

# 習慣造就健康



專訪仁伯爵綜合醫院兒科黃鳳欣醫生

採訪／撰稿：揚子、小丸子

“恭喜你身體健康”是我們最常聽見的祝福語，每個人都希望有健康的身體、過健康的生活，父母更希望子女能健康成長。“健康”的定義不單是身體沒有疾病，還包含良好的體格、平衡的精神狀態和應有的社會適應能力；而“生活”的內容既有飲食、起居，也包括學習和工作，是多方面的結合。我們如何才能讓自己和子女都擁有健康的生活呢？我們專訪了資深的兒科醫生黃鳳欣醫生，為我們剖析健康的人生之道。

## 習慣要從小培養

**記：**黃醫生您好，首先謝謝您接受我們的訪問。家長們都希望孩子健康成長，良好生活習慣為何要從小培養呢？

**黃：**俗語說“三歲定八十”，我想其中一個意思就是說，人長大後的性格、個性可能都與小時候的生活有關，因此自幼就培養小朋友良好的生活習慣十分重要。中國內地有研究指出，在兒童、青少年時期肥胖的人約有50%到成年後也肥胖；在5至10歲的肥胖兒童中，約60%在成年後出現代謝紊亂、糖尿病、高血脂及高血壓等疾病。可見，生活習慣的確與孩子的成長存在著密不可分的關係，而習慣之形成取決於知識、態度和技巧。

孩子出生後，自幼就應培養良好的生活習慣，如早睡早起，定時飲食，少飲含糖分高的飲品，少吃零食，少看電視，玩電腦遊戲應有時間限制。相反，定時的戶外活動或身體鍛煉是必需的，可鼓勵孩子到公園耍樂、參加球類活動，上松山、游泳、跳繩等活動在澳門很多地方都適宜進行。又如音樂的訓練可培養孩子的情操，給予其節奏方面的訓練，音樂從小入門相對會容易。這些與健康有關的活動，也有助於加深親子之間的關係。為將來擁有健康的生活，下列事項一定要讓孩子從小就關注：

- 1.起居環境要清潔；
- 2.飲食要定時、定量；
- 3.要著重個人衛生；
- 4.作息時間要適當；
- 5.要選擇自己合適的運動作鍛鍊；
- 6.要有學習和進取精神，追求正確的人生目標；
- 7.學會正確抒發自己的情緒；
- 8.要保持良好人際關係。

### 培養健康的飲食習慣

**記：** 那麼，如何選擇健康的食物呢？

**黃：** 人的先天遺傳因素很重要，幾乎不可逆轉，但後天環境因素也是至關重要。嬰兒期及兒童期的成長最為迅速，這期間適量而營養均衡的飲食，對孩子的正常生長發育是不可缺少的，小孩必須攝取適量的蛋白質、脂肪、糖類、維生素和礦物質。幼童期是養成個人良好的飲食習慣及型態的重要時期，澳門現今兒童的健康情況和其他發達國家兒童類似，學童的肥胖率不及北美洲、澳洲等國家高，但比中國內地要嚴重，有9.2%的男生及4.9%的女生體重屬於肥胖，原因就在於現在的小孩吃得好又動得少，喜歡吃高脂肪的“垃圾食物”，加上偏食，脂肪攝取量過多。在我會診的病例中，一些慢性病如糖尿病、冠心病或血壓高，已提早在小孩中出現。

選擇食物的重要方法，就是遵循“健康食物金字塔”給我們提供的基本原則，我女兒在小學五年級的時候就已經知道這一點，拿著“健康食物金字塔”問個不停。健康食物最簡單的觀念是：

- 吃最多：五穀類
- 吃多些：蔬菜、水果
- 吃適當：魚、肉類、蛋、奶類、豆類
- 吃最少：油、糖、鹽

這樣一個由多到少的食物選擇順序，就構成一個“健康食物金字塔”，加上“三低一高”（低糖、低鹽、低脂、高纖），是挑選食物的很好指標。

**記：** 怎樣才能培養良好的飲食習慣呢？

**黃：** 內地曾有文章介紹兒童健康飲食的九項原則，我覺得是很值得家長注意和參考的：

1.養成良好的飲食習慣、不挑食、不偏食，保持飲食的均衡化和多樣化。首先大人要給孩子做出榜樣。要記住食物沒有好壞之分，每種食物有每種食物的營養，兒童生長發育都需要。

