运动促进长高 但勿“揠苗助长”

本报记者 高玲玲 应宇康

随着社会的快速发展和人们生活质量的提升，青少年身高问题已逐渐成为一个全社会共同关注的话题。数据显示，中国儿童青少年人数约3亿人，其中超过半数的孩子对身高有着更高的期望。

浙江水珠运动健康研究院目前正在进行儿童青少年运动长高项目研究，为了给孩子长高提供科学指导，本报采访了浙江水珠运动健康研究院院长尤玲华。尤玲华介绍，遗传身高对孩子成年身高影响占到70%，30%受到后天因素的影响，家长可通过“科学运动+合理膳食+充足睡眠”追高。

长高是一个“综合工程”

“身高增长是软骨细胞不断分化增殖导致，运动可以加速血液循环，为软骨细胞提供充足营养，促进软骨细胞增殖分裂。”尤玲华说，尤其在青春期，骨骼还处于发育阶段，此时适当的运动可以最大限度地促进骨骼生长。

不过，运动促长高，前提是要科学。当下，很多家长会给孩子报与体育相关的课外辅导班，比如轮滑、篮球等，但某一项运动并不是对每个孩子都适合，毕竟，生长发育水平和运动能力都存在个体差异。“家长为孩子制定运动计划前，最好先给孩子测一下骨龄，了解生长发育情况后，再选择合适的运动项目，否则容易造成运动损伤。”尤玲华说，有条件的，可以找一些专业运动康复机构为孩子制定科学的运动计划。“已经坚持运动的孩子，如果身体某个部位有疼痛的感觉，要及时就医或咨询专业运动康复机构，因为当孩子喊疼的时候，说明损伤已经形成。”

除了科学运动外，睡眠充足、饮食均衡、情绪良好也必不可少。针对饮食均衡，浙江省中医院儿科主任医师王晓鸣提到了一个误区，“现在家长很注重孩子蛋白质的摄入，但其实有相当一部分孩子的脾胃并不能完全消化，所以临床上会发现很多儿童因为积食，导致频繁发热，影响生长发育。”王晓鸣说，营养膳食需要跟个人体质契合，才能起到事半功倍的效果。

长得太快或太慢都应评估骨龄

家长可以根据孩子的性别、身高、体重、年龄，对比中国儿童生长发育曲线图，观察孩子的身高是否能够达到相对应的标准。“孩子身高生长过慢或过快都建议评估骨龄。”尤玲华说，如果孩子矮于遗传身高，且骨龄比实际年龄偏小，可能晚长；如果孩子身高较矮但骨龄过大，则需要评估是否存在激素分泌异常；如果孩子身高生长过快，则需要排查有无骨龄加速，排除性早熟、生长激素分泌过多等情况。

对于家长们普遍关注的生长激素能否使用的问题，尤玲华称，生长激素是人体内普遍存在的激素，在儿童期，生长激素缺乏的孩子的确需要补充生长激素，否则会影响身高生长。但使用生长激素应在专业医生的评估下，严格把控适应症使用，生长激素缺乏症、特发性矮小症等是生长激素的常见适应症。

此外，尤玲华还提到，测骨龄除了可以预测孩子的身高之外，还可以显示孩子的生长发育情况，为家长和老师采取更科学的养育和教育方式提供参考。“比如一个孩子10岁，但是她的骨龄只有8岁，那就不能用10岁孩子的标准来要求她，这样既有利于孩子的成长，还可以缓解一些家长的焦虑情绪。”

清明时节，运动踏春

本报综合整理

清明前后，春和景明。适当地跑步跳跃，可以疏通气血积郁，缓解精神压力，更能使正气增强，提高身体对疾病的抵抗力。

和缓运动型

健走、慢跑等相对安静的运动比较适合春天。且走且跑且停，时快时慢，这种走走停停、快慢相间的健走或慢跑可以稳定情绪、消除疲劳、改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力。

休闲趣味型

远足、徒步可以练习脚力，带动身体的大循环。对于远足与徒步有一定困难，或是受时间限制的人，可以选择集休闲、娱乐和锻炼为一体的放风筝等运动。

保健养生型

老年人可选择太极、五禽戏、八段锦等具有保健养生功效的气功功法来习练。

静态拉伸，舒展筋骨

本报综合整理

拉伸是一种锻炼方式，可预防运动损伤、提高韧带柔韧性，改善血液循环。

肱三头肌拉伸

双手放置头后，对侧手用力拉，向对侧保持6秒。

胸大肌拉伸

双手放置头后，双手同时用力向后压，保持一定时间后放松。

斜方肌拉伸

单手压头偏向一侧，保持一定时间后放松。

菱形肌拉伸

手伸直胸前，与肩平行，对侧手固定，使手向后用力。

伸腕屈腕肌肉拉伸

伸腕屈腕，对侧手加阻力，保持一定时间后放松。

阔筋膜张肌拉伸

内收屈髋屈膝，用力抱膝，保持一定时间然后放松。可以的话，站立位，膝关节内收伸展拉伸也可。