

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



# 玩好 吃好 睡好 让孩子远离“少年的烦恼”

■ 记者 梁童童

## 玩好 游戏是促进儿童身体、大脑发育的关键途径

充足的玩耍的经验，有助于孩子成长为体格健壮、善于交往的青少年。如今，玩耍有益儿童健康成长已是证据确凿的命题，越来越多的学术研究将缺乏玩耍和成人后的焦虑、抑郁联系在一起。

成都市武侯区簇桥街道锦城社区是全国首批儿童友好社区16个试点社区之一，也是今年成都市4个儿童友好示范社区之一。“儿童友好”在锦城社区最直观的体现，就是大片的、充满“温度”的玩耍空间。

几年之前，锦城社区经过了一次大改造。社区里的居民大多来自外地，邻里关系非常疏离，对社区的认同感、归属感都不强。锦城社区党委书记李鑫认为，这样的环境，对于孩子的成长必然算不上“友好”的。因而，作为社区管理者，要破除社区之“冰”，制造居民生活之间的连接应成为切入点。

作为一个“社龄”只有7年的新型社区，经过调查发现，在锦城社区一万一千多户、接近5万的居民中，只有7200多名儿童，呈现出典型“少子化”的特点。少子化社会，儿童在家庭里面成为了非常重要的角色，祖辈、父母辈会在相当程度上参与到儿童的学习、玩耍中去。因此，锦城社区确定了“儿童带动家庭，家庭改变社区”这样的

社区治理路径。

“没有玩的地方”，这是调查时许多家长和孩子反映的问题。许多广场、运动场都被成年人的活动占据了，儿童缺少玩耍的户外空间。同时，大量的电子产品充斥在生活中。有的孩子终日地“刷”手机和打电子游戏，加上缺乏运动，衍生出了很多问题，肥胖、情绪、感统失调……因此，锦城社区拿出的解决方案是从解决儿童户外活动空间的问题开始。

与同伴游戏(除开电子游戏)对于儿童成长的意义，在今天，被许多家长忽视了。

如果对孩子游戏的过程进行观察，就可以发现一个有趣的现象：愿意当“猫”(追逐者)的孩子是少数。美国学者格雷格·卢金诺夫、乔纳森·海特认为，这种倾向与基因和进化有关，孩子们在游戏中天然地会享受练习逃跑和躲藏。

美国缅因大学发展心理学家彼得·拉弗尼埃指出，游戏可以引导哺乳动物的大脑发育，人类也是如此。基因会引导大脑发育，也会激励生命体去实践那些将给大脑提供正确反馈的行为，使其最大限度地优化自身的机能。人类的大脑发育“期待”孩童进行充足的玩耍，甚至包括数以千计的跌跤、擦伤、冲撞。小伙伴们一起，户外追逐打闹，这种让身体动

起来的自由玩耍，就是一种关键的游戏方式，是我们的大脑所“期待”的活动。

于是，锦城社区户外、室内双管齐下，为儿童打造出能尽情游戏的空间。

广场更新，朝“儿童友好”方向进行打造。不仅有鸟类招引区、昆虫喂养区、农作物认养区，还有儿童沙池、户外蹦床、亲水活动区、滑梯和秋千、木屋木屋等游戏区。李鑫透露，“广场空间更新，都是在孩子们的参与下进行的。我们开展了‘小小建筑师’行动，引导青少年、家长和志愿者共同参与了广场的调研规划、模型搭建和实际改造等任务。”

社区着力打造安全街区空间。在8个小区、学校和儿童户外主题广场之间，以卡通、社会主义核心价值观等元素设置儿童慢行通道，在儿童过街人口设置慢行标识和减速带，沿社区儿童主要上学道路，设置连续的步行道路，串联起社区儿童主要的活动空间和社区公共服务设施。

室内的部分，则是在党群服务中心设有天文馆、自然认知教育基地、科创中心、叠溪书院、童萌亲子园等综合性社区服务功能室，积极开展蜀绣、围棋、民族舞、武术等培训课程，引导孩子们树立文化自信，让他们在“有地方玩”的同时，还能在玩中学习知识，在玩中陶冶情操。

## 吃好 用食物打通身体与自然、社会的联系

在锦城社区党群服务中心里，有一个食育中心。美食怎么吃？为什么要这样吃？怎么通过美食热爱生活？怎样了解美食与人类身体健康的关系？这个食育中心，藏着这些问题的答案。

妮妮环球食育发起人孟芊杉介绍，建立起好的饮食习惯，不仅有利于孩子的身体健康，还有利于孩子的心理健康。近30年里，中小学生肥胖率持续升高，“5个小朋友里面，就有1个肥胖。”除了饮食带来的一些肥胖问题，食品安全、浪费的问题也日益严重起来。

现代化社会，资源越来越丰沛。但生活节奏日益加快，在这样的高速学习压力之下，人们缺乏意识，也缺乏时间和渠道学习如何健康生活。做父母的甚至自己都没有参与过学习，所以大部分孩子的生活教育、饮食教育也是缺失的。

孟芊杉介绍，食育教育最早就是

从这一点出发。不只是教孩子如何选择好的食物，更多是从食物中延伸出来教育。

健康饮食与防治抑郁有什么关系？孟芊杉指出：“国外非常多的数据证明，肠道菌群跟人的精神健康有很大的关系。一般来说，肠道健康的人，精神就比较健康、开朗。”

另外，进食过程中与他人、与社会的连接，与社会文化认同和情趣的发展，食物是怎样产生的，在身体中发挥什么样的作用等，都是食育的内容。孩子成长中所缺失的社会的、自然的部分，可以通过在日常三餐中去补充，因为食物也来自于自然，也是孩子能高频接触到的有温度、有生命的物体。