2.食物要新鮮、自然、健康，以家庭烹調的飯菜最好，少吃商場的成品食物。

3.創造良好的進餐環境，和大人一起吃。餐桌上不要責備、打罵孩子，使孩子能快樂進餐。



4. 一日三餐都要吃，早餐不能省。吃飯速度慢一些，要細嚼慢咽，不要狼吞虎咽；吃飯時要專心，不要看電視。

5. 多讓孩子和大人一起去超市購買食物，可以觀察孩子對食物的喜好，以便交流，並對孩子進行健康食品選購和食用方面的教育。

6. 吃零食時間要固定，不能吃個不停。看電視的時候不要吃零食，不要邊吃邊看。

7. 不要拿食物作為對孩子的獎勵或懲罰手段。

8. 及時與老師溝通，瞭解孩子在幼稚園或學校的進餐情況，做到心中有數，以便及時調整。

9. 到餐館就餐時，不要選擇過於油膩和太甜的高能量食物，要選擇可口的低、中等能量食物。少吃快餐。

## 父母的習慣有重要影響

**記**：家長自身的生活習慣對孩子的健康方面有何影響？

**黃**：家長自身的生活習慣對孩子的健康有直接影響，因為孩子的成長很依賴環境及父母給予的培訓。人格心理學中的社會學習理論指出：孩子的社會價值觀、態度、語言、生活習慣，大都來自觀察與學習，人的一生活所學，大部分是透過耳濡目染與潛移默化的作用而完成的。

父母不能以身作則，子女何以適從？父母要求子女遵守規矩，自己卻做不到，這表示這規矩“不可行”或“不易實行”，

至少表示這規矩“可以逾越”。比如若父母吸煙，將來孩子吸煙的可能性就較高；很多家長投訴子女夜睡，其實家人都有夜睡的習慣，或整個家庭環境讓孩子不能容易入睡。我們注意到不喜好吃魚的家長，其子女很多也因怕腥味而不吃魚；若父母注意飲食、勤於鍛鍊身體，其子女大多也會喜歡運動和注意飲食。所以，家庭的生活模式對子女的成長是有直接影響的。

## 心理健康很重要

**記**：孩子的健康是否也包括心理方面？

**黃**：我覺得由於社會越來越發達，得益於免費醫療、疫苗接種之普及，加上孩子營養狀況的改善，以及健康教育的宣傳，人們的身體健康水準不斷提升，疾病對人類的威脅已經不是以前那麼嚴重。反而我們人與人之間的溝通，身、心的協調發展，才是我們首先要注意的問題。

在今時今日的澳門，孩子和家長的關係也有所不同，很多克盡己任的父母須忙於工作、為口奔波，祖父母或家傭就充當了看管孩子的角色。父母可能覺得在物質或金錢上滿足了子女的需求，便盡了父母責任。其實，與子女之間缺乏溝通或者瞭解不深，會在彼此之間造成不少障礙。



心理的健康也源自於日常的生活，孩子在日常生活中如果無論在情感、休閒及學習上都能覺得舒服、愉快，他們就能擁有真正的心理健康。

**記**：請問不同年齡階段的孩子，在保持其身心健康及良好的生活規律方面，家長應注意的問題各有哪些方面？

**黃**：分析不同階段的兒童，我們會發現他（她）們各有不同的特質及變化，家長應該留意：

0至3歲：是兒童精神胚胎孕育期，兒童需要不斷體驗曾經與母親一體化的感覺。接近三歲時已可引導他們進入有規律的生活，但要耐性地教導。

3至6歲：開始可以建構自己，感受自己的需求及獲得滿足，求變能力高，獨立慾及求知慾強，這期間四肢發育，骨骼開始成長，家長可引領兒童進行多領域的學習，如引展運動、游泳以及琴、畫等藝術學習活動。

