

# 生活方式医学： 守护青少年健康的新路径

张秀兰

中南大学湘雅三医院康复医学科

“少年强则中国强”，青少年群体的健康状况不仅关乎个人成长，更与国家的未来发展紧密相连，因而日益受到社会各界的广泛关注。生活方式医学（Lifestyle Medicine）作为一种新兴的医学模式，其核心在于通过调整个体的生活方式，达到预防疾病、促进健康以及辅助治疗疾病的目的。本文将深入探讨生活方式医学在应对青少年健康问题方面的应用，从生理健康和心理健康两个维度展开详细剖析。

## 一、身体健康

### （一）营养与饮食

青少年时期是身体快速生长发育的关键阶段，在此期间，机体对各类营养物质的需求大幅增加。不良的饮食习惯，如膳食结构不合理、营养摄入不均衡等，极易引发肥胖、营养不良等健康问题。其中，肥胖不仅会增加心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的发病风险，还可能对青少年的心理健康造成负面影响；而营养不良则可能导致生长发育迟缓、免疫力下降等问题。

生活方式医学倡导均衡饮食，鼓励青少年摄入多样化的食物，以确保营养均衡。具体建议如下：

- 蔬菜：应占餐盘的 30%，富含维生素、矿物质以及膳食纤维。建议选择多种颜色的蔬菜搭配食用，如绿叶蔬菜（菠菜、油菜）、橙色蔬菜（胡萝卜、南瓜）、红色蔬菜（西红柿、甜椒）等。

- 水果：占餐盘的 20%，主要提供维生素 C、钾以及天然糖分。建议优先选择新鲜水果，如苹果、香蕉、橙子、蓝莓等，尽量避免过多饮用果汁，因为果汁在加工过程中可能会损失部分营养成分，且含糖量相对较高。

- 全谷物：占餐盘的 25%，是碳水化合物和膳食纤维的重要来源，也是机体能量的主要提供者。常见的全谷物食品包括糙米、全麦面包、燕麦、藜麦等。

- 优质蛋白质：占餐盘的 15%，对于支持肌肉生长和身体发育至关重要。其来源包括瘦肉（鸡肉、鱼肉）、豆类（黄豆、黑豆）、鸡蛋、豆腐、坚果以及乳制品（牛奶、酸奶）等。

- 健康脂肪：占餐盘的 10%，能够提供必需脂肪酸，对大脑发育具有重要作用。主要来源有橄榄油、牛油果、坚果、种子以及鱼类（如鲑鱼）等。

同时，应减少高糖高脂食品的摄入，严格限制含糖饮料和快餐的摄取量，避免过量食用高脂肪、高糖分的零食。



### （二）运动与体能

现代青少年由于学业负担较重，日常学习生活中普遍存在久坐不动的情况。同时，随着电子产品的普及，青少年使用电子产品的时间大幅增加，进一步延长了久坐时间。这种缺乏运动的生活方式显著增加了近视和肥胖

的发生风险。研究表明，长期久坐且缺乏运动，会导致身体代谢减缓，脂肪堆积，从而引发肥胖；而长时间近距离用眼以及户外活动时间不足，则是导致近视的重要因素。

生活方式医学强调每日进行适量运动：

**有氧运动：**建议青少年每天进行至少 60 分钟的中等强度有氧运动，中等强度有氧运动能够有效提高心肺功能，促进新陈代谢，增强身体耐力。具体建议如下：

- **慢跑：**青少年可选择在操场或安全道路上进行慢跑，速度以能与人正常交流为宜，每次跑 20-30 分钟，每周 3-4 次。注意保持正确姿势，身体微微前倾，手臂自然摆动，脚步轻盈着地。
- **游泳（自由泳）：**自由泳速度快，能充分锻炼全身肌肉。青少年可每次游 20-30 分钟，中间适当休息。游泳前要做好热身，在有教练或家长陪同的安全泳池进行。
- **骑自行车：**选择环境优美、车辆较少的路线，骑行速度可根据自身情况调整，每次骑行 30-60 分钟，能欣赏风景，增强腿部力量和心肺功能。



**力量训练：**为了增强肌肉力量和骨骼密度，建议青少年尽量每周进行 2-3 次的力量训练如举重、俯卧撑、平板撑等。给身体足够的恢复时间，避免过度训练。如周一、周三、周五或周二、周四、周六进行训练，两次训练间隔至少 48 小时，利于肌肉恢复和生长。力量训练可以刺激肌肉生长，增加肌肉量，提高基础代谢率，有助于维持健康体重和良好体态。

