

别让节食减肥成为孩子的噩梦

科学应对青少年容貌焦虑

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜 通讯员 付立冉 王茹

“妈妈,我今天只吃一个苹果就够了。”市民张女士的女儿才上初中,同学不经意间说了句“你看起来胖胖的”,她便开始严格控制饮食。几个月过去,孩子体重骤降,还频繁头晕乏力,最终被诊断为神经性厌食症。

近日,山东省戴庄医院儿童青少年心理科专家告诉记者,像张女士女儿这样的案例并不鲜见。研究表明,90%的青少年对自己的外貌感到不满,其中10%至20%的孩子甚至尝试极端减肥方法。

名词解释

神经性厌食症是一种严重的饮食障碍,以害怕体重增加和对身体形象的扭曲认知为典型特征。患病者往往通过极端节食、过度运动或其他方式,拼命想把体重维持在极低水平。

神经性厌食症患者体重明显低于正常水平,他们会主动

抗拒摄入足够食物,其体重通常远低于同年龄、性别及发育水平的最低标准。身体层面上,会造成心率减慢、低血压、脱发、月经停止(女性)、骨质疏松等问题;心理层面上,极易引发焦虑、抑郁、强迫症等共病,甚至可能出现自杀风险。

容貌焦虑为何在青少年中如此普遍?

同伴评价:同学间一句无心之言,比如“你的腿看起来好粗”,就可能瞬间点燃孩子减肥的“导火索”。这类评价在青少年社交中极为常见,却极易对孩子的自我认知造成强烈冲击。

社交媒体的误导:互联网平台上满是经过美颜滤镜和精心修饰的“完

美身材”照片,这使得青少年对自身外貌产生不切实际的期待,错误地认为只有瘦才是美。

家庭中无意的评论:家长一些看似“善意的提醒”,像“别吃太多会胖”,却可能在孩子心里悄然种下不自信的种子,甚至逐渐演变成对体重的过度关注。

家长和孩子该如何应对?

家长应更多聚焦孩子的饮食是否均衡、身体是否健康,而非仅仅执着于“胖瘦”。比如,可以根据体检结果和孩子探讨“营养健康”的重要性,而非局限于“美”的单一标准。

避免比较和负面评价,尽量杜绝拿孩子与他人作比较,或者无意间提及“你胖了”这类话语。多使用正面语言,比如“你今天的穿搭真好看”“你的笑容真迷人”,助力孩子建立积极的自我认同。

营造健康的家庭氛围,和孩子共同制定健康饮食计划,减少外界不良信息干扰,防止“节食”成为孩子对抗

焦虑的唯一途径。

建立健康的身体观念,引导孩子深刻认识到健康远比体形重要,身材具有多样性是正常现象,切勿盲目追逐网络上所谓的“完美身材”。

培养多元化的自我价值感,鼓励孩子积极发展兴趣爱好,像绘画、运动、写作等,让他们发现自身外貌之外的众多闪光点。

一旦孩子出现明显的容貌焦虑或过度节食行为,家长务必及时带孩子寻求专业心理咨询或治疗。

寄语

每个孩子都不应因外表而被片面定义,外貌不过是生命的一小部分,自信与健康才是最为持久的美。

家长要成为孩子温暖可靠的避风港,为他们树立健康的价值观。



济宁市小记者团写作课堂开讲 书香中放飞想象的翅膀

3月22日,一场妙趣横生的“写作魔法课”在亚龙书城(万达广场店)展开,主讲嘉宾李亚平老师手持“想象力的钥匙”,带领小记者开启文学创作的奇幻之旅。

“同学们,写作需要想象力,没有想象力,我们就很难写出好的文章。那么,现在老师给大家两个词语,试试能不能把它俩联系起来组成一个句子呢?”李亚平老师的话音刚落,在场小记者的眼睛瞬间点亮,纷纷举手想要展示自己的文采。

随后,冰心的散文《肥皂泡》经典段落被投放在前方的幕布上。“那一个个轻清脆丽的小球,像一串美丽的梦,是我们自己小心地轻轻吹起的,吹了起来,又轻轻地飞起,是那么圆满,那么自由,那么透明,那么美丽。”一位戴着眼镜的男同学富有情感地跟读着。

“我们都知道,梦是看不见摸不着的东西,而肥皂泡却是实际存在的,作者冰心将实际存在的东西比作看不见也摸不着的东西。”李亚平老师通过该段落的赏析为小记者解析“以无形写有形”的写作手法。

活动结束后,每个小记者的笔记本都像被施了魔法,错别字变成了跳舞的小精灵,段落间隙开出文字之花。

(济宁晚报全媒体记者 宋璇)