

春季是儿童长高的“黄金季”

# 怎么吃怎么睡怎么练 这些误区家长别掉“坑”



春季草长莺飞、万物生长,3至5月也是儿童长高的“黄金季”。相信每个家长都操心过娃的身高,究竟怎么吃怎么补、怎么睡怎么蹦?3月21日,记者带着这些疑问采访了江城两位儿科专家,市第一人民医院儿童健康管理中心的张先来主任和市妇幼保健院儿童保健科的余敏主任,从饮食、运动、睡眠、心理等多个维度解读长高“密码”,“避雷”生长误区。

## 喝氨基丁酸能“拔高”?

想要健康成长,先从“吃”入手。妇幼保健院的余敏主任表示,对于儿童和青少年来说,饮食增高最重要均衡摄入、荤素搭配,每天都要有碳水、蔬菜、肉类。鱼虾、猪肉牛肉、鸡鸭肉、鸡蛋等含有优质蛋白质,深色蔬菜(深绿色、红色、橙色、紫色等)和应季蔬菜也有必备的营养素。少吃零食和油炸食品,如炸鸡、薯片、巧克力、糖等,少喝碳酸饮料和功能饮料。

对于网络上被传为“长高神药”的氨基丁酸,其实广泛存在于动植物体内,有促进脑垂体分泌生长激素的作用。但是,人体对该物质的需求量本身并不大,过量摄入也没有“拔高”的效果。“如果孩子没有严重挑食,日常饮食就能提供足够的氨基丁酸,不用特地补充,多吃也不会会有递增的长高效果。”余敏表示,孩子若严重挑食或身材过于矮小,可以在医生指导下适当补充氨基丁酸。

另外,如果孩子没有入睡多汗、抽筋、骨痛、鸡胸等缺钙的表现,也不要盲目补钙。“长高与补钙量并不成正比”,长高来自骨骺软骨细胞的不断分裂,而钙的作用主要是帮助骨骼矿化,盲目过量补钙,反而会引起骨骼的其他问题。

## 睡得晚就长不高?

睡眠在人的体格生长中发挥着显著作用,不间断、充足的睡眠,可以提高生长激素分泌水平。余敏介绍,人体生长激素的分泌有大小两个高峰,大高峰在晚上11点左右,小高峰在上午7点左右,建议孩子每晚在9点到10点入睡。

但是,“也不必过分焦虑于早睡,现在孩子的课业负担是实际存在的,尽量要规律睡眠,并保证时间”。4-12月龄婴幼儿,每日睡眠12-16小时;1-2岁儿童,每日睡眠时间11-14小时;3-5岁儿童,每日睡眠时间10-13小时;6-12岁儿童,每日睡眠时间9-12小时;13-18岁青少年,每日睡眠时间为8-10小时。

另外,孩子睡眠时,不要人为打断,不要叫起来上厕所,不要在同房间开灯或开大声音看电视。

## 锻炼越猛长得越高?

春季气温回升,人体运动量增大,新陈代谢旺盛,为处于生长发育期的儿童骨骼成长创造了“黄金条件”。春季长高,运动是不可缺少的一环。

市一院的张先来主任提醒,最适宜学龄期儿童的运动时间为下午课后到晚饭前,能在阳光下运动更好。运动也不宜过早或过猛,特别是学龄前儿童,不要进行强度较大的项目,“他们的手腕骨骼没有发育好,力量不够,不会有速成的增高效果。同样,仰卧起坐、反复上下楼梯也不推荐,从健康的角度,可选择拍球、跳绳等。”

张先来提醒,“只要是适量的运动,都能促进儿童生长,不必局限于跳跃或拉伸”,跑步、打球等中等强度的运动均可,时间控制在一个小时左右。运动后出汗多要及时补充水分、更换衣物,避免着凉感冒。

## 心情差影响长高?

孩子在生长发育过程中,不但要保持身体健康,也要注重心理健康,心因性因素也会影响身高。张先来强调,家庭的争吵、过大的学习压力、校园的人际关系等都会使儿童和青少年的情绪不安,进而引起食欲不振;睡眠不佳,忽惊忽醒;消化道失调、抵抗力减弱等问题,并影响生长激素的分泌。

家长要创造良好的家庭环境和轻松愉快的氛围,不要因夫妻的矛盾让孩子感到压抑,要让孩子感到安全、幸福和自信;教育孩子上不可动辄打骂,要多讲道理,多鼓励;不因过高的期望而给孩子太大压力。

## 一年长个越高越好?

孩子个子不够高,家长急得“求医问药”,反之孩子蹿得快,就一定“高枕无忧”了吗?实际上并非如此。

3月中旬一到周末,一院儿童内分泌科和儿童保健科就排起长队。今年10周岁的小陈身高159厘米,



儿童健康检查(资料图片)

是同龄人中的“大个子”。孩子妈妈发现其声音有些变粗,脸上还冒出了红痘痘。经过测骨龄等检查,他实际上属于提前发育,骨龄“超龄”3岁,严重压缩成长空间,其成年身高可能不足170厘米。

小陈这样的情况并不少见,家长往往被孩子“大高个”的暂时表象所麻痹,没有及时检查干预。张先来来说,儿童的生长发育具有一定规律,3岁以上至青春期前的孩子,每年的生长速度是5-7厘米。家长如发现孩子生长过快或过慢,都要引起重视。“一年长了不到5厘米,或者突然蹿高10厘米,都是偏离了正常的轨道,要及时去专业的医疗机构进行诊断。”

张先来强调,儿童的健康成长,是从出生到成年一个连续的过程,家长应当建立起一个长期全面的管理观念,平时多关注孩子的饮食、运动、睡眠以及心理状况、同学关系等,每一年或半年去专业的医疗机构做健康体检,及时发现异常情况,防患于未然总好过事后补救。

记者 程茜 顾娅

## 世界气象日 芜湖气象科普真精彩

本报讯 3月23日是第64个世界气象日,今年的主题是“气候行动最前线”。3月21、22日,芜湖市气象局联合全国气象科普教育基地清水街道万春社区、官陡街道观岚社区,进校园、进社区开展气象科普活动。

21日上午,来自芜湖市气象局的气象志愿者走进育文学校602班,为同学们发放了气象防灾减灾宣传册,并开展了气象科普趣味小课堂活动。气象志愿者围绕世界气象日主题、常见气象灾害种类及防御等,精心准备了三十余道科普问答题,同学们纷纷举手抢答,科普宣传活动赢得师生的热烈反响和好评,提升了同学们对气象科学的兴趣和了解。

21日和22日上午,气象志愿者还来到了万春社区、观岚社区向小区居民发放气象科普、法制宣传册和纪念品,并联合鸠江区消防救援大队开展消防安全教育活动。

今年,为充分发挥气象防灾减灾第一道防线作用,芜湖市气象局多渠道联合社会资源,释放气象科普教育基地和科普展馆联盟合作优势,将组织开展2024年“千乡万村气象科普江淮行”活动,在农时农事关键期,深入农村社区,把农业气象、防灾减灾知识送到农民朋友身边。为发挥气象专家在科普服务中的优势,针对热会热点、焦点问题、科技前沿,组织名家讲科普活动,让气象工作者成为“主讲人”,制作一批百姓“看得到、看得懂、用得上”的科普作品。后续还将组织中小学气象科普竞赛、“2024气象小标兵”评选以及青年志愿者服务等,通过积极开展世界气象日科普宣传活动,有效提高了公众对气候变化和防灾减灾的认识。

记者 顾娅