

小孩乱吃营养品 小心个头长不高

当下是万物生长的季节,对于孩子们来说,春夏更是骨骼生长、大脑发育的主要季节。世界卫生组织有数据显示,孩子的成长发育有非常明显的季节性,春季身高增长最快,可达到全年身高增幅的40%~50%。安医大二附院儿科主任医师刘德云提醒,希望孩子长高的家长千万不要错过这个季节。

同时,为了帮助更多身材矮小儿童,5月27日上午,中华医学会儿科分会上海市内分泌遗传代谢学组将组织上海儿童医院、上海新华医院、上海复旦儿科医院、上海瑞金医院、上海东方医院、上海儿童医学中心六大医院生长发育知名专家团来到合肥,与省内专家联手,在安医大二附院开展一场儿童身材矮小大型义诊公益活动。
■ 郑慧 记者 马冰璐 文/图



刘德云 主任医师、副教授、硕士生导师,从事儿童内分泌疾病研究20年,研究方向:儿童矮小症、性早熟、甲状腺功能异常、儿童糖尿病、肥胖症、Turner综合征等小儿内分泌疾病的诊治,对小儿呼吸、消化、营养发育等常见病、多发病的诊断与治疗有丰富经验。

孩子个头正不正常? 家长应该这样判断

孩子矮不矮,和同龄孩子比比。每个家长都想让孩子长个大高个,但孩子能不能长高其实跟很多因素有关。刘德云表示,孩子能不能长高,跟遗传、营养、疾病等都有很密切的关系。孩子父母比较高,一般孩子也不会矮。另外,孩子如果挑食,营养吸收不好,或者患有内分泌系统疾病等,也会影响到孩子的身高。“孩子上学后,如果身高一直都是班里后3名,最好到医院看看孩子是不是生长发育异常。”

测测骨龄,不要相信“晚长”。有些家长特别相信一句老话:没事,有的孩子早长,有的孩子晚长。很多相信“晚长”的家长往往很容易错过孩子的生长期,让孩子失去了长高的机会。

“如果因为疾病引起的矮小,一定要及时进行干预,比如生长激素缺乏的孩子,千万不要等。”刘德云提醒,如果家长想知道孩子能长多高,测骨龄是比较科学的办法,如果骨骺线闭合,即便再补,孩子也基本长高不了多少了。

孩子发育迟缓,当心是“矮小症”

据刘德云介绍,身材矮小,往往是家长失误造成。一是家长没有及早发现孩子发育异常,到发现孩子矮小时已经晚了,骨骺线闭合,没有长高的可能了,错过孩子长高时机。二是家长发现孩子矮小后,给孩子乱吃营养品,造成性早熟,导致骨骺线提前闭合,生长期缩短,导致孩子最终长不高。

矮小症要早发现、早诊断、早治疗,越早治疗效果越好,费用越低。研究表明,孩子年龄越小,骨骺的软骨层增生及分化越活跃,生长的潜力及空间越大,对治疗的反应越敏感,生长效果越好;而且孩子的年龄越小,体重越轻,用药的剂量越小,所花费用也越小。

促进孩子长高,掌握这四个秘诀

要补充“阳光”:阳光是人体生长发育的另一个重要“营养元素”。忽略了阳光照射,容易使维

生素D缺乏,孩子难以长高。尽管眼下阳光不是太猛烈,但家长带孩子经常晒太阳仍要掌握正确的方法。孩子的皮肤很娇嫩,容易受到伤害,晒太阳不是让孩子在太阳下接受阳光的直射,带宝宝晒太阳时避免去人群密集的地方,也不要太阳下暴晒。

饮食:长个子,主要取决于人体长骨的发育,这些长骨的发育要靠有机物质的生成和骨盐的沉积。有机物质的主要成分是蛋白质。要想自己的孩子长得高,春天可以多提供丰富蛋白质和钙、磷成分的食物,为孩子的长骨发育创造良好物质条件。

运动:适量运动可增进孩子食欲,保证睡眠质量;又能够促进血液循环,加速新陈代谢,使骨骼组织供血增加,使骨骼生长发育旺盛。运动还能促进生长激素的分泌,运动后半小时,生长激素的分泌达到最高峰。特别是运动过后,再进入睡眠,生长激素分泌就会呈脉冲式分泌,促进孩子生长。

睡眠:春夏是宝宝长个儿的好时机,保证夜间睡眠质量最关键。孩子在晚上12时之后,有一个分泌生长激素的高峰,相当于白天分泌量的3倍。最好不要让孩子在睡觉前吃东西,并尽量保证十点钟前入睡,这样才能在沉沉的睡梦中享受生长激素的滋润,快快长大。