**注意事项：**

- **训练前：**必须充分热身，如慢跑 5-10 分钟，让身体微微发热，再进行全身动态拉伸，活动关节，提高肌肉温度和灵活性，降低受伤几率。同时，要穿着合适的运动鞋

服，选择安全、通风良好的训练环境，检查训练器械是否完好。

- **训练中：**应选择合适的训练强度，从较轻的负荷开始，逐渐增加重量，遵循循序渐进原则。一般以能完成 8-12 次重复动作的重量为宜。动作要规范标准，可在指导下练习，注意呼吸配合，发力时呼气，还原时吸气，避免憋气，防止血压升高。
- **训练后：**要进行充分的放松，如静态拉伸 10-15 分钟，帮助放松肌肉，减少肌肉酸痛，促进恢复。及时补充营养，可适量摄入蛋白质和碳水化合物，如喝一杯牛奶、吃一个香蕉。同时保证充足睡眠，每晚 8-10 小时，利于身体恢复和生长发育。

### （三）睡眠与休息

目前，青少年普遍存在因学业繁重而睡眠不足的现象。睡眠对于青少年的生长发育和学习效率具有至关重要的影响。在睡眠过程中，身体会分泌生长激素，促进骨骼生长和身体发育。大脑会对白天学习的知识进行整理和巩固，有助于提高学习效率。

长期睡眠不足不仅会影响生长激素的分泌，导致生长发育迟缓，还会影响大脑的正常功能，降低学习效率，增加疲劳感和注意力不集中等问题。此外，长期睡眠问题还可能引发一系列心理健康问题，如焦虑、抑郁等。

生活方式医学提倡规律作息：

建议青少年建立固定的作息时间表，确保每天有 8-10 小时的充足睡眠。同时，应避免睡前使用电子设备，因为电子设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌，影响睡眠质量。睡前可以进行一些放松活动，如阅读、冥想等，帮助身心放松，更容易进入睡眠状态。





#### (四) 姿势和习惯

由于青少年学习时间较长，且缺乏户外运动，同时过度依赖电子产品，导致近视发病率居高不下。据相关数据显示，初中时期近视发病率达到 55.22%，高中时期更是高达 70.34%。此外，长时间久坐会使维持身体姿势的肌肉疲劳，进而引发头前伸、含胸、驼背、骨盆歪斜等不良姿势。虽然青少年特发性脊柱侧弯的发病机制较为复杂，与姿势并无必然的因果关系，但不良姿势会进一步加重脊柱的负担，导致脊柱侧弯程度加重。目前，脊柱侧弯已成为青少年继肥胖、近视之后的第三大健康问题，严重影响青少年的身体健康和体态美观。

生活方式医学高度重视用眼卫生和户外活动对于防控青少年近视的重要作用。

- **用眼卫生：**建议青少年保持正确的读写姿势，眼睛与书本的距离应保持在 33 厘米左右，即“一尺”的距离，避免长时间近距离用眼。同时，要注意用眼环境的光线条件，避免在过强或过暗的光线下看书、写字。
- **户外活动：**建议青少年每天进行至少 2 小时的户外活动，让眼睛充分接触自然光线，这有助于促进视网膜分泌多巴胺，抑制眼轴增长，从而有效预防近视的发生。
- **视力检查：**定期进行视力检查，及时发现和矫正视力问题，也是防控近视的重要措施。

针对青少年姿势不良和脊柱侧弯问题，生活方式医学强调保持正确的坐姿和站姿，避免长时间久坐。正确的身体姿势应符合以下要求：

- **脊柱：**保持脊柱自然的生理曲线，即颈椎微微前凸、胸椎后凸、腰椎前凸。避免弯腰驼背或过度后仰，以防止给脊柱带来额外的压力，长期的异常受力可能导致脊柱变形和疼痛。
- **头部：**头部应保持正直，双眼平视前方，不要低头或过度仰头。低头看书写字时，眼睛与书本的距离应保持在 33 厘米左右，这样既能有效预防近视，又能减轻颈部肌肉的负担。
- **肩部：**双肩自然下垂，放松且保持水平，不要耸肩或出现高低肩。长期保持错误的肩部姿势，可能导致肩部肌肉紧张，引发疼痛和体态问题，影响身体的平衡和协调性。
- **手臂：**双臂自然放在桌面上，写字时，手臂应能自由活动，不要过度紧绷或扭曲。使用计算机时，键盘高度应合适，使手腕能自然伸展，避免手腕过度弯曲造成手腕损伤，如腕管综合征等。
- **腰部：**腰部要挺直，紧贴椅背，可在腰部后方垫一个薄靠垫，维持腰椎的前凸，减轻腰部压力。若腰部悬空，会增加腰部肌肉的负担，长期下来易引发腰部疲劳和疼痛，甚至可能导致腰椎间盘突出等疾病。