食物从种植、加工、消费，到如何烹饪、如何去搭配营养，到餐桌上如何去分享、如何构建饮食文化，再到最后吃剩的食物怎么样重新回到土地——这就是一个食物的生物圈。让

孩子参与进来，体验到整个循环过程，帮助他们构建良好生活的认知。这是通过孩子们自己的双手去完成的，他们能真实地靠近生活、体验生活。

锦城社区的食育中心设有科普讲堂、营养烹饪教室、感官实验室、屋顶食物森林、食物图书馆、社区儿童食堂、食农科普等多个食育体验场景。从一颗种子的生根发芽到长成果实，经过烹饪到达餐桌，最后再进行垃圾分类处理。……每一个环节孩子都可以参与其中。

这些活动和课程融合了营养学、植物学、生活美术、社会科学的知识。食育不仅着眼于孩子们的饮食习惯和营养健康，更注重加强孩子们对“食”的认知、能力、情感和礼仪的全面关照，建立孩子们对自身、对食物、对自然环境及社会的良好认知，进一步培养他们良好的行为习惯，从而达到以食育人、以勤立人的目的。

## 睡好 好的身体、好的情绪是成长的根基

人一天当中，需要多长时间来睡眠？人为什么要睡觉？睡眠如何发生？睡眠障碍是什么？睡眠会怎么样影响到我们的大脑发育？睡眠与身体健康之间的关系是什么？英国皇家医学科学院院士梁京指出，不只是儿童，这些也是每一个人都应该清楚的问题。

2020年初，突如其来的新冠肺炎疫情，让大家减少了近距离的接触和交往。这样的情况下，年轻人的抑郁率急速升高。

为什么青少年受到的影响如此之大？这要从大脑发育的过程说起。新生儿刚出生时，大脑的神经之间的连接没有健全。随着年龄的增长，一直到22岁，大脑中情感区域的连接才逐渐变得丰富。梁京指出，人的大脑发育，要到了25岁才基本完成。“基本完成的意思，就是说该有的连接连接上了，但是他究竟功能上是不是完全的建立起来，要取决于人的生长环境和周围的社会环境。”

人类从15岁左右起，大脑就开始真正建立起记忆、解决问题等各式各样的方法。到了25岁，理解能力、人与人之间正常反应和回应等能力初步健全。

同时，在25岁之前，人会意识到同辈之间存在的各式各样的压力，而且要学会抑制冲动、制订计划等，以此来达成生活目标。培养这些能力依靠的就是大脑内所有神经网络联系的建立和完善，而这个过程的完成，最主要的渠道就是睡眠。

人的一生中，有三分之一的时间是用来睡觉的。在睡眠管理政策出台之前，中国科学院心理研究所调查并编写的心理健康蓝皮书《中国国民心理健康报告(2019—2020)》中显示，青少年睡眠不足现象日趋严重，有90.8%的初中生和84.1%的高中生睡眠时长不达标，而

近期，中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》引起大家的关注，报告显示，2020年，中国青少年抑郁的检出率为24.6%，其中轻度抑郁17.2%，重度抑郁为7.4%。

抑郁症不是简单的“坏心情”，而是一种成因很复杂的疾病，是由多个相对较小的问题叠加在一起而导致的。前不久，我们和家长一起了解了抑郁症究竟是什么？从何而来？孩子为什么会患上抑郁症？本期，我们来聊聊面对已成为青少年健康成长一大威胁的抑郁症，我们可以从哪些方面入手进行防治？来看看几位专家、社区工作者从自己的研究领域和实践经验出发，就防控抑郁症这一主题进行的分享。他们强调，“玩好、吃好、睡好”是防治抑郁的“三大法宝”，对儿童健康成长尤为重要。

小学生睡眠时长不达标比例高达95.5%。小学时期，本来是大脑最需要生长发育的时候，如果这时被过量的学习任务、思想工作“压榨”，大脑的发育和发展就被干扰了。并且，只有在大脑处于深睡眠的时候，修复、清洗、带走新陈代谢产物、修复免疫功能等才会发生作用。日本京都老年病研究中心的青田教授经过长期研究发现，晚上12点以后睡觉的人，白细胞基数很可能比12点以前睡觉的人要低20%。

如果睡眠发生了障碍，会发生什么样的问题呢？

首先，大脑不能够正常地新陈代谢；其次，新陈代谢产生的废物，不能及时地清除；第三，深度睡眠不足，免疫系统的修复也不会完全。

因此，我们一要保证孩子的睡眠时间和睡眠质量，睡眠质量也就是深度睡眠的时间。睡眠时间不足，孩子的大脑发育就不能得到完善，新陈代谢，修复免疫、建立神经之间的联系等都不能完成。如果孩子的免疫系统发生了问题，所有的神经系统之间的联系就可能距离加大了。这样的话，神经之间的传导就没有办法完成，也没有办法保持正常的记忆和思考功能。

长期失眠的人，就会出现情绪差、记忆力下降、专注力不够等表现，可以说整个生活的能力都会下降。这又会反过来加剧了情绪问题，进而导致抑郁。

梁京强调，家长应该尊重孩子大脑自然发育的过程，安排好孩子每一个阶段应该做好的事情，不要老是想着要给孩子加多少担子。孩子需要的是家长的爱和支持，是家长的陪伴，“多给他们一些时间去听他们说，多给他们一些时间去和他们交流。”这是梁京给家长们的真诚建议，也是她认为防治青少年抑郁的有效方法。

