

儿童发育低龄化？

专家：理性看待成长节奏，不必为“花开提前”过度焦虑

■记者 沈焕娉 樊昕漪

刚放暑假，家住秀洲区的陈女士便带着刚满10周岁的女儿小语赶往上海儿童医院生长发育专科求医。“洗澡时摸到孩子胸部有小硬结，对照网上说法越想越慌，跑到上海找专家看了才安心。”

随着生活方式改变，儿童青春期发育整体前移成为普遍社会现象，随之而来的是家长群体蔓延的“性早熟焦虑”。

到底孩子早发育需不需要干预？哪些情况是正常成长、哪些属于病理性性早熟？

门诊直击：就诊量持续攀升

“最近几年，来门诊咨询、筛查儿童早发育的家长增幅明显。”嘉兴市妇幼保健院儿科病区主任金佩丽有着丰富的临床工作经验，2012年曾赴浙江大学医学院附属儿童医院内分泌科进修，擅长儿童性早熟、矮小症、肥胖症及甲状腺功能异常等疾病的诊治，对本地儿童生长发育现状有着最直观的感知。

“很多家长一发现女孩乳房有轻微萌芽、男孩体毛变多，第一反应就是孩子‘性早熟了’，紧张到跑上海和杭州，实际上，是否‘性早熟’，在医学上要经过专科医生详细而严谨的检查才能确诊。”在日常门诊中，金佩丽经常遇到这样的案例：孩子在正常的年龄出现轻微第二性征变化，经检查，身高、体重均正常，且无骨龄超前、无明显性激素异常，却被家长紧张地带着四处奔波、反复检查、盲目忌口，甚至私自购买各类保健品进行调理。

金佩丽介绍，家长带来的疑似“早发育”女童中，部分孩子是正常青春期启动，不需要药物治疗，仅需定期随访观察即可。

记者在走访调研过程中也了解到，多数父母的焦虑来源于短视频、育儿群等碎片化信息。片面的科普、夸张的案例渲染，让不少家长形成“孩子一旦出现发育症状就是性早熟，就会长不高”的极端认知，一发现孩子身体细微变化，便陷入恐慌。

实际上，依据《中枢性性早熟诊断与治疗专家共识(2022)》这一全国统一诊疗标准，真正需要临床干预的性早熟有明确的判定红线：女童7.5周岁前出现乳房发育、10周岁前月经初潮；男童9周岁前睾丸增大，才需要专业临床干预。

而大家普遍纠结的问题，指南早已明确：女孩9周岁之后出现第二性征发育，完全处于正常青春期启动区间，不属于早发育，更算不上病理性性早熟。

金佩丽解释，孩子的生长发育如同长牙、长高，天生存在个体差异。如今儿童营养充足、体质更好，青春期整体启动时间较十几年前略有前移，是普遍的正常现象。为方便家长辨别，她清晰区分了3类发育状态：8至9周岁孩子出现轻微发育迹象，未达到性早熟诊断标准，属于发育偏早，大多是由生活习惯导致的，不需要用药，通过饮食、运动、作息调整即可改善；正常发育前移是适龄生长表现，不需要干预；只有发育进展迅猛、骨龄大幅超前、性激素指标异常的孩子，才属于病理性早熟，需要针对性医学干预。

为方便家长居家辨别自查，金佩丽表示，女孩乳房隆起等变化直观清晰，容易发现，男孩发育特征十分隐蔽，体毛增多、变声等都不是初期症状，睾丸容积增大才是关键信号。她建议家长可趁孩子洗澡，身心放松时轻柔观察和触摸。若男孩未滿9周岁，辜

丸容积达到4毫升，就是性早熟预警信号，建议及时到专科评估。

身心之困：发育差异催生心理压力

身体的变化肉眼可见，但是发育提前带来的心理困扰，不易察觉。多名小学低段班主任告诉记者，如今班级孩子发育分化明显，部分提前发育的孩子会刻意回避体育课、集体活动，害怕被同学议论和调侃，滋生自卑情绪。

记者走访了一所本地九年一贯制学校，该校心理教师张老师道出现状：当下学生发育时间整体提前，三四年级就会因身体变化产生心理困扰，五六年级更是各类情绪问题集中爆发阶段。她介绍，学校为此开设了分龄阶梯式性启蒙心理课，一二年级做基础身体认知启蒙，三四年级重点普及性别边界认知，五六年级细致讲解青春期生理变化，七至九年级延伸异性交往、正向爱情观等内容。

