青少年励志宝典

作者：陈龙/编著
出版社：中国电影出版社
字数：250 千字
分类：心理健康—通俗读物
版权所有：北京烨子工作室
出版日期：2004 年 1 月
书号：INBN—7—106—02151—1

内容提要

青少年时期是人生发展的重要时期，它是从儿童向成人的过渡期。从心理学角度看，青少年时期是心理上的断乳期，青少年们力图摆脱社会传统的束缚，表现出对自己所属的社会价值体系的反思，在这时期，他们产生了各种期望和对未来的美好憧憬，开始了“自我发现”的新的历程。

1 慎重对待网络世界

【故事】

伊凡今年上高一，别看仅有 16 岁，却是个地地道道的“网虫”。他平时沉迷于网络世界，尤其对网络游戏更是爱不释手，经常与朋友们通宵达旦地“战斗”，达到肆无忌惮的地步，完全将自己陷入到虚幻的世界之中。

老师知道情况后，主动找到伊凡谈心，对他说：“家里没有电脑嘛，你为什么要去网吧上网？”面对老师的发问，他不屑地说：“现在家里虽然都有电脑，但是到网吧上网去查资料、聊天，主要是去玩游戏。网吧有几十台电脑相连的局域网，朋友们可以在局域网上一起玩同样的游戏。例如我们现在玩的‘半条命’游戏，是美国人设计的，十分刺激。它是一套射击游戏，有手枪、散弹枪、冲锋枪等许多武器，对阵的双方是警察和匪徒。狙击手只要击中对方的头部，可以使其当场毙命，要是打中腿部，就需要 4 枪，就像美国大片中的枪战镜头，令人有身临其境的感觉。”

当问到通常在何时上网时，伊凡说：“我们把中午饭钱省下来，下了课就和同学去网吧打一场。下午放学后，也不会立刻回家，先去玩会儿游戏。若是到了周末，时间对我们来说弥足珍贵，起床后先在家里练习，然后再去网吧实战。在‘升级’的紧要关头，我还可能旷课去网吧练枪法。”接着，老师问道：“这么玩要花多少钱？”他沉默片刻说：“1 小时大约 3 块，一天

怎么也得十来块。周末花钱就更多了。有的同学为了玩游戏,经常向父母撒谎要钱,甚至有人走上偷盗的道路!"另外,他还告诉老师:"网吧老板赚大了,有的老板每年能挣 60 多万!"

最后,当谈到上网的影响时,伊凡痛苦地说:"我原来是班里的前三名,自从迷上了网络游戏,现在却是班里的倒数第三名,其中数学仅考 27 分,另外,还有 4 门功课不及格。网吧真是害死人!"当然,他也知道玩游戏不好,影响学习和前途,可就是管不住自己,老是惦记着。老师听完他的讲述后,给他分析了网络的利弊,指出网络为青少年学习、交流以及娱乐提供平台的同时,也可能对学业和健康带来的危害,如果过度沉迷,就会导致网络中毒。网络就像高悬的"达摩克利斯之剑",需要青少年慎重对待。

【理论分析】

随着计算机技术的发展,网络正以前所未有的强大力量冲击并影响着人们的生活,它在发展青少年智力的同时,也有其弊端,主要表现为"网络中毒",又称"网络综合征",是指网络使人像吸海洛因一样成瘾中毒,从而引发心理性障碍,它对网迷特别是青少年网迷的身心健康发展带来较大危害。青少年的网络中毒,主要表现在以下几个方面:

1. 沉迷于网上冲浪、聊天而流连忘返

据中国互联网信息中心(CNNIC)最近公布的统计报告,18 岁以下的网民占我国上网总人数的 18.8%,此外,"学生"的比例高达 29.2%。很多的青少年学生难以控制自己上网的冲动,往往一玩就是几个小时甚至十多个小时,由于眼睛长时间盯着屏幕,会出现红肿、发炎等症状,严重的还会导致青

