

# 儿童青少年生长迟缓怎么办？

从这份指南看解答

## 儿童青少年生长迟缓仍是当前面临的公共卫生问题之一

为促进儿童青少年营养状况改善，进一步降低生长迟缓率，帮助儿童青少年培养健康饮食习惯，充分发挥生长潜力，国家卫生健康委办公厅近日印发《儿童青少年生长迟缓食养指南（2023年版）》。

国家卫生健康委有关负责人介绍，指南充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势，将食药物质融入合理膳食中，提升膳食指导个性化和可操作性，辅助预防和改善儿童青少年生长迟缓。

指南明确，生长迟缓是指由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因，导致身高低于筛查标准的年龄别身高界值范围，属长期性营养不良。

据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，6岁以下儿童生长迟缓率为4.8%，6至17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较

为明显，农村约为城市的2至3倍。

指南指出，生长迟缓影响儿童青少年期的体格和智力发育，出现体能下降、学习表现不佳等，严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病，增加感染性疾病发病率和死亡率。此外，还可能影响其成年后的身高，增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险，降低劳动生产能力。儿童青少年生长迟缓

仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

国家卫生健康委有关负责人表示，指南的制定充分考虑我国儿童青少年生长迟缓现状、发展趋势和影响因素，提出食养原则和建议，并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例，便于使用者根据具体情况参考选用。

## 定期监测儿童青少年体格发育

定期监测儿童青少年体格发育，有助于及时了解儿童青少年生长发育指标的动态变化。指南建议，依据儿童青少年性别、年龄和营养状况，至少动态纵向追踪观察6个月（最好12个月），根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况，评估其生长状况，及时调整指导方案。

同时，详细了解儿童青少年的

饮食、运动、睡眠、心理状况，科学评估个体膳食营养状况，根据评估结果制定个性化指导方案，指导家长和儿童青少年制定适宜的膳食计划，避免强制进食。

指南提示，对于微量营养素缺乏的儿童青少年，必要时在医师或营养指导人员的指导下合理使用营养素补充剂。长期生长发育不

理想、改善效果不明显或疾病原因导致生长迟缓的儿童青少年，应到医院就诊。国家卫生健康委有关负责人表示，指南主要面向基层卫生工作者（包括营养指导人员）、2至17岁儿童青少年的家长和校医等，为儿童青少年生长迟缓的辅助预防和改善提供食养指导，不可替代药物治疗。

## 倡导规律运动和食养相结合

指南指出，适宜的身体活动可增强食欲，促进胃肠蠕动，改善消化功能；对于生长发育关键期的儿童青少年，可促进骨骼和肌肉的生长发育，有助于身高增长。

充足的睡眠是儿童青少年身体活动和生长发育的重要保证。“胃不和则卧不安”，消化功能不良会影响睡眠，进而影响生长激素的分泌，出现身材矮小。应培养儿童青少年养成良好睡眠习惯，保证睡眠时间和质量。

在食养方面，指南建议，生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、均衡、多样。保证一日三餐、定时定量、饮食规律，能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上。在合理膳食的基础上，可针对不同证型选用食药物质。

“食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。”国家卫生健康

委有关负责人说，可在医师或营养指导人员的建议下，根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质，如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等，以及相应的食养方。

指南特别指出，非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓，常涉及挑食、偏食等原因，日常配餐过程中要注重同类食物互换，丰富食物品种，并注重蔬菜的颜色和品种搭配。

（新华社北京2月7日电）



春回大地农事忙

2月7日，农户在陕西省渭南市合阳县路井镇一家家庭农场采摘草莓。早春时节，各地农民积极投入到农事劳动中，田间地头一派繁忙景象。

新华社发

## “中老泰”全程铁路运输往返班列首发

新华社昆明2月7日电 7日下午，一列搭载19个冷链集装箱、约280吨新鲜蔬菜的中老铁路国际货物列车从云南省中铁联集昆明中心站驶出，标志着“中老泰”全程铁路运输往返班列成功首发。

据中国铁路昆明局集团有限公司介绍，首趟“中老泰”全程铁路运输班列预计55小时后到达泰国曼谷，该班列由中老铁路“澜湄快线”国际货物列车从昆明运到老挝万象南站进行换装，再经泰国米轨铁路运抵曼谷，较以往的铁路加公路分段运输模式缩短约1天时间，运输成本降低20%以上。班列返

程时将装运泰国龙眼、榴莲等应季水果，实现班列重去重回。

“铁路部门加强冷链货物组织，强化与海关部门的沟通协调，积极推行快速通关和转关模式，最大程度压缩货物通关时间。”中铁联集昆明分公司副总经理徐超说，“中老泰”全程铁路运输班列搭建起更加高效稳定的冷链物流新通道，为中国与东盟国家间的经贸合作注入新动能。

据了解，中老铁路跨境运输的货物由开通初期的10多种扩展至1200多种，货运总量超过250万吨。