家长们有一个共识:学习有一辈子时间,长高只有关键几年,错过了就没机会了。

据浙江大学医学院附属儿童医院的公众号今年4月发布的一篇文章记载,每年春天,该医院内分泌科都会迎来一个就诊的小高峰,家长纷纷带着孩子到医院咨询长高的秘诀。让内分泌科副主任黄轲感到惊讶的是,一位病急乱投医的妈妈,为了孩子能长高,在一家私立医疗机构的忽悠下,不仅开了一堆高价药,还给孩子做了进口针灸、生物磁疗、穴位埋线等治疗。一年下来,竟整

整花了48万元。

但经过黄轲的综合评估,这个孩子在治疗前,估计自然生长也能长6厘米左右,这意味着砸下去48万元“重金”,1年也就多长了1厘米。黄轲表示,现在家长对孩子的身高越来越重视,一些不良机构就趁机钻了空子,家长要选择正规的医院,警惕陷入类似的骗局。

尽管大部分负责的医生都会主张尊重自然规律,尊重遗传规律,不要盲目追求越来越高好,但部分盼长心切的家长,不顾超范围使用生长激素可能会带来的严重健康隐患,掉进滥用药物的误区。

赵洁女士的儿子被检查为生长激素缺乏症,医生建议其注射生长激素。之后,她的女儿被诊断为性早熟,预测未来身高在159厘米左右。在医生看来,这个身高属于正常范围,不必使用生长激素。赵洁却希望借助药物为女儿的身高美容,在被公立医院拒绝后,她拿着病历去民营医院购买了生长激素。

赵洁说,在她参与的生长激素线上交流群中,不少家长拿着孩子在医院的就诊病例去小医院拿药,这其中不乏医生建议先对孩子进行观察和生活调理的情况。

我们是治病,不美容身高。吉林省长春市儿童医院矮小、性早熟门诊主任医师刘静说,临床上生长激素主要用于矮小症或性早熟,但不是所有身材矮小的孩子使用生长激素就一定有效果。她表示,遗传身高占60%-70%,后天因素占30%-40%,适用生长激素的孩子只是少数,用生长激

素美容身高,非常不科学,还可能产生副作用。

中国儿科杂志发布的《矮身材儿童诊治指南》显示,使用生长激素后,运动增多时易引起股骨头滑脱、无菌性坏死,甚至严重的可致跛行。记者搜索中国裁判文书网发现,有多起因医院使用重组人生长激素注射治疗,导致就医者患上糖尿病,引发医疗纠纷的案件。

重庆展望未来骨龄检测科所每天能接到100多名来自全国各地的儿童骨龄片,暑期时每天能接到200多张。所长徐永剑介绍,其中有不少孩子的骨龄被错误鉴定,孩子被认为性早熟,未来长不高,进而错误使用了生长激素,引起过度肥胖和情绪烦躁。

家长在决定是否要给孩子使用生长激素时,一定要问清楚医院使用哪种骨龄检测标准,或找专业的骨龄检测机构进行检测。徐永剑建议,目前骨龄鉴定标准五花八门,如果使用旧标准,或是医生专业水平不精,或者心术不正想推销药品,则容易出现数据差异较大的情况。在这种情况下给孩子用药,也是对其健康不负责任。

比起身高 能力和才华更重要

家长喜欢拿孩子跟同龄里最高的比。手指头都有长短,为什么非要做中指呢?吉林省大型综合三甲医院一位不愿具名的儿童内分泌科专家说,当下家长们对孩子的身高越来越重视,都不愿孩子的身高输

在起跑线上。

在30多年的临床研究中,这位专家观察到,身材矮小会给儿童带来诸如抑郁、自卑等不良心理影响,尤其在情绪易波动的青春期。他曾接诊过一位患者,因为个子矮,没有威信和号召力,一直当不上班干部,很受打击,找不到自信和存在感。

这位专家建议,家长要引导孩子接受自己的身高、外表,自我接受程度高,就不容易被周围环境所影响。与此同时,他提醒家长更应该注重孩子个人能力和才华的培养,这才是赢得尊重的关键要素。