少年食欲下降、精神萎靡不振、思维反应缓慢，最终影响学习效率。

2. 痴迷于虚拟的网络世界而脱离现实

不少青少年在网上时，思绪就像脱缰的野马，纵横驰骋。然而，一旦回到现实生活中来，就会产生“龙困浅滩，虎落平阳”的失落感，极易造成心理失衡。同时他们与家人的沟通明显减少，性格越来越孤僻，遇事惊恐不安或退缩自卑，严重的还会导致精神分裂。这些都严重影响了青少年的身心健康发育，使他们成为脱离现实世界的“隐者”。

3. 不健康信息影响青少年心理发展

由于网络的无限开放性，使得色情、不良价值观等许多不健康信息得以传播，影响青少年正常的认知、情感和心理定位，使他们的心灵成为不良信息的奴隶，严重的还可能导致其人格的分裂，不利于青少年健康人格和正确人生观的塑造。而且长期操作电脑过程中注意力高度集中，使生理、心理负担加重，甚至会诱发诸如紧张、烦躁、焦虑、易怒、自闭等精神方面的疾病，最终导致身心疲惫。

4. 网络成为高科技犯罪的场所

网络具有虚拟性和隐匿性的特点，为人们提供了“畅所欲言”的空间，致使网上“交友”、“聊天”以至“网恋”越来越严重。青少年缺乏自我控制和自我保护能力，虚拟的互联网带给他们严重的伤害，而犯罪分子正将目光瞄准了那些涉世未深的青少年，不法之徒利用网络对未成年人实施犯罪的案例不断出现，而中学生因为迷恋网络而犯罪甚至丧命的悲剧也频频见诸报端。

【追本溯源】

每当假期来临，青少年们就急不可待地上网“冲浪”，他们在享受上网冲浪快乐的同时，也会受到一些不良信息的毒害。而且一些自制力不强的青少年，上网易“上瘾”，沉迷在网吧里而不能自拔，正所谓“衣带渐宽终不悔，为网消得人憔悴”。那么，究竟是什么原因让他们对网络如此迷恋呢？

1. 青少年具有较强求知欲、积极探索外部世界的心理特性网络能为青少年提供所需的各种资料，成为青少年了解外部世界的窗口，精彩的网络游戏更会吸引他们的注意力。而青少年的心理尚不成熟，自制力弱，面对新事物趋之若鹜，对一些不健康的网站和游戏常常抱有好奇心，很容易陷入其中而不能自拔。孩子如果经常上网，就慢慢地会对其有独特的“偏好”，这就是“上瘾”。互联网成瘾者对上网产生极度的身心依赖，类似吸毒或酗酒成瘾，很难戒掉。

2. 青少年的学习压力大，精神长期紧张，网络能让青少年获得心理上的满足

专家研究发现，青少年上网成瘾与自身的某些心理因素有关，内向敏感、压抑孤独、生活与学习遭遇挫折的学生，易沉迷于网络。因为网络不仅能令他们忘掉现实生活的各种烦恼，还可以带来心理上的群体归属感，因而渐渐对网络产生心理上的依赖，造成网络成瘾。例如有的男孩学习不好，在学校很难引起别人的注意，但在网络世界里，如果游戏打得好，别人就会对其另眼相看，因此，他们在现实生活中满足不了的虚荣心，可以通过网络实现。

3. 青少年的交往追求特立独行，网络作为逃避现实烦恼的一种途径

青少年在人际交往中经常出现困惑，和父母也常常缺乏

交流，因而他们不愿意面对生活中的人。而大多数家长平时因忙于工作，对孩子的照顾只是满足于“吃饱、喝足、穿暖”，但由于代沟、教育方式不妥等原因，给青少年带来生理和心理上的苦恼，导致他们到网络中寻求精神寄托。调查发现，在那些父母关系恶劣、对孩子管教特别严厉的单亲家庭和生活困难的家庭中，容易出现子女上网成瘾的现象。

