

# 草长莺飞五月天,又到长个黄金季

专家提醒:晚上10点前一定要让孩子上床入睡

春天是万物复苏的季节,也是中医养生提倡的“春生,夏长,秋收,冬藏”的发芽萌生的季节。5月是孩子长个子的黄金季节,安徽省中医院儿科专家王洁洁介绍,生长激素的分泌是在孩子入睡后1个小时才开始分泌,其分泌活动一般从晚上10点到凌晨2点最为活跃,在这个时间段睡觉,长高效果才最好。

■张依帆 记者 李皖婷 文/图



**名医简介:**王洁洁,儿科学硕士,主治医师,现工作于安徽中医药大学第一附属医院儿科。在临床工作中积累了一定的经验,能熟练处理儿科各系统常见多发疾病,擅长新生儿疾病的诊疗。

复做10组。运动时间:建议每天早晚各半小时。

初、高中生(13~18岁孩子)可以选择打羽毛球、打篮球、游泳、跑步等运动。这个年龄段的孩子不论是耐力、爆发力都已经很好,所以比较适合这类运动。

## 男孩、女孩长个高峰期要区别对待

每个人发育期都是不一样的,不过普遍是女孩早于男孩,一般在十一二岁,男孩晚些十三四岁。

如果发现孩子身高明显矮于同龄人,在孩子4周岁以后就应到儿科请专科医生评估生长发育,记录身高、测量骨龄等,如果有明显的矮小或早熟,还需要行相关检查以找出矮小、早熟的原因。

家族中有矮身材的,更应尽早建立孩子的身高档案,通过后天的弥补,也有可能突破遗传,帮助孩子长得更高更健康。

王洁洁特别提醒,如果孩子被诊断为矮小,家长千万不要给孩子一味进补,这可能适得其反,有些甚至会造成儿童早熟。家长应及时反思孩子的饮食、睡眠、运动和情绪,甚至是生活环境,然后有针对性地加以调整。

## 中老年人玩好气排球 娱乐又健身

近日,“我要上全运”第十三届全国运动会群众比赛气排球安徽选拔赛在合肥收兵。作为一项群众健身运动,气排球在普及之初,主要是针对中老年人开展的群体项目,此次气排球参赛运动员年龄范围在45岁~59岁。

那么,常打气排球有哪些好处呢?怎样才能打好气排球呢?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■记者 江锐

## 大而轻,适合老年人

陈炜介绍,相比于排球,气排球大而轻、质地软、球速慢,激烈性不强,运动量不大,又能达到锻炼的目的,因此深受老年朋友的喜爱。气排球看起来更像气球,用塑料或橡胶制成。其中橡胶的球质地最软,比较飘,更像气球,尤其适合老年朋友。

气排球由软塑料制成,比普通排球轻100~150克;圆周比普通排球圆周长15~18厘米;比赛场地采用羽毛球场地即可,比赛网高男子2.1米,女子1.90米,混合网2.00米。参赛队员5人。球的颜色为黄色。其打法和记分方法与竞技排球基本相同。

陈炜认为,气排球项目运动适量,而且娱乐性较强,自从学会之后,都能一直坚持下来。

“它质地软,富有弹性,不易伤人;球体大、重量轻,容易控制,适合于老年人的眼、手、脚的节奏;球网低,打球时可减少跳跃,运动安全;运动量适宜,气排球活动有跑、跳、蹲、转身,有利于健身强体。它简单易学,规则也比排球简单,是一项老少皆宜的体育锻炼项目。”说起气排球的特点,陈炜很快打开了话匣子:“老年气排球用力要小,因为气排球较轻,场地也较小。动作不能太激烈,在两米线以内不能压腕扣球。只要把球托起,可以用身体的任何部位接球,学起来很容易。”

## 打基础,玩好气排球

**1.练好垫球至关重要。**打气排球不像打排球需要很大的力气,打气排球更多用到的是垫球这种方式,所以垫球很关键。不要认为垫球很简单,要垫好球还是需要花一些心思去研究和寻找手感的。垫球时,一定要下蹲,等球落到手上,再把球往上引,这样垫出来的球才会直和稳,不会偏掉。另外,垫球时,两手要放在额头上方接球,特别不能低于下巴,这样才能保证可以把球垫高。

**2.练习脚步移动非常重要。**气排球场地较大,每个人都有自己需要守护的领域,特别是一传这个位置更是需要满场跑,所以脚步移动很重要。练习时要有意识地练习脚步移动。

**3.练习扣球。**扣球是一项体力活,也是一项技术活。说它是体力活,是因为扣球需要力气;说它是技术活,是因为扣球也需要技巧。主攻扣球一个是要选择击球点,一个是要弹跳,一个是身体要微侧,一个是扣球时手要伸直,这样利于发力。为了防止拦网,扣球时还要有意识地选择斜扣。