该专家还建议,家长们不要过度焦虑孩子身高,除了身高歧视,在就业和婚恋等领域还会有性别、相貌、年龄、地域等歧视,呼吁社会减少和消除歧视的同时,培养孩子有强大的内心更重要。

刘宇的儿子今年7岁,身高120厘米,是班级里的小个子。刘宇和妻子都不高,孩子身高偏矮,在夫妻的意料之中。刘宇也焦虑过孩子的身高,但他不愿把紧张和压力传递给孩子。虽然他和妻子都是人群中的“小个子”,但并不影响他们事业成功、生活幸福。

为了不留遗憾,刘宇和妻子非常重视孩子的饮食和运动,而对于一切保健品和药物治疗都不考虑。自身的成长经历让刘宇知道,身高不能决定未来,孩子不可能处处见长,引导孩子爱自己本来的样子,丰富自己的经历和见识才是最重要的。

反观自己和周围朋友的经历,张欣释然了很多。张欣的丈夫身高168厘米,虽然外貌不占优,却是单位的业务骨干,受到上级重用,对家庭也尽职尽责。张欣还有很多个子不高的朋友,同样事业成功、家庭美满。

矮个子一样可以拥有美好生活。张欣对此深信不疑。可她哭笑不得的是,很多家长在交流群里一边摆事实讲道理安慰彼此不要过度焦虑,一边各种尝试和努力,希望自己的孩子能再高一点儿。(应采访对象要求,文中家长均为化名)

火爆的大学恋爱课能否升级为必修课

□ 张立美

近日,有媒体报道,武汉大学开设的恋爱心理学讲座爆满,有女生坐在凳子上从窗口翻进教室,有男生直接坐窗台上听,讲座开始前50分钟教室就已经爆满,不少同学排着队,拿着爱的号码牌。授课老师喻丰表示,希望大家谈一场健康的恋爱,开始并且保持一段积极的关系。

问世间情为何物,直教人挂满窗户。近年来,国内有不少高校相继开设了与恋爱相关的公开课或选修课,只是课程名字有所不同,《恋爱心理学》《恋爱与人生幸福》《人生幸福课》《亲密关系》等。从高校开设

恋爱课情况来看,普遍呈现出门庭若市的局面,相当火爆,深受大学生欢迎,教室里座无虚席,楼道上也挤满了人。

大学恋爱课火爆,充分表明大学生对开恋爱课有强烈的需求,大学开设恋爱课开对了,非常有必要开,满足了广大大学生的现实需求。2020年10月,《中国青年报》的一份调查结果显示,88.23%的大学生支持大学开设恋爱课。

婚恋是人生大事,追寻爱和归属是人类的本质需求,作为成年人的大学生对恋爱有需求是正常的。但近年来,网络上关于PUA、出轨、家暴等婚恋负面消息越来越多,特别是一些自媒体为了博人眼球,吸引流量,故意挑起两性对立,引起社会婚恋

焦虑,并逐渐向象牙塔扩散。这直接给在校大学生带来了恋爱的迷茫和盲目,不知道如何开始恋爱、盲目开始恋爱等情况层出不穷,又在一定程度上推动大学生婚恋焦虑的极端化走向,不婚主义、不恋主义,在大学校园环境中有所滋长。

同时,在恋爱交往过程中,情侣之间发生一些冲突、矛盾在所难免,但大学生情侣由于经验不足,不知道如何解决恋爱冲突、矛盾,有的大学生选择极端方法,酿成悲剧,毁掉自己和另一半的人生。这几年多所高校发生多起因恋爱问题导致的极端恶性事件。而且,一些调查显示,对当下大学生心理健康影响最大的是情感关系,特别是异性关系。

在这种情形下,高校开设恋爱婚姻相关课程,讲授恋爱婚姻知识,并不是要把大学生教成恋爱高手、海王,而是让大学生对爱情、情感、交往、婚姻有更多的了解,向大学生传递正确、科学的恋爱婚姻观念和理念,缓解当代年轻人的婚恋焦虑,帮助他们在日后恋爱婚姻过程中遇到具体问题,有能力去应对,避免遗憾和悲剧的发生。