此外，青少年长时间上网会在大脑诸多神经元中制造“上网兴奋点”，这些兴奋点会使大脑对上网产生持续的兴奋，这种成瘾的病理与吸毒、赌博十分相似，而成为精神障碍性疾病。它发病年龄在 15～45 岁，根据弗洛伊德的精神分析学说，网络性心理障碍的起因应追溯到口唇期，在这个时期婴儿通过哺乳得到精神上的满足，并保留了对温暖、关怀、安全等美好感觉的回忆，而患者通过上网，可以重新获得这种潜意识中的满足感。

【专家建议】

青春期是青少年奠基人生志向的时期，许多青少年却在信息高速公路上频频地上演现代版的悲剧。对待青少年上网成瘾的问题，需要家庭、社会、学校联合起来，切实重视青少年的心理需求，采取疏导的方式，帮助他们摆脱心理困境，提高心理素质。家长、学校在思想上教育青少年正确利用网络的同时，社会管理部门也要为青少年创造良好的环境，引导青少年正确上网，在互联网上获利而避害。为了真正使青少年正确利用网络，达到治标治本的效果，需要综合采取以下措施：

1. 提高青少年的人际沟通能力，重塑他们的自信心

学校必须加强对青少年人际关系的引导，通过主办各种兴趣小组和特色培训班，鼓励他们积极参加集体和社会实践

活动，培养他们与他人合作的意识，把压抑的情绪通过正常的人际交流宣泄出来，让其体验到现实人际交往的成功，让他们认识到电脑是为人类服务的工具，不能成为电脑的俘虏，从而帮助他们重建自信。通过与自然和社会的接触，还可以使青少年去品味人生，养成敢于面对现实、承受挫折失败和勇于进取的性格。

2. 增强青少年的防微杜渐能力，家长要正确监督引导

有些家长由于不了解网络的相关知识，对孩子上网听之任之，为此，许多父母放弃了应尽的监护责任。所以，家长应对子女上网提出必要的约束条件，在孩子使用电脑时，不可让他们整天“厮守”电脑，钻进去而成为“网虫”。要对他们实行公开上网、限时上网，并培养他们的自我监控能力和良好的上网习惯。特别要警惕青少年通过电脑玩电子游戏、观看暴力色情片等，以免误入歧途。因此，要想更好地监控孩子的上网行为，家长应当对网络有所了解，对青少年进行正确的监督引导。

3. 普及青少年心理健康知识，学校要做好宣传教育

青少年能够上网、健康地上网和上健康的网，关键还是在于社会对互联网的宣传、普及和对青少年正确地教育引导。在性教育方面，学校应及时开展正常的性知识教育，消除青少年对性的神秘感和性苦闷。对于孩子在成长过程中出现的性生理现象和性困惑，要向青少年进行正确讲解，使青少年有正确的认识，以消除对黄色网站的好奇。另外，学校应定期聘请专业心理工作者，对中学生进行正确使用网络的宣传教育，包括对上网的道德规范教育。

4. 正确对待青少年“网虫”，各方面要“亡羊补牢”

对于已迷失在网络中的青少年，教师、家长和社会要对症下药，给他们以精神上的关怀与安慰，帮助他们排解心理困扰。对于学习成绩不好的学生，老师和家长应该给予更多的辅导和关心，帮助他们提高学习成绩。对于与父母关系不好的学生，父母应首先自我反省，然后与孩子交流，共同找出原因。家长还应充实青少年的精神和娱乐生活，如陪孩子打球、做游戏、锻炼身体等。同时不要过度压抑青少年上网的欲望，要使他们有正确的上网态度。另外要注意尊重青少年的个性，采取严禁方式不仅于事无补，反而会加重他们的逆反心理。对于重症成瘾者可在心理医生的指导下采用认知行为疗法或脱敏疗法，并配合药物调整，以改善大脑功能和心理状态，帮助青少年建立积极的心理防御机制，使他们的身心获得解脱。

