

春季长高黄金期 加强运动 蹿得快

本报记者 高玲玲

- 春季(3—5月份)是儿童生长速度最为迅速的时期
- 跳跃运动、户外运动都是不错的选择
- 少批评、常交流,良好的家庭环境有利于幼儿的身心健康



“感觉孩子好几个月都没长个子了,昨天量了一下,半年了才长了2公分。”“我们更少,上学期才长了1公分。”近日,杭州市第一人民医院儿科涌进了许多带孩子来看医生的家长,其中不少对孩子的身高感到忧虑,孩子生长发育是不是出现了什么问题?

春天是生长发育迅速期

“冬季相较于春夏而言,由于光照减少,孩子户外运动量降低,以及感冒发烧等原因,导致孩子冬季就是比春夏季节长得会慢一点。这种‘冬季长得慢’的情况是正常的。”杭州市第一人民医院儿科副主任医师汪笛表示说。

世界卫生组织(WHO)调查研究表明,儿童的生长发育与季节确实有着密切关系,春季(3—5月份)是儿童生长速度最为迅速的时期,一年中青少年儿童的春季长高速度是其他季节的2—2.5倍,而冬季长高的速度则是相对

缓慢的。因此,如果孩子总体的身高走势还是符合生长曲线的,只是某几个月长得较少,父母无须过度担忧。

真正影响孩子生长发育的因素有很多,其中遗传因素占近70%,而后天因素则占30%,包括睡眠、饮食等。所以,家长应该将更多地关注放在孩子的生活习惯养成上。“比如我们之前接诊过一个6岁的孩子,骨龄只有4岁,一般来说,骨龄与年龄相差范围应在正负1岁之间。翻看检查报告,发现孩子明显缺乏钙和维生素D。问过妈妈才知道,这个孩

子很挑食,不爱喝牛奶、吃鸡蛋,爱吃白米饭,平时睡得也晚。”

所以,在日常生活中,家长要注意孩子饮食合理搭配,推荐低盐、低脂、低糖和优质蛋白的“三低一优”饮食,既可以为生长发育提供充足的营养,还不会热量过高,转化成脂肪。需要帮助孩子调整作息,不要让娱乐视频、手机游戏扰乱孩子的作息时间、侵占他们的睡觉时间。睡眠一方面对免疫系统、神经系统以及循环系统等都有重要的意义,睡眠不足会影响生长激素分泌,进而直接影响儿童生长发育。

科学运动是长高的关键

“如果想让孩子的身高赶超一下进度,可以在春天,这段孩子生长发育比较快的时期多进行户外体育运动。”汪笛说,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。“比如负重类运动,在生长发育期的孩子最好少接触,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?温岭新河中学体育老师陶腾超介绍,首先是弹跳类运动,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。但同时一定注意做好防护,避免摔伤。“运动场所最好选择在户外,尤其是阳光比较好的时候,帮助孩子维生素D的合成,更有利于骨骼生长。”陶腾超提醒,家长应根据孩子的运动能力选择适合的运动,以及适宜的强度与时间,循序渐进。

“另外,少批评、常交流,良好的家庭环境有利于幼儿的身心健康,良好的心情有利于生长激素的分泌,有益于身高增长。”汪笛说,家长如果发现孩子长期坐在第一排,或者身高不符合生长曲线,应及时去医院就诊。

惊蛰启程 运动前行

惊蛰节气是二十四节气中的第三个,标志着万物复苏,春回大地。蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫开始惊醒,惊蛰是反映自然物候现象较为明显的一个节气。不过在惊蛰时节,身体也是需要养生的,运动就是一个很好的方式。那么,惊蛰时做什么运动好呢?

健走

春季万物复苏,此时最佳的运动方式是“健走”健身。“健走”是一种介于散步和竞走两种活动之间的运动形式。“健走”的动作要领是:前腿高抬腿、后腿用力蹬,这样两腿肌肉同时用力,大步、快速地向前行走。在春天的气息中,无论清晨还是傍晚,穿上一双合适的运动鞋,选择一条幽静的小道,健步快走,沉浸在鸟语花香中,徜徉于自然氧吧里,让全身在“健走”中得到放松。

伸懒腰

伸懒腰可解乏、醒神、增气力、活关节。所以提倡春季早起多伸懒腰。春季散步可以消除疲劳,有助于健康。散步时可配合擦双手、揉摩胸腹、捶打腰背、拍打全身等动作,有利于人体疏通气血,生发阳气。

慢跑

慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动,促进胃肠蠕动,增强消化功能,消除便秘。

骑自行车

骑自行车是一种改善人体肌肉耐力和心肺耐力的有效的健身方式。在骑行过程中,人体主要的肌肉群都要参与工作,包括腿部、手臂和腰腹部的肌肉。骑自行车是典型的有氧运动,以70%—80%最大心率骑行15分钟或者更长的时间可以帮助你消耗卡路里,并且改善心肺耐力。