

“长高汤”可以长高? 专家:规律生活+科学运动才是**正解**

本报记者 高玲玲

3月10日,杭州正式官宣入春,又到孩子长高的“黄金期”。近日,一款号称“全网妈妈都在煲”的“长高汤”很流行,主要成分包括黄芪、麦冬、太子参等中草药。

真的有效吗?对此,浙江医院中医内科中医师任璇璇对此急忙喊停,孩子正值青春期个子猛长期,此时再进补无异于“火上浇油”,“长高是一个系统工程,规律生活加科学运动才是正解。”

盲目“进补”影响身高

任璇璇介绍,孩子的身高有70%左右和父母遗传有关,父母如果身高不高,要注意监测孩子的身高走势。同时,孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。“长期厌食、偏食会导致营养物质摄入不足或不均衡,入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等

睡眠障碍,会影响体内生长激素的分泌,这些都会减缓身高的增长。”此外,长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心因性矮小。

常有人问,青春期孩子可否服用海马汤、海参汤、三七炖鸡等滋补品。任璇璇介绍,补品确实能够在短时间内促进骨骼

生长、加速生长发育,增强免疫力,但也有加快性发育、刺激骨垢线提前闭合的风险。同时青春期的孩子用这类药物会加重内热,出现口干、口疮、痤疮、便秘、烦躁等“上火”症状。此外,自行盲目补充生长素或使用促生长的药物、保健品,也可能加速骨骺的提前闭合。

运动是身高逆袭的“催化剂”

一年中孩子的生长发育有一定的季节性差异,世界卫生组织(WHO)调查研究表明,春季(3-5月份)是儿童生长速度最为迅速的时期,一年中青少年儿童春季长高的速度是其他季节的2-2.5倍。春天万物复苏,孩子多出去进行户外运动,接触阳光,呼吸新鲜空气,有利于长高。

乐刻体育健身教练方凯介绍,对于孩子来说,长高训练最好的选择莫过于跳跃性运动,如跳绳、跳

高、跳远、踢毽子、跳皮筋、篮球和排球等项目。“跳跃能够牵拉肌肉和韧带,刺激软骨细胞的分化和生长激素的分泌,进而促进孩子长高。”此外,骨骼的发育需要一定的纵向牵拉,游泳、引体向上、伸展体操、吊环和芭蕾等拉伸类运动能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨细胞增殖,促进脊柱和四肢骨骼的生长。孩子在日常生活中应注意坐、立、行姿势,保持脊柱挺直,预防脊柱侧弯的发

生,对于长高也很重要。

方凯提醒,家长应避免让孩子接触负重运动。“跳跃和伸展运动可以对骨骼施加垂直应力,促进骨细胞增殖,帮助骨骼发育,促进孩子长高。进行负重练习时,若采用较大重量,会阻碍长骨的纵向生长。”孩子正处在发育过程中,骨骼还没有完全定型,盲目地练习举重、哑铃等负重运动,可能会造成关节软骨损伤,影响软骨细胞的分化和增殖,妨碍骨骼生长。

“长高密码”还有这两点

方凯表示,正常健康儿童在一开始应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。“中等强度运动会使呼吸急促,心率加快,并伴有微汗,但仍能轻松说话。”在适应后逐渐增加运动强度和运动时间。运动量调整可以根据孩子运动后的感觉、表现和反应是否正常来判断。“一般孩子运动后感觉良好、精力旺盛,睡得熟,吃得香,就说明运动没有过量。”

除了运动外,营养和睡眠是影响孩子身高的重要因素之一。在孩子生长发

育期间要补充足够的钙和蛋白质,保证牛奶、鸡蛋等优质蛋白的摄入,补钙的同时可以促进骨骼发育。另外,还要注意摄入适量适当的铁锌硒等微量元素和维生素,有利于营养吸收。同时,要注意尽量保证孩子拥有充足的睡眠时间。2至6岁的孩子一般需要12至13个小时的睡眠,7至12岁的孩子一般需要9至10个小时的睡眠,12至18岁的青少年一般需要8至10个小时的睡眠。睡眠规律很重要,应该让孩子养成早睡早起

锻炼分时段 效果更理想

国家体育总局科研所国民体质研究中心专家表示,运动时间可以按“需”选择,每个人应从运动目的、工作、生活实际来选择适合自己的运动时间。同时,要根据个人体质状况、闲暇时间、生活环境等实际情况,选择一个固定的时间段进行运动,这样身体会慢慢习惯这个时间段,逐步形成生物钟,提前为运动做好相应的生理储备。

●早有氧运动 唤醒活力,振奋精神

如果希望增强体质、提高免疫力、改善精神状态,推荐在早上进行。

早上锻炼,不用运动量太大,只要感到全身发热即可,就能激活身体的各个系统,让它们知道“该干活了”,从精神上给人一种充满活力的感觉,激活身体机能,在学习和工作中呈现最好的状态。

●午力量训练 激发潜能,雕塑线条

若希望通过运动增长力量、肌肉塑形、提升耐力和柔韧性,建议在中午或午后进行。

这一时间段身体体能储备和身体感知度比较高,此时进行力量类和耐力类运动可以更好地把握动作及速度的精准性。

除了增肌塑形,午后运动的安全性也较其他时段更高,可以健康效益达到最优。

●晚柔韧拉伸 放松身心,促进恢复

晚上拉伸可以帮助放松肌肉,减轻日间积累的紧张和压力,从而有助于改善睡眠质量。

拉伸还可以促进血液循环,有助于缓解肌肉酸痛和僵硬,特别是在一天的活动之后。定期进行晚间拉伸可以帮助增加身体的灵活性和柔韧性,使日常活动更加轻松。