5. 政府加强监管力度，构筑健康的网络环境

网吧是中学生最主要的上网场所，政府部门要运用高科技手段和相关的法律法规加强对互联网的管理，加大对网吧的巡查力度。目前，管理部门正在探索为青少年建立绿色网吧，希望通过与学校或青少年宫等部门合作建立适合青少年文明、健康上网的场所。“绿色上网”工程直接提供了健康的网络环境。中国电信“绿色上网”以在电信骨干网上对有害网站进行根本性拦截为特点，被众多家长称为无忧上网工程。这种针对未成年人健康上网的“绿色网络”，能全面地控制孩子使用电脑，保证青少年上网时不会接触到不良信息。此外，反黄软件技术则使网络环境更加健康，它可以对计算机显示屏上的图像及文字进行实时监控，通过逻辑判断，完成对包括色情、暴力、邪教等各种有害信息的过滤和清除，同时封闭禁

止登录的有害网站。

总之，在家庭、国家和社会三方面共同努力的同时，青少年也应该加强自身的控制力，树立坚定正确的奋斗目标，加强自身的道德修养和陶冶情操，严格遵守《全国青少年网络文明公约》，力争做到利用网络学习，不浏览不良信息；诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；增强自我保护意识，不随意约会网友；维护网络安全，不破坏网络秩序；有益身心健康，不沉溺虚拟时空。

【日用小贴士】如何科学上网

网络以其优越的性能，迅速便捷的服务，已经渗透到我们生活的每个角落，变成 21 世纪掌握管理知识和处理信息的主要工具。从某种程度上说，谁不会使用互联网，谁就会成为数字时代的落伍者。然而，正所谓“尺有所短，寸有所长”，网络也并非完美无瑕，如果利用不好，就会给我们的生活带来不便。为了能够更好地利用互联网，我们需要在日常生活中注意以下问题。

首先，要做到劳逸结合，注意适当休息。我们连续上网大约 1 小时后，应该休息 10 分钟左右。当然，最好到室外活动身体，平时应该加强体育锻炼，增强身体的免疫力。与此同时，还要注意工作环境。电脑旁边的光线要适宜，不亦过亮或过暗，尤其是要避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。另外，工作室要保持通风干爽，以便于有害气体能够尽快排出，尽量用非击打式打印机，以便减少噪声污染。

其次，要增强保健意识，注意保护视力，采取正确的操作姿势。操作时坐姿应该正确舒展，将电脑屏幕中心位置安装在与自己的胸部持平的地方，使眼睛与屏幕的距离保持在 40

～50 厘米，让双眼平视或轻度向下注视荧光屏，从而使颈部肌肉轻松，将眼球暴露于空气中的面积减小到最低。万一出现眼睛灼热感，看东西模糊，甚至出现眼球胀痛或头痛等现象，应尽快到医院看眼科医生。另外，最好使用可以调节高低的桌子和椅子，以便有足够的空间伸缩双腿，以免影响全身的血液循环。

最后，要注意补充营养，保持皮肤清洁。长时间上网会消耗视网膜上的视紫红质，而它主要是由维生素 A 合成的，因此，应多吃些胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣、橘子以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等富含维生素的食物，以补充人体内必需的维生素 A 和蛋白质。当然，平时还要多饮些茶，因为茶叶中的茶多酚等活性物质有利于吸收与抵抗放射性物质。此外，电脑荧光屏表面产生大量静电，可使集聚的灰尘转移到脸部和手的皮肤裸露处，容易引发斑疹、色素沉着等疾病，因此，需要经常洗澡，以免出现皮肤病变。

2 小胖墩如何瘦身

【故事】

初三(8)班有两个小胖墩，他们分别是小鹏和小磊，都是班里的重量级人物，可是“强中自有强中手”，比较起来他们仍有大小之分。于是，同学们将相对比较胖的小磊称为“大胖”，而小鹏则被命名为“小胖”。

小胖心宽体胖，每天都很开心，并且十分热爱劳动。有一次，班里组织义务劳动，劳动委员征求同学们意见，说：“谁愿

意参加今天下午放学后的义务劳动？任务是……”小胖没等听完便抢着回答：“我去！”劳动委员感到莫名其妙。最后，清扫校园内臭气熏天的污水沟的任务便光荣地落在了小胖身上。