因此,笔者认为,不论是帮助大学生形成正确科学的恋爱婚姻观念,还是满足大学生对恋爱课的需求,对火爆的大学恋爱课不能只是一味地叫好,关键是要尽快构建和完善高校婚恋教育体系,建议大学恋爱课从目前的选修课升级为必修课,使更多的学子在步入社会前补上人生这一重要的一课。



10月25日,中铁上海工程局在贵州铁路武鸣制梁场为64对一线工作的90后新人举办了一场中式集体婚礼。去年疫情暴发后,该单位许多原有结婚打算的年轻人主动推迟婚期,坚守在疫情防控 and 复工复产的第一线,为早日复工复产和企业高质量发展奉献青春力量。举办集体婚礼是中铁上海工程局“我为群众办实事”的一项重要内容。图为新人们排队等待入场。 中青报 中青网记者 谢洋/摄

在筑梦冬奥的征程中茁壮成长

我要去天安门广场,去看升旗,我要去爬长城,从此我就是真正的男子汉了。我要去体验滑冰,在我的家乡没有滑冰场,我要去看看冬奥组委,和冰墩墩、雪容融拍张合影。

在一般人看来,这些梦想普通得不能再普通了,但却是一群孩子们的心声。而通过一场活动,5天的时间,这些梦想都成为了现实。

帮一群孩子们圆梦的活动叫2021希望工程·安踏茁壮成长运动营。为喜迎冬奥,10月20日至24日,中国青少年发展基金会联合安踏集团邀请了54名师生相聚北京,共同参与主题为“冬奥有我”的旅程。

希望孩子们通过5天的运动营活动,收获运动的快乐,同时深入体会体育精神、增强民族自豪感,展示茁壮成长公益计划的公益成果。活动负责人说。

一个运动营

第一次坐飞机、第一次坐地铁、第一次来北京、第一次看升旗、第一次体验滑冰、第一次与外国人交流、第一次吃北京烤鸭、第一次距离自己的梦想这么近。

对于欠发达地区的孩子们来说,此次北京之旅完成了很多孩子们的第一个心愿,他们把这次行程称之为圆梦之旅。

在参与本次运动营的54名师生中,有41名小学生,13名老师。

安踏是北京2022年冬奥会和冬残奥会官方体育服装合作伙伴,在2021希望工程·安踏茁壮成长运动营的5天时间里,中国青少年发展基金会与安踏集团和孩子们一起,来到了北京冬奥组委,参观了北京冬奥会和冬残奥会展示中心,共同学习奥林匹克的精神与文化活动,邀请中国花样滑冰世界冠军陈露,为孩子们分享队友们越挫越勇的比赛经历,并带领孩子们进行滑冰体验。此外,活动带领孩子们进行了滑冰体验,他们还观看天安门广场升旗仪式,参观鸟巢、冰立方、冰丝带、八达岭长城、故宫博物院等,感受北京历史名胜与现在文化的



参观北京冬奥会和冬残奥会展示中心

碰撞和交融,品味北京特色美食。

就在几天前的10月20日,在北京冬奥会合作伙伴俱乐部轮值主席单位换届活动中,安踏成为北京冬奥会合作伙伴俱乐部新一届的轮值主席单位之一。安踏集团全资支持的冬奥有我主题公益行动正式启动,该行动由安踏集团全资捐赠,联合北京冬奥组委,由中国青少年发展基金会和上海真爱梦想公益基金会共同实施。活动以公益之心推广冬奥文化,普及冬季运动,助力三亿人参与冰雪运动,涵盖筑梦冬奥运动营、筑梦冬奥校园运动场、筑梦冬奥运动梦想课三大项目,安踏集团于该项目的总投入在2022年预计超1000万元。

项目会将北京2022年冬奥会和冬残奥会教育材料融入到筑梦冬奥运动梦想课中,招募家庭困境、热爱运动、品学兼优的青少年加入运动营,同时通过

器材捐赠、运动场建设及改造等设立冬奥校园运动场,切实改善和提升欠发达地区学校青少年运动条件和质量。茁壮成长公益计划一路走来,曾在张家口、江西、上海、北京等地,开辟了多项与冰雪相关的公益实践。此举将奥林匹克的精神文化传播到中国更多欠发达地区学校,让当地的孩子也能共同分享奥林匹克的魅力与欢乐,切实感受到运动带来的愉悦和精神鼓舞。