晨练 选择有氧运动效果好

晨练,对于很多市民来说,是每天主要进行的健身运动,那么除了可以考虑灵活选择更好的时间段之外,选择什么运动项目锻炼效果好呢?近日,市场星报、安徽财经网(www.ahcaijing.com)记者采访了省体育局群众体育处处长李永跃。

■ 记者 江锐

选择有氧运动效果好

李永跃介绍,简单而论,从大众健康的角度出发,选择有氧运动的项目比较好,也就是那些周而复始地重复某些特定动作、节律性明显的周期性运动,例如:走步、跑步、跳绳、登山、扭秧歌、抖空竹、踢毽子,健身操、舞蹈、柔力球、太极拳(剑)以及全民健身路径里的椭圆机、跑步机、健骑机、划船器等器械练习。其中,尤以走步和跑步最简单而最容易坚持,中老年人选择走步最好,年轻人则应以跑步为主。当然,根据个人条件,不一定只是固定一种,也可以交替选择上面提到的各种运动,有利于在增强心肺功能的前提下,让身体运动素质得到更加全面的维护和提高,包括力量、速度、柔韧性、协调性和灵活性等,适当交替变换运动项目,也有利于减少运动疲劳或劳损的发生。

选择好运动项目之后,还要注意渐进持续。开始运动,速度慢一些,逐渐加快,就是我们常说的运动强度,需要循序渐进。运动时间的长短,也是逐渐延长。一次运动过程如此,一个阶段运动过程也是如此。逐渐形成一个适合自己的运动项目组合以及运动过程的安排,这是因人而异的,要用心感受和摸索。比较理想的目标是争取逐渐达到每天运动30分钟或1小时,隔天或每天运动1次,每周不少于3次,避免“三天打鱼,两天晒网”,才能使运动效果得到较好的巩固和提高。

运动一定要量力而行

至于运动强度,一定要量力而行,以自身不出现痛苦的感觉为界限,这一点对中、老年人尤其重要,在运动中,只要出现不舒服的异常感觉,就要减缓运动速度或先停下来,弄明白原因,千万不要盲目坚持,以防发生不测。除了凭自身感觉控制运动强度外,大家还可以学会在运动当中或运动刚结束的时候,数一数自己的心率,来对自己的健身运动进行客观的监控。因为,只有当运动中的心率持续达到规定强度的有氧心率时,才会产生明显的有氧健身效果。

晨练还适宜选择其他锻炼柔韧性的压腿、踢腿等运动,建议不宜选择过于剧烈的运动或大力量练习。从全民健身而不是从竞技体育的要求来看,应该说大多数体育运动项目,只要选择好它的节奏,调整好它的运动量,都可以让机体处于一种有氧代谢的形式中,达到有氧运动的目的,但由于有些运动的不规律性,速度忽快忽慢,决定了机体在运动中心率难以相对稳定在有氧心率的范围,因此有氧健身效果也就受到影响。所以,有氧运动项目的选择,还是以上面所推荐的周期性运动项目为主比较好。

几个生活小窍门

教您“减盐不减味”

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 食盐被称为“百味之王”,但这并不意味着越多越好,高盐饮食在我国居民中普遍存在,过多的盐摄入会增加高血压、脑卒中、胃癌、骨质疏松、肥胖等发病风险。一起来学习下如何在生活中减盐吧。

1.正确使用定量盐勺:烹调食品时应少放盐,建议使用定量盐勺控制放盐量。一般来说,一个成人一天吃的盐不应超过三平勺。

2.用其他调味品代替盐:尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味,也可以用无盐混合调味料,减少对咸味的关注。

3.少吃咸菜和酱制食物:少吃榨菜、咸菜和酱制食物,或选择低盐榨菜。

4.少吃高盐包装食品:熟食肉类、香肠和罐头食品的钠盐含量很高,应选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类,不吃或少吃那些添加了食盐

的加工食品和罐头食品。

5.阅读营养成分表:在超市购买食品时,阅读营养成分表,尽可能购买钠盐含量较低的包装食品和罐装食品,或选择标有“低盐”“少盐”“无盐”的食品。

6.外出就餐选低盐食品:尽可能减少外出就餐次数,如果在外就餐,可以主动要求餐馆方面少放盐,如有可能,尽量选择低盐菜品。

7.关注调味品用量:像酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包这类调味品的钠盐含量都很高。选择低钠盐、低盐酱油,减少鸡精、调味包等用量。

8.警惕“藏起来”的盐:方便食品(如方便面、速冻食品等)和零食(如五香瓜子、话梅、果脯、薯条等)里含有过多的不可见的盐,请尽量少吃这类加工食品。