事后，有人私下里对小胖说：“你到底傻不傻？怎能没听清楚任务是什么就自告奋勇呢？”小胖不以为然，反而慷慨激昂地说：“天生我才必有用。”然后，便拿起工具，独自向“工地”走去。虽然那条污水沟年久失修，里面堆积了许多陈年的落叶，而且还有大石头堵住污水的去路，但是小胖仔细观察了现场之后，微微一笑说道：“我来也！”就迅速地蹲下身躯，用力将大石头拔起。然而，由于用力过猛，跌了个屁股蹲儿。同学们见此情形，便劝他说：“小胖，减肥吧！”谁知小胖漫不经心地说：“汝等无胖而予有之，此奇也。”惹得同学们哈哈大笑……

当然，小胖平时虽然对自己的体重满不在乎，但是看到他日益发福的体形，心里也暗自着急，经常打听能够减肥的“灵丹妙药”，希望自己能够变得苗条匀称，成为女生心目中的“白马王子”。几经周折，小胖听说吃水果可以减肥，他便连续几天与粮食绝缘，结果可想而知，整日头晕目眩，很快放弃了这种极端的方式。现在，他正想通过改变自己的饮食起居习惯，用科学的方法实现他的“瘦身”计划。

【理论分析】

青春期的男孩女孩们正处于爱美的年龄，他们都希望自己能给别人留下美好的印象，例如女孩们希望自己身材苗条婀娜，男孩希望自己高大挺拔。可是有些青少年由于体重超常而产生自卑心理，甚至受到同龄人的歧视，他们为此而甚为苦恼。更为严重的是，青少年肥胖不仅抑制了他们活泼好动

的天性，而且还会埋下高血压、高血脂、高血糖的隐患。所以，目前人们对“小胖墩”已开始关注。

“小胖墩”和“豆芽菜”一样，都是青少年发育中的极端现象。现在，由于生活水平的提高，过于丰厚的营养使小胖墩越来越多。据统计，在美国青少年中22%是肥胖者，在中国，近5年来城市青少年肥胖增长率是160%，农村青少年肥胖增长率则是400%。

那么怎样才算是肥胖呢？我们可以采用简单的公式来衡量，一般认为，标准体重(kg)＝身高(cm)－105。如果体重超过标准体重的20%以上，即为肥胖。另外，世界卫生组织也公布了青少年体重标准的计算方法，身高体重指数等于体重公斤数除以身高的平方，如果体重指数超过24时为超重，超过28时就是肥胖。

也许有很多人会问，小胖墩究竟有哪些表现呢？小胖墩多见于年龄稍大的儿童及青少年中，主要表现是，皮肤多红润、光泽、溢脂较多；一般食欲好、食量大，喜食淀粉类、油脂类食品；因过于肥胖，活动不便而极少运动，多贪吃贪睡；骨骼正常或超过同龄人；体脂较多积聚在乳部、腹部、髋部、肩部，腹部皮肤可出现粉红、紫色浅纹；身材发育较大，体格的生长发育往往比正常孩子迅速，体重超过正常青少年。

专家提醒广大的青少年朋友和家长，过于肥胖会给青少年的健康发展带来诸多危害。

1. 对青少年本身活动不利

小胖墩们由于身体过胖，行动不方便，一活动就气喘吁吁，因而不愿参加体育锻炼，体育成绩往往不达标。极度肥胖的青少年，由于脂肪过多，限制了胸廓和膈肌的活动，还会出

现肥胖通气不良综合征，影响正常的呼吸功能。

2. 诱发多种身体疾病

医学研究证明，肥胖导致缺钙，易骨折；还会导致扁平足、骨骺愈合提前、身材矮小。如果长期肥胖可能诱发心血管病，容易发生高血压、高血脂、冠心病以及糖尿病等病症，而且青少年时期的肥胖也是导致成年以后肥胖的主要原因之一，如不加控制往往发展为成人肥胖症。

