

文：蕭巧玲

## 健康與快樂同在

孩子們熱切期待的暑假又到了！孩子辛苦了一學年，許多家長都會讓孩子在暑假期間盡情放鬆，儘量讓其做自己喜歡的事。然而，過度放縱，可能對孩子健康產生不良影響。想讓孩子過個愉快而又健康的假期，家長們在為子女安排假日活動時，可要多花心思了。

### ◀ 保持規律的生活作息 ▶

放假期間，孩子們的飲食和睡眠習慣最易受到影響。難得暫時解除了早起上學的束縛，孩子們多半喜歡晚上不睡、早上不起的生活作息。等到一大覺醒來，都已經過了吃早餐的時間。這樣的生活作息顯然與正常的校園生活習慣背離太遠，整個假期下來，人體的生物時鐘就易被打亂，使身體出現疲乏無力、頭昏腦脹及失眠等不適症狀。

在飲食方面，家長須特別關注孩子肥胖和齲齒的問題，千萬不要因放假就縱容孩子進食快餐速食、汽水及糖果等不健康的食品，也不要在家中國積大

量孩子愛吃的零食。家長應為孩子配置合理的膳食，以提供充足的營養來滿足成長所需。但與此同時，亦要謹慎控制孩子的食量，防止孩子在假期過後變成肥胖兒。

### ◀ 節制看電視的時間 ▶

整天與電視作伴是假期裏孩子首選的消遣方式。然而，毫無節制地看電視對健康有害無益。

看電視是體力消耗極低的活動，不少研究顯示看電視與肥胖有直接關聯。2007年美國一項研究更表明，看電視會增加肥胖兒童患高血壓的風險。每天看電視時間四小時以上的肥胖兒童患高血壓的機率是看電視少於兩小時肥胖兒童的3.3倍。除此之外，長期緊盯著屏幕會導致用眼過度，以致視力受損。故此，家長應引導孩子養成看電視的正確習慣，盡量將孩子每天看電視的時間限制在一至兩小時以內。

### ❖ 避免沉迷上網和玩電動遊戲 ❖

除了看電視外，上網和打電動遊戲亦是現今孩子們最喜愛的玩樂活動。由於孩子在上網和玩電動遊戲過程中可獲得超越現實的快感，故容易對網路和電玩產生心理依賴。

有些成癮的孩子，除了容易出現視力衰退、肩臂酸痛、腱鞘炎、頸椎病、食慾不振和失眠等多種生理病症外，更有可能因過分沉溺於網路或電玩的虛擬世界，而失去對現實生活的興趣，嚴重的甚至會妨礙心智發展。

近年新興一種叫Wii的電動遊戲，雖然有報導指玩Wii具有增加運動量和提升身體協調性的功效，但如廢寢忘食地玩，亦有機會造成腕、肘、肩、背及腰部受傷。故此，家長應與孩子制訂作息時間表，並細心觀察孩子的行為表現，避免孩子過分沉迷。

### ❖ 多參加戶外活動 ❖

夏天天氣酷熱，很多孩子都寧願窩在冷氣房裏，從事一些較為靜態的活動。但若長時間留在空氣不流通的冷氣房裏，再加上缺乏運動，就容易導致身體抵抗力下降，使孩子體質變差。家長應儘量抽出時間陪伴孩子參與游泳和爬山等戶外活動，這既可讓孩子在陽光下好好鍛鍊身體，又可藉此機會培養孩子做運動的習慣。

### ❖ 不參加過多的興趣班和培訓班 ❖

最後，還要叮嚀部分望子成龍心切的家長們，暑假的目的是要讓孩子有充分的休息，不應在暑假期間強迫孩子參加過多的興趣班和培訓班，要讓孩子有時間調整心情，好好養精蓄銳，迎接新學年的來臨。



(作者：英國King's College London營養學碩士)

