

别让“身高是硬伤”成为父母心头病 春天进入“猛长期”，运动助孩子个头蹿一蹿

本报综合报道

春天万物复苏，大地回暖，不仅小草生根发芽，小孩子们也该伸伸缩了一冬的小胳膊小腿，快快长高了。这个万物复苏的好季节，也是孩子长个子的黄金期。世界卫生组织的一项研究证实：孩子的生长发育有显著的季节性，其中，春季长得最快，身高的生长速度是秋天的2-2.5倍。尤其在5月可长7.3mm，而长得最慢月份是在10月，仅可长高3.3mm。

为什么春季长高快呢？首先是因为春季阳光明媚，紫外线照射量比较高，能够刺激骨骼生长，还不会像夏日那样灼热会把人晒伤。其次，因为春季人体的生长激素分泌最为旺盛。所以很多家长想抓住这个时机让孩子的个子蹿一蹿。家长会让孩子多吃瓜果蔬菜、补充钙质、多晒太阳、保证良好的睡眠质量……这些做法都有利于孩子长高的，但光靠这些还是不够的，适当的运动锻炼也必不可少。运动能促进血液循环，加速新陈代谢，从而促进长骨干股端软骨细胞的分裂增殖，对身高的增长很有帮助。但运动要合理，如果像运动员般高强度的运动量，反而会增加孩子的关节负担，抑制孩子的生长发育。

那么，家长应该让孩子多做什么运动呢？推荐以下几种运动方式，对孩子长高有很大帮助，家长赶紧让孩子动起来。

首先，跳跃运动是个不错的选择。让孩子做一些跳跃运动，如跳绳、跳皮筋、摸高、跳高等，这些运动大多很方便做，比如跳绳，随时随地都可以。跳跃运动可以刺激大腿骨和小腿骨上端的生长线，加速骨细胞增殖，从而促进骨骼生长。

其次，让孩子做一些如健身操、单杠、游泳之类的伸展运动也能助力长高。伸展运动可以促进生长激素的分泌。其中游泳是伸展四肢的好项目，可以让全身舒展开，促进全身骨骼生长，还可以增加肺活量、增强体质，好处多多。但是游泳要让孩子注意安全，最好有专业老师监管。

与此同时，如打篮球、排球、羽毛球等一些全身运动也十分有益。打球具备人体基本的活动技术和战术，同时又跑又跳的动作，易对骨骼产生爆发性刺激，骨骼肌作用在骨骼上产生纵向压力（垂直应力），对长骨软骨细胞增殖有着最为显著地作用，有利于身高增长。打球的过程可以锻炼到人体的大部分肌肉，



使血液循环加快，促进生长激素分泌，有利于长高。

不过，运动虽好，也要控制在合理的范围内。运动量太大，孩子过于疲劳，反而会抑制生长激素的分泌，影响长高。如果孩子年龄太小，有些运动就不适合做了，比如跳跃运动，容易给身体造成损伤。父母要根据孩子的身体情况和兴趣爱好，让孩子多做一些运动，并搭配上合理的饮食和睡眠。条件允许的情况下，尽量多选择户外运动，在运动的同时还可以晒太阳，促进钙吸收。

健康小贴士

晨练后不宜睡“回笼觉”

本报综合报道

退休后，很多老年人开始晨练，结束后精神满满地回家。有些老人在晨练后喜欢到家了再补上一个“回笼觉”，认为这样才能够劳逸结合，能更好地休息养神。殊不知这样并不利于健康。

晨练过程中，人体肌肉、关节、骨骼活动加速，为了让各组织器官及时获得足够的氧气和营养物质，心脏加速泵血，血液循环随之变快。跑步等较为剧烈的运动，还会促使肾上腺素和其他激素释放，让人情绪激越。如果老年人运动后就上床休息，可能会造成以下几个后果：

1. 脏器缺血。当老年人从运动状态转为相对静止状态，静脉血管失去律动，血液就滞留在下肢静脉血管，回心血量减少，易造成心、脑、肺等脏器缺血缺氧，对心肺功能恢复不利。