一次体育课

我回去跟校长要求增加两个年级的体育课。

我教体育课7年了,第一次参加体育教学培训。如果有统一运动服,就会吸引更多学生。

这个项目对我们县体育教学雪中送炭。

在中国青少年发展基金会今年举行的一系列体育培训中,很多来自乡村的体育老师和教育管理者参加后发出无限感慨。参加完3天高强度的体验式培训后,他们心中有了新的期待和改变现状的决心。

此次运动营的老师中,很多已经是第二次参与安踏集团公益项目。首次与公益结缘,就是安踏集团和中国青少年发展基金会联合举办的安踏体育课教师培训。

安踏体育课是由安踏集团和中国青少年发展基金会联合体育专家研发的专业有趣的体育课程,旨在推动体教融合,响应国家乡村振兴,支持乡村学校体育教育发展。

按照规划,今年有湖南、新疆兵团、云南、江西的共计400名来自一线

乡村学校的专兼职体育老师得到专业化的基础体育教育培训。同时,受益教师所在学校将得到安踏集团捐助的体育器材、运动装备及体育课程输入的支持。

看似短短的三天课程,能量的密度却着实不小。学员们白天的培训课程有身体素质训练、运动损伤、心肺复苏、基本动作模式训练、动态热身组合、短跑、跳跃、跳绳、生活中运动、团队趣味运动游戏。到了晚上学员们则被要求分组完成当天的教学实践,并对当日学习内容复盘总结、分享交流。

作为学校基础体育教学的补充,安踏体育课可以有效改善青少年体育课程科学性专业性不足、体育课枯燥及缺乏体育素养等多种问题,用专业、科学的体育课程激发青少年运动兴趣。

目前,国家层面和社会层面都在逐步重视体育,国家方面在不断地提高体育分数,让学校重视学生的体育锻炼时间,社会方面不断有像安踏体育课这样的公益项目的展开来促进体育的发展,对于我们体育老师,对于孩子们来说都很有帮助。一名参与过该课程培训的体育教师感慨地说。

一个不断升级的公益计划

其实,54名师生参加的运动营和400名体育老师参与的安踏体育课是由安踏集团与中国青少年发展基金会主办的安踏茁壮成长公益计划中的一个项目。

作为重点关注欠发达地区青少年体育教育领域的社会公益项目,2017年,由安踏集团发起,联合中国青少年发展基金会和上海真爱梦想公益基金会共同实施,启动了安踏茁壮成长公益计划,设立安踏集团专项基金,结合自身体育资源优势,从装备捐赠、素养教育及运动课程推广三大项目入手,帮助全国欠发达地区青少年提升身体素质 and 心理素质。

安踏茁壮成长公益计划自2017年7月10日启动以来,中国青少年发展基金会和安踏集团在实践中持续探索并丰富公益内容与品质,不断地对公益体系进行创新和优化升级,并于2020年9月14日开启了2.0计划。

茁壮成长2.0计划由安踏装备包、安踏体育课、安踏梦想中心、安踏运动场、

安踏运动营和安踏高班六大板块组成,持续推动体教融合,让更多青少年在运动中实现成长。此项公益计划实施4年来,累计捐赠投入已达4.5亿元,覆盖31个省市8384所学校的210万名青少年,捐建安踏梦想中心144家,培训一线体育教师2260名。计划至2023年底累计投入超过8亿元,累计覆盖700万名青少年。

青少年是祖国的未来,民族的希望,社会各界需要高度重视青少年的健康成长,要坚持健康第一的教育理念,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

中国青少年发展基金会相关负责人表示,让青少年健康成长,是国家和民族的未所系。进入新时代要把希望工程这项事业办得更好。希望工程·安踏茁壮成长公益计划的发起与实施,正是中国青少年发展基金会坚守助育人、为党育人的初心使命,培养担当民族复兴大业的建设者和接班人。中国青少年发展基金会将携手各方在服务国家战略、促进青少年健康成长等方面发挥更大作用,为全面建设社会主义现代化国家作出应有的贡献。



八达岭长城



中国花样滑冰世界冠军陈露带领孩子上冰雪