3. 不利于青少年的身体正常发育

例如，哈尔滨市在对本市十几万男性中小学生的健康普查中发现，少儿肥胖率高达 21.4%，其中 38%的肥胖男孩患有阴茎短小、睾丸发育不良以及其他各种先天性生殖器官疾病。研究证明，肥胖青少年由于摄入脂肪过多，致使体内雄性激素转化为雌性激素，抑制了雄性激素的分泌，导致男孩在青春期发育中第二性征发育迟缓，并出现女性化的现象。专家认为，如果延误治疗，可能直接影响男性成年后的生育能力。女孩子的主要表现是性早熟，但是这些孩子成年以后，绝大多数人的月经将不正常。

4. 不利于青少年的心理健康发展

处于青春期的青少年由于自己体重超常容易产生自卑心理，往往孤僻不合群，这不利于对青少年进行群体意识和团队合作精神的培养。

【附文】小胖墩的饮食起居

随着街上小胖墩越来越多，父母们逐渐开始发愁，怎样为孩子制定系统的“瘦身计划”便成为摆在他们面前的问题。当然，“冰冻三尺，非一日之寒”，要想科学地减轻孩子们的体重，还得从日常生活中合理地安排孩子的饮食起居做起。

青少年在饮食方面，要控制甜食，注意食物结构的多样化，其中膳食应以谷物为主，有荤有素，多吃蔬菜、水果和奶类食品，经常适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油。特别要注意多吃高纤维的食品，因为它们容易让孩子产生饱腹的感觉，将有助于孩子减肥。因此，中国传统的油条、油饼、包子等，热量较高，不适合孩子多吃，家长可多给孩子准备水果、牛奶、鸡蛋、馒头片等食物。

睡眠是一种保护性抑制，可提高机体的免疫功能，是机体休养生息、精神调节及能量储存的重要方式。研究表明睡眠不足 6 小时，可能导致体重上升，科学安排孩子的睡眠时间便显得尤为重要。由于个体差异很大，孩子睡眠时间的长短不同。通常来说，青少年每天的睡眠时间为 8～10 小时。因此，家长要帮助孩子制定作息时间表，晚上尽量不要看电视，不要让孩子过于兴奋，为睡前创造一个良好的环境。如果条件许可，每天中午要午睡 1 小时.

最后，由于孩子心理的激奋状态能通过内分泌系统对体重产生积极影响，所以，孩子能否达到减肥的效果，精神因素也占很大比重，为此，家长应尽可能地减轻孩子的学习负担和精神压力，让孩子保持身心愉快，为实现减肥目标创造有利的条件。

【追本溯源】

青少年的肥胖根据原因不同，分为单纯性肥胖和继发性肥胖两种。单纯性肥胖是没有明确病因的肥胖，青少年肥胖的 99％以上都属于此种情况；继发性肥胖指的是有明确病因的肥胖，只占所有肥胖者的 1％。

医学专家对单纯性肥胖发生的原因进行了大量的研究，

发现主要表现在以下方面：

1. 遗传因素

肥胖的体形是可以遗传的，目前已经找到了多种与肥胖有关的遗传基因。父母亲肥胖的人，其子女多有肥胖的可能。研究调查表明，父母有一方肥胖的，子女肥胖的可能性有32%～34%；父母双方均为肥胖的，子女肥胖的发生率则为50%～60%。

另一方面，肥胖父母的饮食习惯，对青少年的饮食习惯也有很大的影响。可见，改变成年肥胖者的饮食习惯，也是预防青少年肥胖的重要措施。

2. 与青少年体内脂肪细胞有关

人体内的脂肪细胞对于人的生长发育是必不可少的，但是在婴儿期脂肪细胞数量的增多和脂肪细胞体积的增大也会导致肥胖。

研究表明，肥胖者进餐后，胰岛素的释放往往反应滞后，引起餐后较高的血糖。肥胖孕妇的餐后高血糖会使胎儿摄取葡萄糖增加，进而刺激体内产生过多的脂肪细胞，为以后发展为肥胖埋下了隐患。一旦以后营养过剩或失调，就会产生肥胖。

