

阻断措施后仍少到户外活动 研究：儿童一年后体重增加



■ 王康威 hengkw@sph.com.sg

为阻断冠病蔓延，我国前年实施为期两个月的病毒阻断措施。本地研究发现，阻断期结束后，仍有相当一部分孩童长时间停止户外活动，一年后他们的身体质量指数（BMI）都有所增加。

杨雅晴（12岁）的体育课和周末的英式女篮练习都在阻断措施期间暂停。她与家人以往每两周会到公园骑脚踏车或散步，疫情以来这些户外活动的次数锐减至每两三个月一次，社区病例飙升时则完全取消。

母亲陆彩玉（52岁，金融经理）说：“由于无法进行户外活

陆彩玉希望英式女篮活动恢复时能鼓励女儿杨雅晴重新开始锻炼，在安全的情况下恢复更健康的生活习惯。（受访者提供）

动，女儿的主要活动是绘画或者和朋友玩线上游戏……我们也会在网上找运动视频，每天尝试锻炼15分钟，但开学后这项运动也减少了。”

随着生活习惯的改变，杨雅晴的体重从原本的32公斤增至36公斤。陆彩玉希望英式女篮活动恢复后能鼓励女儿重新开始锻炼，在安全的情况下恢复更健康的生活习惯。

杨雅晴参与了一项由新加坡科学研究所（A*STAR）新加坡临床科学研究院（SICS）、竹脚妇幼医院和国大医院联合展开的研究。

研究对象是9岁至10岁的学龄儿童以及1岁至4岁的学前儿

童，共585名。展开调查的时间分别是在阻断措施结束后的2020年7月至9月间，以及一年后的2021年6月。

小学生停止户外活动 BMI平均增0.57

研究发现，在参与调查的儿童中，178人（30.43%）在阻断措施结束后的一至三个月内仍完全停止户外运动或游戏，这包括三分之一的小学生和近四分之一的学前儿童。阻断措施结束一年后，停止户外活动的小学生BMI平均增加0.57，学前儿童则上升0.07。

带领这项研究的科研局首席调查员黄彦豪博士说，本地的病

毒阻断期很短，大多数活动之后就已恢复，但仍有不少儿童暂停所有户外活动，导致他们的BMI增加。这是目前唯一能显示疫情期间的行为变化，如何对儿童的BMI产生长期影响的研究。

由于研究结果表明儿童在疫情期间停止户外活动与BMI增加有关，而且他们并不会在结束封锁后自然恢复到正常的活动水平，因此研究团队建议采取干预措施，确保儿童在解封后恢复适当的户外活动，否则长此以往可能加剧儿童肥胖问题。

研究人员指出，儿童肥胖和成人肥胖有密切关系，保健促进局在2017年进行的调查发现，约七成超重儿童长大后患有肥胖

症，而肥胖症同糖尿病、高血压和心脏疾病都有关联。卫生部的调查也显示，学龄儿童的肥胖问题最近几年有持续上升的趋势。

新加坡临床科学研究院流行病学专家岑嘉旂指出，室内活动不足以取代户外活动，尤其对年纪较大的孩子，“因为户外活动与许多其他好处有关，包括更好的睡眠、学习和社会情感的发展”。

竹脚妇幼医院儿科内科部内分泌科服务主任兼高级顾问叶国平教授说：“持续倡导儿童参与户外体育活动可预防慢性病，提升国民健康。竹脚医院近期推出的《新加坡幼儿24小时活动综合指导方针》也强调了这一点。”