

孩子成长避免“横向发展” 科学运动 助力青少年健康长高

本报记者 李笑莹

“在家待了几个月,孩子快胖成球了,杨医生,您帮助出主意怎么改善一下?”暑假刚过去,在浙江体育职业技术学院附属体育医院,坐满了带着孩子的父母。明明是长个儿的年纪,可是整天在家呆着,孩子多数都“横向发展”,愁坏了不少家长。副院长杨威斌说,整个暑假,他总共接受了443个有关孩子长高的咨询。根据接诊的情况来看,要改善孩子目前的身体情况,还是要从运动、饮食和睡眠三方面同时入手。

运动不规律,7岁半体重达到91斤

“暑假前,有位家长告诉我张一帆(化名)7岁半,体重已经达到45.5公斤,相当于同龄小朋友的近两倍,而且半年只长了1厘米。”杨威斌说,他带着孩子去检测骨龄,结果发现张一帆的骨龄已经提前三年。“这个孩子平时不太注重体育锻炼,只是偶尔会跟着爸爸一起运动,跑步的时候也是跑跑停停,但是胃口特别好,尤其喜欢吃馒头、面条、土豆,像棒冰、薯片这样的零食吃起来也没有节制,所以体重才会一直上升。”

进行基本的身体检测之后,杨威斌给张一帆制定出了减肥长高的方案。“首先孩子必须要提高运动量,注意每天坚持半小时到一小时的有氧运动,比如跑步、跳绳、游泳、篮球

等,同时控制饮食,淀粉类食物要减半。”

之后的三个月,张一帆的父母每天坚持带着孩子跑3-5公里,再跳1000次绳,在饮食方面也加强管控,甜的水果、饮料全部戒掉,孩子平时吃的面条、馒头、土豆,全部减半。杨威斌说:“过两个月再见到这个小男孩的时候,孩子的体重已经从45.5公斤降到了40.6公斤,身高从132.2厘米长到了133.8厘米,规律运动,改善饮食,是孩子长高的重点。”

杨医生也提醒家长:“最近几年我接诊了无数被长高问题困扰的家长和孩子,其实大多数孩子都可以通过运动、饮食相结合的健康方式来引导身体素质向好的方面发展,不过家长的重视程度很关键。”

孩子想长高,饮食、运动和睡眠是重点

“大多数家长发愁的是孩子身体素质差、长不高等问题,其实饮食习惯不健康,运动不规律,作息时间不正常才是主要原因,从这三方面来抓,改善孩子的长高问题非常有效。”杨威斌提醒。

“青少年运动方面,应该注重趣味性和多样化,可以选择三种左右的运动方式,长期坚持。其中一种注重提升心肺功能,比如跑步、自行车、游泳等;另外一个项目最好能够提升身体协调性,比如跳绳、篮球、武术、体操;另外还可以兼顾一下上肢和下肢运动为主的项目,达到协调发展的目的。”杨威斌提醒,多做有氧运动可以加速身体能量消耗,但也要注意不要过度,每天有氧运动时间要控制在半个小时到一个小时之间。

在饮食方面,杨威斌提醒孩子们及家长注意减少碳水化合物摄入,主食的摄入量也要控制,甜的水果和饮料尽量戒掉,总体搭配注意低糖低脂。

此外,睡眠质量的好坏对于孩子的身高也有很大影响。杨威斌说:“我们在睡眠的过程中会分泌三种激素:生长激素、甲状腺激素和性激素,其中生长激素就是帮助孩子们长高的。现在有的孩子大半夜还在上网玩手机,耽误生长激素的正常分泌,自然对长高有害无益。所以我建议孩子们要在晚上十点之前睡觉,确保十一点能够进入深度睡眠,使生长激素正常分泌,早上六到六点半是生长激素分泌的第二个高峰,因此早上七点以后起床对长高更有利。”

孩子要长高 怎么“动”,怎么吃?

本报综合报道

运动一方面可以促进生长激素的分泌,另一方面还可以刺激骨骼的生长,对孩子身体的生长发育很有好处,而正确均衡的营养摄入对长高也起着举足轻重的作用。那么青少年想要健康长高,具体应该怎么运动,怎么吃?小编总结了温州医科大学附属第一医院池美珠医生关于儿童长高的运动饮食注意事项,归纳成以下几条供参考。

怎么“动”?

1.运动方式:青少年可以选择如跳绳、打篮球、打排球、摸高跳等纵向的跳跃运动,还可以选择如游泳这样有肢体延伸的运动帮助长高。需要注意的是,并不是所有的运动都有助于青少年身体发育,像马拉松、摔跤、举重这些对四肢压力比较大的运动就不建议青少年练习。

2.运动时间:一般建议青少年每天的运动时间在二十分钟到四十分钟。需要注意的是,运动强度并不是越大越好,一般来说,孩子在运动后心跳加快,出

汗,脸色发红,这样的运动强度比较合适。

3.多进行户外运动:多进行户外运动可以依靠紫外线照射,促进体内维生素D的合成,也可以促进骨骼生长。青少年可以在天气晴好时适当的进行户外锻炼,并做好相应的防晒措施,避免晒伤皮肤。

怎么吃?

1.蛋白质的摄入:蛋白质是青少年长身体最重要的原料,在孩子的日常生活饮食当中,每天喝一到两杯的牛奶,吃适量的肉类来补充身体所需要的蛋白质和脂肪是十分必要的。此外还需要注意,多吃蔬菜水果,如萝卜、西红柿、芹菜、梨和苹果等,补充孩子的生长发育需要的矿物质和维生素。平时还可以吃一些富含优质蛋白的食物,如大豆及豆制品,也有助于孩子长高。

2.这些要少吃:巧克力、奶油蛋糕类的高热卡食物、一些可能含有激素类的物质如养殖性食物、反季节的水果蔬菜以及油炸食物尽量让孩子少吃。油炸的食品热卡太高,而且有些油炸食品吃了以后容易导致孩子早熟,因此不建议孩子多吃。此外正常生长发育的孩子不需要去吃网络上宣传的一些保健品,平时的食物中已经含有青少年生长发育所需要的营养物质。

3.饮食习惯:在生活中家长要注意帮助孩子戒掉挑食厌食的坏习惯,保证三餐准时,为身体发育提供较为全面的营养与能量。学生时不时都会有不吃早餐的情况,虽然缺一顿短时间内问题不大,但是长时间就容易缺乏营养,影响正常的生长发育。