3. 营养过剩

有相当数量的青少年肥胖是因不良饮食习惯造成的。肥胖的孩子往往进食大量的高脂肪、油腻食物及甜食，不愿食纤维素多的食物，尤其是无限制地吃零食、喝甜饮料，暴饮暴食，或者饭后静卧、夜间进食、过早的饮酒，这些不良的饮食习惯，以及由于偏食造成的维生素及蛋白质不足，都是导致青少年肥胖的重要原因。

4. 运动过少

由于孩子学习负担的加重，学习占据了青少年学生的大部分时间，致使他们用于课外体育活动的时间大大减少。另外，经常地看电视、玩游戏机等，也会使孩子长时间静坐，减少活动，增长脂肪。胖孩子不爱运动，不爱运动的孩子则变得更胖，结果造成恶性循环。

5. 精神因素

研究表明，青少年如果思想压力过大，或是学习成绩不理想，精神长期紧张，就会通过多吃零食来缓解精神的紧张，长此以往，就会出现肥胖。另外，由于家长对青少年肥胖的错误认识，认为孩子胖了就是身体结实健康，不注意纠正孩子不良的饮食习惯，也会导致青少年肥胖的出现。

【专家建议】

过于肥胖给青少年的身心健康发展带来不利的影响，这已引起全社会的广泛重视。那么，在日常生活中，身为“小胖墩”的青少年朋友们应注意哪些问题呢？

1. 调整膳食结构，合理安排饮食

专家认为，针对身体肥胖的青少年，每天提倡吃的食物应是瘦肉、海产品、蛋类、牛奶、蔬菜、水果；每天限制吃的食物为淀粉类、薯类；禁止吃的食物是油炸食品、糖、含糖饮料、果仁等。

青少年要纠正不良的饮食习惯，不偏食、过食，应限制能量摄入，不摄取高糖、高脂肪等高热量饮食；食物宜采用蒸、煮，或凉拌的方式烹调，少吃甜食和脂肪性食品，特别是肥肉；可适量增加优质蛋白质食物，如豆制品、瘦肉和鱼虾等，以及低热量、低脂肪饮食如蔬菜、水果、米饭。

另外，合理调整饮食，还要保证孩子生长发育和智力发展的营养供给。英国营养基金会的发言人指出，每天都吃早餐对青少年的学习、生长发育非常重要，而低血糖系数、高纤维的早餐是孩子的最佳选择。中国传统的早餐多是油条、油饼等热量较高的食物，不适合作胖孩子的早餐。而牛奶、鸡蛋等高蛋白食品和富含维生素的蔬菜、水果是早餐的必备。

2. 加强体育锻炼，但要以不刺激食欲增加为度

中国青少年发展中心的宋广林教授建议，肥胖的青少年可以采用健步运动，就是走步，而不是散步，走的速度要快一点。要求一天走 1 小时，走大约 6 公里。走的时候步子要迈得大一点，然后摆臂、抬头挺胸，这是一种很好的有氧运动。其次是爬楼梯，爬楼梯不要求速度快，普通速度就可以，一天半个小时就够了。

3. 切忌节食减肥

针对有些家长使用节食等手段避免小胖墩体重增加，保健专家特别指出，青少年肥胖是处于发育期的肥胖，极端的饮食限制不仅会给青少年造成心理上的压抑，也会引起对治疗的抵触。因此千万不要盲目给小胖墩减肥，否则将影响生长发育。

专家表示，减少主食摄入，可能会引起孩子维生素摄入的不足，而过量食用高纤维食物会影响身体对钙、镁、铁和锌等多种元素的吸收和利用，容易导致佝偻病。当孩子因节食而导致蛋白质供给不足时，容易出现贫血，严重时还可能出现体力、智力、记忆力、细胞免疫水平下降等症状；严重时还可能引起肌体浮肿，特别是减肥过快时，可引起肌肉萎缩。

4. 切忌药物减肥