不过，从事心理教育10余年的她坦言，即便有常态化课程支撑，主动走进心理辅导室、主动倾诉发育烦恼的学生依旧不多，可暗藏心理负担的孩子不在少数。

“孩子们获取生理知识大多依靠短视频、同伴闲聊等，网络信息真伪难辨，同学间流传的说法也存在大量偏差。回到家中，绝大多数家长对青春期相关话题讳莫如深，孩子满心困惑却找不到合适的倾诉渠道，烦恼只能憋在心里。”张老师举例：有的女生胸部发育后刻意含胸驼背，害怕被同学指指点点；提前来例假的孩子会产生“我和别人不一样”的羞耻心理；有的男生变声期频繁破音，也容易被取笑、变得内向敏感……这些问题在成年人看来再正常不过，但在孩子们

心中，确实是难以释怀的“心结”。

在张老师看来，面向低龄学生的青春期科普不能滞后，配套的心理健康疏导更要主动前置。眼下，她和校内心理教研团队正围绕“发育提前学生心理调适”开展专项课题研究，希望通过更精细化的课程、更有温度的一对一辅导，及时捕捉、化解孩子们因身体变化产生的心理压力，守护少年平稳走过成长关键期。

深度溯源：发育整体前移是多重因素叠加

家长跨省求医的行为，背后折射的是当下普遍的育儿焦虑与医疗认知偏差。对此，金佩丽表示，嘉兴市妇幼保健院/嘉兴市儿童医院作为三甲妇幼专科医院，儿童内分泌（性早熟、矮小症等）专科成立至今已有20余年，专科医生临床经验丰富，可常规开展骨龄测评、性激素检测、盆腔B超、发育干预等全套标准化诊疗项目，诊疗标准与大城市医院的标准完全一致，能够处理绝大多数儿童生长发育异常的相关问题。同时依托长三角医疗一体化政策，沪杭顶尖儿科专家常态化来嘉兴坐诊、会诊，疑难病例可实现双向转诊，普通发育问题不需要跨省奔波。

究竟是什么原因，让如今孩子的青春期发育整体提前？结合多年的临床接诊经验，金佩丽总结，儿童发育前移是营养、生活、环境多方面因素长期叠加造成的综合现象。

营养过剩、儿童肥胖是首要诱因。油炸食品、甜品奶茶、精加工零食等成为很多孩子日常标配，不少家庭还习惯给孩子长期喝滋补汤水、服用各类养生保健品。多余热量转化为脂肪堆积在体内，继而导致雌激素偏高，直接加速青春期启动。临床数据显示，

前来筛查疑似早发育的患儿里，超四成存在超重、肥胖等问题。

其次是各类视听内容带来的心理刺激。低龄儿童长时间刷短视频、观看包含情爱情节的成人影视剧，会提前激活大脑下丘脑性腺轴，无形之中推动发育前移，这也是近年来愈发突出的社会性诱因。

此外，长期熬夜、运动量不足、滥用成人功效型护肤品、不当进补等不良生活习惯，都会扰乱儿童内分泌节律，影响正常生长发育节奏。

针对网上流传已久的饮食谣言，金佩丽也表示：正规渠道售卖的畜禽肉类、应季及反季蔬果，不会存在诱发性早熟的超标激素，家长不必过度紧张、极端忌口。

“孩子成长好比花开，各有时序，早开未必占优势，晚开也自有芬芳。”金佩丽建议家长主动学习权威指南发布的生长发育知识，日常生活做好几方面管控：管理好孩子体重，减少高油高糖食品摄入，杜绝各类滋补品，荤素搭配，均衡饮食；保证每日足量户外运动，坚持早睡；严控电子产品使用时长，避免接触成人化内容；每年定期完成儿童体检。

重复检查、过度干预不仅浪费时间与金钱，家长持续的焦虑情绪还会传递给孩子，影响其身心成长。记者了解到，下一步，我市妇幼保健系统将持续走进校园、社区开展公益科普，引导家长客观看待儿童发育前移现象，陪伴孩子顺应自然节奏，健康成长。

