

孩子身高切勿拔苗助长

儿科专家提醒:科学把握长高黄金季,不要輕易食用补品

□本报记者 毛锦怡

春天来了,万物复苏,也是孩子黄金的长高季节。然而,最近网上有传言,说经常吃三七炖鸡能帮助孩子长高。那么,三七炖鸡真能助孩子长高吗?另外,黄金长高季,家长又该如何充分利用大自然赐与我们的良机,使孩子获得更好的生长空间?听听儿科专家怎么支招。

滋补品不能随意吃

昨天,记者来到杭州市儿童医院请教了内三科主任医师汤卫红,当问及三七炖鸡是不是长高秘方。汤卫红表示,这个说法没有医学根据。“三七炖鸡对孩子长高的好处,可能只是增加营养、增加部分钙质、促进身体血液循环、改善代谢等,但绝不是孩子增高的秘方。”汤卫红继而解释道,三七历来被作为伤科金疮要药,很少作为补品食用。

近代研究发现,三七粉和人参之类的滋补品一样,有一定降血脂和提高机体免疫功能的作用,也都会促进身体提前发育。有些孩子服用了三七粉,短时间内确实身高会蹿高,但是骨龄也会快速增长。可能会导致孩子的骨骺线提前闭合,一旦闭合,孩子就不可能再长高了。其他滋补品也一样,因为有大量的激素,会导致孩子过早发育,所以对于孩子长高这件事,家长千万不要盲目跟风,乱吃补品。

“其实孩子长得高不高,实际上是多种因素综合作用的结果。其中遗传因素起着决定性作用,另外还跟营养代谢、内分泌、生活习惯等许多因素有关。”

科学的生活习惯很重要

那么生活中家长该如何把关,让孩子

更健康地成长?汤卫红说要充分利用春季这一黄金长高季,尤其是五月。世界卫生组织曾公布了一项报告——孩子的生长速度,在一年四季中并不相同,儿童长得最快的是在五月,长得最慢的是在十月,健康专家都把五月称为“奥妙的五月”。

期间,孩子应注意营养、加强锻炼、睡眠充足、心理健康、定期测量。保证充足的睡眠,不熬夜的理由是:人的生长激素在夜间达到分泌高峰,充足的睡眠有利于婴儿的脑发育,提高记忆力。睡眠状态下小儿的生长速度是清醒时的三倍,所以足够的睡眠时间很重要,起码保证一天8个小时的睡眠时间,另外要养成早睡不熬夜的好习惯。

都说生命在于运动,充足的锻炼也可以促进身体的新陈代谢,有利于骨骼、肌肉、韧带的成长,像游泳、打球、跳绳等运动都对孩子的成长发育有着积极的影响。还有就是要均衡膳食,孩子的食物要多样化,多吃蔬菜水果,鱼、肉、蛋、禽经常适量吃,膳食要清淡少盐,少喝含糖量高的饮料。

这些错误的做法要避免

另外,有些常见的错误做法也要引起重视,比如喂得太饱,因很多老一辈都喜欢让宝宝再多吃一点。汤卫红说:“人在



饥饿状态下,会促进脑垂体更多地分泌生长激素,这可以刺激儿童骨骼生长。然而,吃得过饱反而会会影响生长激素的分泌,导致孩子长不高。建议孩子每顿饭吃八分饱的量就够了。”

其次要注意的,不要乱给孩子补钙。孩子的生长发育的确离不开钙,因此有些家长很注重补钙。但其实,过量补钙也可能导致幼儿骨骺提前闭合。建议给孩子补钙前去医院查一下孩子骨密度和维生素D的水平。

一般说来,食物补钙比药物补钙更安全,进食正常的食物,不会引起钙过量。另外,补钙最重要的是补维生素D,而促进钙吸收和沉积、最安全方式就是让孩子多晒太阳。春暖花开之际,应多带孩子户外走走,晒晒太阳。最后,汤卫红还提醒道:生活中,如果孩子长期低于同龄人半个头、一直坐在班级第一排、每年长高不到5cm,则可怀疑为生长发育迟缓,要第一时间带到正规医院到小儿内分泌科或小儿生长发育门诊就诊。