除了注意身体姿势以外，加强背部肌肉的锻炼对于预防和改善姿势不良和脊柱侧弯具有重要意义。建议青少年进行游泳、瑜伽、普拉提等运动，这些运动可以增强背部肌肉的力量，维持脊柱的稳定性，纠正不良姿势。另外，选择合适的书包对于预防姿势不良和脊柱侧弯也至关重要：

- 应尽量选择宽肩带的双肩包，避免使用单肩包或手提包，以免造成脊柱受力不均，引发脊柱侧弯等问题。
- 书包的大小要与孩子的身高和体型相匹配，一般来说，书包底部不应低于孩子的腰部 10 厘米，顶部不应超过孩子的肩部，书包的宽度也不宜过宽，以不超过孩子的身体宽度为宜，这样能保证书包在背上时的稳定性。
- 书包重量不应超过孩子体重的 10%-15%，例如，一个体重为 40 千克的孩子，其书包重量最好控制在 4-6 千克以内。过重的书包会对孩子的脊柱、肩部和背部造成较大压力，影响身体正常发育。

## 二、心理健康管理

### (一) 压力管理

在青少年成长过程中，学业压力、社交压力等多种因素可能导致焦虑、抑郁等心理问题。当青少年身体不适时，心理压力往往会进一步加重，形成身心交互影响的恶性循环。长期处于高压状态下，不仅会影响青少年的心理健康，还可能对其身体健康造成损害，如导致免疫力下降、内分泌失调等。

生活方式医学主张通过以下方式说明青少年管理压力：

- **合理安排时间：**教导青少年制定科学的学习和生活计划，避免过度紧张和焦虑。
- **正确看待成绩：**引导青少年树立多元化的评价标准，不单纯以成绩论成败。
- **放松技巧：**在面对紧张或压力情境时，鼓励青少年运用深呼吸、冥想等放松技巧，说明缓解身心紧张状态。
- **运动减压：**建议青少年多进行运动，运动能够促进大脑分泌内啡肽等神经递质，改善情绪状态，释放压力。
- **交流沟通：**加强与父母、老师和同学的交流沟通，及时宣泄不良情绪，获取他人的理解和支持，对于缓解心理压力也具有重要作用。

### (二) 社交与情感支持

青少年在社交过程中可能面临欺凌、孤立等问题，这些负面经历会对其心理健康产生严重影响，导致自卑、抑郁、焦虑等心理问题，甚至可能影响其未来的人际交往能力和社会适应能力。

生活方式医学倡导通过以下方式为青少年提供社交与情感支持：

- **建立支持网络：**鼓励青少年与家人、朋友和老师建立良好的关系，从这些亲密关系中获得情感支持。
- **参与社交活动：**积极参与社交活动，包括学校和小区组织的各类社交活动，有助于青少年拓展社交圈子，增强



社交技能和自信心，培养良好的人际关系，提升心理韧性。

### (三) 自我认知与自尊

青少年时期是自我认知和自尊形成的关键阶段。在这一时期，青少年开始对自己的外貌、能力、性格等方面进行探索和评价。负面的自我认知，如过度自卑、自我否定等，可能导致一系列心理问题，影响青少年的心理健康和成长发展。

生活方式医学鼓励通过以下方式说明青少年建立积极的自我认知与自尊：

- **积极自我对话：**鼓励青少年进行积极的自我对话，引导他们关注自身的优点和成就，增强自信心。
- **设定可实现目标：**父母和老师在青少年的成长过程中扮演着重要角色，可以通过帮助青少年设定可实现的目标



让他们在完成目标的过程中获得成就感，从而提升自我价值感，促进积极自我认知和自尊的形成。

## 结论

生活方式医学为青少年健康问题提供了全面、系统的解决方案。通过改善饮食结构、保证充足睡眠、保持正确姿势、增加运动量、有效管理压力、建立良好的社交支持网络以及增强自我认知等多方面的综合干预，能够有效提升青少年的身心健康水平。希望本文能够为家长、教育者以及青少年自身提供有益的参考，共同为青少年的健康成长保驾护航。