一线调查

副高南落雷雨至 禾城本周晴热 与强对流天气交替登场

■记者 吴冰鑫

本报讯 随着副热带高压南落、高空槽逐渐逼近，禾城今天云系明显增多，上午以多云到阴为主，白天最高气温将攀升至35℃，空气湿度居高不下，体感闷热如蒸。中午前后，天气将迎来转折，局部地区有阵雨或雷雨，并伴有短时强降水 and 雷暴大风，请市民朋友及时关注天气变化。

未来几天，禾城将维持阴到多云为主，多阵雨或雷雨的格局。预计22日之前，气温稳定在26~34℃之间，虽然最高气温略有波动，但湿度始终较大，闷热感挥之不去。特别需要警惕的是，从今天一直到22日，午后大气能量积聚，层结不稳定，有雷雨的地区局地极易触发短时大到暴雨和7~9级雷暴大风等强对流天气，届时风雨猛烈，出行务必加强防范。

从23日起，随着副热带高压再度北抬，晴热高温将强势回归，我市又将迎来一段持续晴热天气，午后局地仍可能有热对流发展，防暑降温工作需提上日程。

具体来看，今天上午多云到阴，午后到夜里部分地区有阵雨或雷雨，偏南风3~4级，26~35℃；周二多云转阴有阵雨或雷雨，有雷雨地区局地可伴有短时大到暴雨和7~9级雷暴大风，偏南风3级，26~32℃；周三多云到阴，午后部分地区有阵雨或雷雨，偏南风3级，26~33℃；周四晴到多云，午后局部阴有阵雨或雷雨，偏南风转偏东风3~4级，27~35℃；周五晴到多云，偏南风转偏东风3~4级，27~35℃。

面对复杂多变的天气，气象部门提醒，未来3天，雷雨时可能伴有7~9级短时阵风，请务必提前将阳台花盆、杂物搬入室内，加固室外晾衣架；路上突遇雷雨，切勿在广告牌、大树、临时围挡或电线杆下避雨，尽快进入有防雷设施的室内。



敲门无人应 机警送餐员及时救助独居老人

■记者 杨茜 通讯员 张洁

本报讯 最近，海宁市周王庙镇长春村发生一件暖心事。村里的老党员、送餐员章洪标在配送爱心晚餐时，凭借细致观察与高度责任心，及时发现并联动村委会救助了一名独自在家摔倒的老人。事情虽小，却展现了老党员的责任担当与邻里守望的温情，得到不少村民点赞。

事情发生在7月15日傍晚，章洪标像往常一样骑着送餐车，为村里订餐的独居老人配送爱心晚餐。来到周奶奶家门前时，他习惯性地敲门并大声招呼：“周奶奶，晚饭送

来啦！”然而，他连敲数下，屋内始终没有任何回应。

章洪标心里“咯噔”了一下。因为他知道，周奶奶年事已高，平日这个时间点总会在家等候，从未有过不应门的情况。细心的他没有离开，而是提高嗓门，趴在门边反复叫老人，可依旧没有得到老人回应。章洪标意识到情况异常，立刻快步绕到窗边查看，透过玻璃窗看到周奶奶正仰面摔倒在地，无法起身。

章洪标不敢耽搁，马上联系长春村村委会。随后，又不断呼唤周奶奶，寻求破门方法。村里工作人员火速赶来，众人合力

破门进屋后，第一时间检查老人的身体状况：万幸老人并没有严重外伤，只是因为年事已高、体力不足，摔倒后无力起身，只能躺在原地等待救援。

章洪标和村里工作人员一边耐心安抚老人的情绪，一边迅速联系周奶奶的女儿。等家属赶到后，众人一同将老人送往医院做全面检查。经诊断，周奶奶身体并无大碍，只需回家静养，大家这才长舒了一口气。

周奶奶是长春村重点关爱的独居老人，子女常年不在身边，无法贴身照料她的日常生活，村里的爱心送餐服务是保障老人日常起居的重要依托。69岁的章洪标是

长春村的一名老党员，在村里从事送餐工作已有6年。这些年，他风雨无阻穿梭在村间小道，准时为村内老人送去热乎饭菜，对每一户服务对象的生活习惯和身体状况都了然于胸。正是这份日积月累的细心与责任心，让他发现异常时没有犹豫、没有忽视，为救助老人赢得了宝贵时间。

面对大家的称赞，章洪标说：“我是党员，这是我应该做的。这些老人就像我家里长辈一样，能把他们照顾好，我心里也踏实。”

〔嘉兴正能量〕

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

社会主义核心价值观

讲文明树新风公益广告