

抓住“黄金期”，孩子长高切勿“揠苗助长”

本报记者 谢嘉伟

“

春日来临,万物迎来蓬勃生长的季节,对于广大青少年来说,春天无疑是生长发育的“黄金时段”。这个时候经常参加体育锻炼,会使孩子骨骼生长更旺盛,从而促进身高增长,但需要注意的是,运动时要遵循科学,不正确的运动会对孩子的身体造成损害。近日,杭州小学生嘉宝膝盖疼得厉害,去医院检查,被医生确诊得了胫骨结节骨骺炎。原来由于嘉宝身高长得比较慢,半月前,嘉宝妈妈要求她每天跳绳3000个,跳了半个月后,出现以上症状。那么,在这个“黄金时段”如何在保证孩子安全健康的前提下,让孩子的身高能够“窜一窜”,让专业医生和运动教练来解答。

”



宝宝又长高啦!

乍暖还寒 保暖是养生关键

本报综合报道

很多人认为,冬天一过,寒气就不存在了。其实不然,相比冬天的寒冷,春日的寒气也不容小视。初春时段,经常白天艳阳高照,早晚寒气袭人。俗话说,春捂秋冻,所以,春天养生,保暖是关键。

头部:多做抬头运动

春季锻炼时可多做扩胸抬头的动作,双手十指交叉放在颈部后方,同时配合扩胸的动作,头朝后微微仰起,手臂向前用力,在颈部和手臂间形成“对抗”的力量来拉伸筋骨、锻炼颈椎。

颈部:围巾、高领不可少

如果有颈椎慢性劳损的朋友,春日一旦受寒便可能引发局部的血管收缩、肌肉痉挛,诱发或加重颈椎病,甚至出现头晕目眩、脑供血不足等症状。因此,春季外出可以佩戴围巾或穿高领衫,避免脖颈暴露受凉。

腰部:要风度更要温度

“腰为肾之府”,腰部受寒容易引起小血管收缩、肌肉痉挛,导致气滞血瘀。尤其是女性更要保护好腰,尽量少穿短衣服、低腰裤等。很多女性喜欢穿风衣,建议可以在腰部扎一条宽腰带,不仅时尚,还能护腰、暖腰。中老年人也可用护腰带加强保暖。此外,可以经常揉搓后腰的肾俞穴,可以使腰部温暖起来。

医生提醒,春季属腰椎等疾病容易反复的季节,但同时也是较好治疗的时节。患有腰椎疾病的人群要做好自我保健工作,一旦有疼痛等不适症状,应及时到专科医院就诊。在积极治疗的同时遵循医嘱配合服用腰痛宁胶囊等药物,可对腰痛有一定的舒缓、去湿、止痛等效果,缓解腰部及相关关节损伤。

足部:保持温暖干燥

俗话说,寒从脚起。春季一定要保持鞋袜的温暖干燥。如果感觉脚底发冷,最好起身活动一段时间,以促进脚部的血液循环,驱除寒冷。另外,睡前坚持热水泡脚也是舒筋活血的良方,泡脚时可以在水中加入干姜、桂枝、艾叶等温经活络的中草药,用来缓解关节疼痛。

适量是根本原则

浙江大学医学院附属第二医院骨科副主任医师李浩表示,在孩子生长过程中,合理的运动锻炼有利于平衡骨骼生长及全身的钙、磷代谢,加速矿物质在骨内沉积,刺激血液中生长激素水平升高。需要注意的是,运动虽说在孩子的成长发育过程中能够起到帮助作用,但实际上有的运动可以长个

子,但有的运动却能毁身高,家长一定要注意分辨。

“有的家长为了培养孩子的意志,增强体质,就拼命给孩子加运动量,这样反而会起到‘揠苗助长’的效果。”李浩表示,无论是成年人还是青少年,自身的耐受力都有一定范围,并不是说每次进行超量的运动就能增加耐力。就像跑步、跳

绳本来是有助于长高的运动,一旦数量太多,跑程过长,就变成了超出孩子耐受力的运动。这样不仅不会锻炼身体,还会对孩子的膝关节、踝关节造成伤害,导致关节受损,反而影响长高。所以家长要注意,跑步跳绳等运动虽然好,但是一定要适量,要在孩子对应年纪的承受范围之内。

注意选择合适运动

“首先要注意的是负重类运动,在生长发育期的孩子最好少接触。”杭州大麦健身教练王莹表示,负重类运动,比如举重等力量蓄积类运动,需要人体承担一定的重量。处于生长发育期的青少年,如果长期进行负重运动,影响孩子长个子。

那么哪些运动能够在生长发育期帮助孩子呢?王莹建

议,首先是弹跳类运动,弹跳类运动可以刺激骨质,促进骨骼生长、消耗多余脂肪,提高平衡感和反应力。例如打篮球、排球、跳绳,家长还可以鼓励孩子做双脚起跳运动,刺激下肢软骨增生。其次是拉伸类运动,可以拉伸脊柱,促使脊柱骨增生,拉长脊柱,改善身姿,有助于孩子成长。最简单的伸展

运动,可以让孩子直立弯腰,用手臂尽量够脚尖;或者坐在地板上,双腿分开,腰部向前弯曲,伸展身体,左手够右脚脚尖,右手够左脚脚尖。孩子大一点,还可以让孩子做仰卧起坐,引体向上等运动。单杠上悬垂,每次坚持20~30秒,效果也不错。但同时一定要注意做好防护,避免摔伤。

延伸阅读

哪些食物有助于长高

对孩子长高有帮助的食物通常有奶制品类、鱼肉蛋类、豆制品类。

奶制品类:钙和蛋白质有助于孩子长高,可以适量喝牛奶,因为牛奶中含有大量钙质、蛋白质等营养物质,长期适量饮用可以保证营养充足,从而有利于发育期的

孩子长高。

鱼肉蛋类:营养价值比较高,含有丰富的钙和各种微量元素,长期适量食用不仅可以帮助孩子长高,还能补充身体所需要的元素。

豆制品类:如黄豆、豌豆等加工品种,含钙量也较大,比

如豆腐、豆浆等食物,蛋白质和微量元素的含量都十分丰富,适量食用保证体内摄入营养成分充足,也有利于孩子长高。

影响孩子身高的因素比较多,不仅在饮食上要做到均衡合理,还要适当运动,保持充足睡眠促进骨骼发育。