2. 四肢酸痛。运动会产生大量代谢废物，如乳酸，淤积于肌肉、韧带、关节、皮肤等组织内，容易让人四肢酸痛、精神恍惚。

3. 影响睡眠。“回笼觉”让一些老年人生物钟混乱，影响晚间睡眠，随之白天更易困乏，形成恶性循环。

如果已经养成睡“回笼觉”的习惯，不要马上强行停止，应逐步改变。一是控制运动量，可根据心率判断，以运动后心率加年龄，不超过170次为宜；二是慢慢停下来，锻炼结束后，不妨做些缓慢的徒手体操、散步，或根据个人爱好看报纸、听音乐和广播，起到稳定心情、减轻疲劳的效果；三是过一会儿再吃早餐，饭后胃肠道血液供应增多，脑部缺血加重，会让人疲倦、想睡觉，建议晨练完身体平静下来后再进食；四是午后睡一觉，午睡能帮助老年人缓解疲劳、恢复体力。

运|动|百|科

三月春风放纸鸢，小心致命风筝线

本报记者 梅杰

风筝，又叫纸鸢，现下真是春暖花开的时候，也正是“西湖里面划船儿，广场上面放鸢儿”的好时节。不少市民都会在这个时候购买一只风筝去放飞，享受美好春光的同时，心情仿佛也跟着飞起来。

但是，不少人只顾忘情放风筝，却忘了留神安全隐患。每到春天，风筝伤人事故时有发生，万一风筝落到电线上或风筝线搭碰、缠绕到电线上，更是容易导致触电、短路和火灾事故的发生。

“这个季节，不少大人都喜欢领着孩子外出放放风筝，赏赏春光。放风筝虽然乐趣多多，但是我要提醒各位家长，小小风筝也有‘杀伤力’，不容小觑。”前不久，一场在嘉兴秀洲秀湖畔举行风筝放飞活动现场，来自余杭瓶窑的风筝达人程迪申，一边放飞手中的长龙风筝，一边叮嘱着市民朋

友道。这位曾拿过6次全国农民运动会风筝比赛的金牌，且有着30多年制作风筝经验的大师被业界称作“风筝王”，对于放飞风筝着实是有一套。与此同时，他还整理了一些放风筝的“安全指南”。

程迪申告诉记者，风筝线的材质多为凯夫拉线和特多伦线，不容易断，可以承受多达100公斤的拉力，紧绷的风筝线就像一把锯子，加上风的因素，危险难以控制。曾有人做实验，发现在北风4级的情况下，风筝线可将橙子划开6毫米的深度，将苹果削去6平方厘米的果肉。

“放风筝首先需要选择空旷的场地，避开建筑物和树木。绝对不能在设有高压线的地方和公路、铁路两侧放风筝。”程迪申建议，在购买时最好选择有明显颜色的风筝线，起到辨识作用。因为若是选择透明风筝线，一般在离线2米远时，常人难以辨别，也正是如此，风筝线宛若一把“隐形刀”。所以放风筝一定要注意安全，

留意手中的线，注意别让风筝线碰到周围过往的行人。“小朋友放风筝最好选择小风筝，使用棉质风筝线。”

“常常能看到断了线的风筝挂在树上，很多人觉得断了就断了，其实这个想法是不可取的。”程迪申提醒，如果风筝挂在树上无法取下，请不要一走了之，最好割断风筝线，避免悬浮的风筝线绷紧后伤及路人。万一风筝线缠在电线上。不要自己去拿，更不要用东西敲击电线，试图敲落风筝，应及时报告供电部门，由专业技术人员清除电线上的风筝，确保安全。

除此之外，若是遇到风、雷雨等天气要及时收线，必要时要及时脱身。“遇到雷雨天气及时收线回家，雷雨天气不仅对风筝不利，而且容易出现被雷击等情况。”最后，程迪申叮嘱道，风筝起飞放线和落地收线时，应尽量戴上手套，并选择滑轮式线圈，以免风筝线拉破手，同时注意周围人的安全。