巧做美龄粥 帮你排毒美颜减冬膘

山药自古以来就被视为物美价廉的补虚佳品。山药最为广知的药效就是健脾益胃,因为它含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收。不夸张地说,山药是一种完全不输于紫薯燕麦的主食。当你的肠胃被春节伙食狠狠“虐”过以后,非常需要用山药来抚慰一下它。

而今天小编介绍一道含有山药的著名膳食——美龄粥。相传宋美龄很注重养生,曾要求家厨为她熬制一种用上等黄豆、山药、大米、糯米熬煮而成的粥。这种粥用小火慢熬,精工细活。粥口味独特,清香香甜,有养颜美白润肺的功效,后来被命名为“美龄粥”。据说宋美龄驻颜养心得以长寿,与长期吃这种粥有关。

这道美龄粥的原材料都有着健脾养胃,补中益气的效用,只要再加上一小份的青菜,就已经是一个很好的晚餐搭配了。所以节后连续吃上一段时间的美龄粥配蔬菜作为晚餐,可以起到清肠的功效。最重要的是这道美食做法简单易学。



STEP1:先把山药蒸熟,放入保鲜袋,压成泥状。

STEP2:在煮粥的小锅中放入豆浆,加热后放入山药泥、大米、糯米。

STEP3:粥煮到粘稠状态时放入少量冰糖调味即可。

在这里有一个小建议,平常时候加入糯米没啥事,但是节后大家肠胃都虚得很,所以建议选择圆糯米。因为圆糯米的糯性较小,更好消化一些。

感兴趣的朋友不妨做成早餐,让家人也吃一顿熨帖的美颜养胃美食。

嘴唇干燥千万不要舔

春季,皮肤容易干燥,特别是唇部。由于唇部只有很薄的一层角质层直接覆盖在真皮上,并且没有皮脂分泌,所以比身体的其他部位的肌肤都要薄得多。因此,如果再不注意保护嘴唇,嘴唇很容易就干燥、蜕皮,甚至流血!

很多人会说:“不就是嘴唇干燥?多舔舔就不干啦。脱皮那就更简单了,撕掉就没事了”。其实不然,舔嘴唇是许多人在感到嘴唇干燥后本能的第一反应,舔嘴唇只会给嘴唇的干旱带来片刻“缓解”,但当嘴唇上唾液的水分蒸发后,会感到更加干燥。

嘴唇脱皮后,许多人就习惯“顺手”把它撕去,以求得暂时的好看。殊不知,这也是非常危险的做法,因为在撕去死皮的同时,也会连带着掀起嘴唇的皮,得不偿失。

想要缓解嘴唇干燥其实有妙招。首先,可以使用唇部按摩法。想要让唇部长效保持水嫩的状态,那么可以在临睡前先用热毛巾敷在唇部,然后将嘴唇上脱落的皮给撕掉,再用棉签沾取少量蜂蜜涂抹在唇部,用双手指腹轻轻将其按摩开来,帮助唇部的血液循环,让唇部重新获得营养,从而变得滋润起来。

嘴唇干裂很大一部分原因是缺少油

份,那么最好的方法就是给唇部补充油分,可以用干净的棉签往嘴唇上涂抹一些家庭里都有的植物油、椰子油、橄榄油或蜂蜜等,能有效缓解唇部疼痛,和防止进一步的干裂。

嘴唇处于皮肤黏膜过渡的部位,角质层很薄甚至没有,所以屏障防护能力比较弱,在内外环境、干湿条件和各种理化因素的影响下,容易干裂。所以涂抹润唇膏极为必要。如果没有外来的防护剂如唇膏的保护,嘴唇的滋润只能靠真皮层丰富的毛细血管和少量的皮脂腺来维持。即使生理功能正常,遇上不良的外部环境而又超出自身的调整能力,嘴唇干裂也很常见。因此,在干燥、寒冷的环境,给予嘴唇必要的护理,避免发展至唇炎,涂抹合适的润唇膏是一种很好的选择,最好选择有促进皮肤黏膜屏障功效并且不含易致敏防腐剂、色素和香料等成分的产品。

对于嘴唇上将脱未脱的死皮,可先将热毛巾敷在唇部几分钟,软化死皮,然后轻轻剥除。去皮过程一定要注意避免出血,然后涂上一层薄薄的润唇膏。涂口红、唇彩之前,也应先涂润唇膏,以起到防止皸裂、隔离口红和唇彩有害成分的作用。