**4.团队配合很重要。**虽然每个人的位置都是相对固定的,但球场上还是要懂得随机应变,这就是要重视团队配合。如果没配合,那么有些球直线过来,一传没法接只能主攻接的球主攻就要接起来,还有一些网前球太贴网,一传和主攻都来不及接的球,二传就要有意识地注意这种球。

**5.身体素质也很关键。**任何一项运动都需要一定的身体素质作为支撑,平时要有意识地补充水分和加强营养。打气排球时要随身携带水杯和毛巾,每打一场或两场就要及时擦汗和补充水分。

## 饮食均衡最重要

进入春天孩子身体生长发育较快,对各种营养素的需求也相对增加,而微量元素在儿童生长发育中起着重要作用,如缺锌可使孩子食欲降低、生长发育迟缓、抵抗力差等;缺铁会损害儿童智力发育,使婴幼儿易激动、淡漠、对周围事物缺乏兴趣,还可造成儿童、青少年注意力、记忆力异常等;缺钙可引发生长发育迟缓、骨骼畸形、牙齿发育不良等。

王洁洁特别提醒,家长要注意让孩子均衡饮食,肉类、谷类、奶及奶制品、水果蔬菜合理搭配,各种粗粮也能促进人体的新陈代谢,增强体质,促进长高。要避免和纠正孩子挑食、偏食等不良习惯,这样才能保证营养全面。

## 运动项目可选择纵向运动

体育锻炼应尽量选择拉单杠、跳绳、篮球等纵向运动,均有助于孩子身体长高,锻炼时间建议每天一小时。

学龄前的儿童关节韧带还比较脆弱,不建议做跳绳、打球等高难度的剧烈运动,否则会因过多的体力消耗而影响骨骼和肌肉的营养供给,反而会影响孩子的正常生长发育。可以练习蛙跳,不用强求数量,动起来就可以。

小学生则可以选择跳绳、摸高、单杠悬挂。具体的运动方法是:一分钟内跳110~150下,休息2分钟,反复跳5组;摸高20次,休息一分钟,反复摸5组;单杠上悬挂15~20秒,再下来活动一下,反

# 夏至,起居有常宜午休

“五一”佳节之后,5月5日是郁郁葱葱的“立夏”。立夏标志着与春天划清界限,万物繁茂的夏日正式跟我们见面了。而根据中医“天人相应”的理论,人体的活动只有顺应夏季的气候变化规律才能摄生延年,现在就来听听省中医院专家的立夏养生经。 ■胡蝶 胡彩云 张依帆 记者 李皖婷

## 着衣轻薄,宜选棉、麻、丝

立夏之后,气温不断攀升,皮肤腠理开泄,所以穿衣宜应宽松轻薄,以便汗出热散。棉、麻、丝织品,舒适透气、吸汗散热、凉爽美观,是夏季服装的首选材质。不过早晚有温差,所以,早上上班、晚上散步宜携带外套,以免受凉后感以及肠胃不适。

此外,夏季紫外线强烈,容易灼伤皮肤,诱发一些皮肤疾病。因此,夏季服装颜色的选择也有考究,研究显示,鲜艳明亮的衣物较之颜色过浅的衣物阻挡紫外线的性能更好,如荧光绿、橙色等。藏青色、墨绿色、深灰色等深色系的衣物防晒效果也较为理想。

## 饮食清淡,宜选赤、苦、酸

立夏后,热多夹湿,人的胃口会比较差,所以饮食上应该选择清淡、利湿、低糖、低脂、富含粗纤维的食物,比如淡水鱼、海带、冬瓜、绿豆、黄瓜、生菜、

薏苡仁、鲫鱼、竹叶、西瓜翠衣、扁豆、荷叶等食物。

心主夏,在色为赤。夏天,心脏的机能处于最旺盛的状态。除了清淡饮食以外,还可以选择赤色食物以养心,如赤小豆、红枣、番茄、胡萝卜、樱桃、葡萄柚、红火龙果等。还可以多喝牛奶、豆浆等。

可适当食用一些入心经、味苦的食物,有利于清热养心,除烦止渴,比如莲子心、苦瓜、苦菊、苦荞麦、杏子、绿豆、莴笋、生菜等。还可多吃酸味食物,比如青梅、杨梅、山楂、橙子、李子等。

## 起居有常,宜夜卧、早起、午休

立夏,白昼渐长,黑夜渐短。人的气血向上、向外宣泄,生物钟的兴奋时间延长,故应顺应四时及生理特点,调整起居时间。夜间睡得晚一些,10点到11点为宜,不宜晚于12点;早上起得早一些,以顺应阳气的渐增,6点左右为宜,不宜早于5点。

夜卧早起,白天活动时间长,所以适当的午休就显得尤为重要了。午休时间一般控制在1个小时左右为宜。注意的是,一般休息10分钟后再午睡为佳。醒后喝一杯温开水。

此外,夏季的起居室内要考虑到通风、遮阳,勤开房间门窗,加强空气对流。遮阳可以选择一些清新淡雅的窗帘,或者在玻璃门窗上贴一层白纸或者蜡纸,减少太阳直射,达到阻热纳凉的效果。