6至12歲：兒童開始以自己所擁有的經驗探索世界，很有自己的思維，對新事物充滿好奇，並將探索擴展到藝術、天文等豐富的領域中。孩子處於青春前期，發育開始，自我獨立，喜歡和別人比較，向父母爭取自由空間，家長亦應留意兒童的變化。10歲前是塑造兒童的“黃金時期”，家長應善加利用這一好時機。健康及有規律的生活，由此期間進入軌道。

12至18歲：兒童將透過對自己、他人以及環境的認識，來建構自己的價值觀。踏入青春期中，他們身體起變化，希望並努力爭取成為成年人，會出現反叛、自我、自信、依賴朋友、挑戰極限等特點，令家長難以觸摸，所以建議父母嘗試從旁觀察，做一個聆聽者，給予支持及鼓勵，注意細微之處的關懷。

### 關注孩子的生活細節

**記**：您工作中有什麼特別的個案，可與家長們分享？

**黃**：在醫護界服務的悠長歲月中，我發現有些兒童的病例是由於不健康的習慣而引起：

一位13歲女學童，身高1.6米，體重達70公斤，除了外型肥胖之外，驗血亦發現高血脂、高血糖、高尿酸血症，這些都會容易引致糖尿病、高血壓、心臟病等疾病。診症後，發覺女童飲食習慣很不正確，吃得多又吃得不健康，偏好吃甜食及煎炸食物，沒有自我控制飲食的能力。在這種情況下若不控制其體重，後果將不堪設想。經過詳細的分析後，還請了營養師為該女童設計食譜，再加強了運動鍛鍊，多作跳繩及行樓梯等運動。一年時間，女童的體重



減掉了十公斤，期間她除了戒食油膩食物與糖分高的飲品外，更多吃蔬果，亦定時飲食，堅持配合健康食譜進食。她憑藉自己的意志力，現在重新走向健康之路。

**記：** 有沒有小童的病例？

**黃：** 小學學童常見因腹痛求診，大部分是由於便秘，即大便存積在腹內一段時間，從而變硬而又不能排出所引起的腹痛。一般來說，這種病症是由於小童長期不喜歡飲水、少吃蔬菜水果、大便習慣不定時而引起的。當大便大量積累在大腸而不能排出體外就會出現肚痛，有時還會是很劇烈的，需要在急診通便。長期便秘會影響腸蠕動功能，並且長大後易引起痔瘡，結腸炎等。所以家長必須留意孩子的日常飲食習慣，飲水及多食蔬菜水果，在校園內是否吃得健康，每天問問大便如何，病症是可以避免的。

**記：** 是否碰到過語言能力發展出現問題的小童？

**黃：** 曾有一個小女孩因為已兩歲半還未懂言語而來求診。經檢查後，確認女孩的聽覺機能並無不妥。作心理評估後，發現小女孩成長過程中，父母因須外出工作而長時間把女童交托家傭及祖母照顧，溝通的語言夾雜了不純正粵語、印尼語、菲律賓英語，還有臺山話等，令小女孩無所適從，最終放棄溝通，被誤認為語言障礙。我建議其父母在女兒身上多花些時間，每天都要堅持有時間用於與孩子溝通，早些把孩子送入託兒所，學習如何和別人相處。在及時改正其生活環境，女孩現今已健康成長，和其他兒童無異。

## 結語

採訪結束，我們覺得現今社會進步，營養充足，有免費醫療，人們注意自己健康情況，只要自己保持健康體魄及有良好的生活規律，疾病已經不是嚴重威脅人類。人的健康的確在很大程度上是由我們的生活習慣造成的，可以說習慣造就了我們的健康。此外父母一定要重視與孩子的溝通，關注孩子的心理健康。憑藉家長及學校共同的悉心教導、關注、溝通和鼓勵，孩子定能擁有自己健康的人生。

### 參考文獻：

- 1.《兒童成長過程的四個階段》，來源：中國心理網，<http://www.pchina.cn/Article/newszczxl/XLYD/2010/03/19/19164212513.shtml>
- 2.《兒童健康飲食不宜和原則》，來源：<http://health.dbw.cn>
- 3.許宏遠：《培養健康的下一代》。
- 4.黃金源：《父母言行影響孩子的一生》。

