

春季长高黄金期 别让坏习惯“偷走”孩子身高

春天正是孩子长身体的时候。近日,江苏省中医院儿科副主任中医师李辉在接受记者采访时指出,生活中一些看似不起眼的小事,正悄悄拉低孩子身高,家长需引起高度重视。

李辉表示,生长激素是决定身高的关键,其夜间分泌量是白天的3至5倍,其中22:00至凌晨2:00是分泌高峰,且需在深度睡眠状态下才能高效分泌。“如果孩子经常在22:30后入睡,会直接导致生长激素分泌不足。”

营养均衡是骨骼生长的物质基础,这也是家长容易陷入误区的环节。李辉介绍,骨骼生长需要钙、蛋白质、维生素D、锌等多种营养素协同作用,但现实中很多孩子存在饮食单一的问题,要么只吃主食和肉类,要么用零食替代正餐。他特别提醒,甜饮料、糖果、奶茶等高糖食物危害显著,这类食物会刺激胰岛素分泌,抑制生长激素活性,阻碍钙吸收,还容易引发肥胖和性早熟,导致骨骺提前闭合,缩短生长周期。

运动不足同样是影响身高的重要因素。但如今不少孩子因学业压力和电子产品沉迷,长期久坐不动,不仅拖慢身高增长速度,还容易出现驼背

含胸等问题。此外,李辉强调,应避免让孩子进行举重等重大重量负重运动,以免损伤关节软骨,阻碍长骨纵向生长。

李辉还提到,蜂王浆、牛初乳、人参等补品大多含有激素,长期食用易导致孩子性早熟,虽然可能出现短期身高突增,但会使骨骺提前闭合,此外过量补充钙片、蛋白质也会加重孩子肠胃负担。

李辉建议饮食上,每天搭配牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、蔬果及坚果粗粮,少吃甜食和零食,三餐以七分饱为宜;睡眠上,督促孩子21:30前入睡,22:00前进入深睡眠,每天保证8~10小时睡眠,睡前远离电子产品,避免开灯睡觉;运动上,每天进行30~60分钟纵向运动,搭配适量晒太阳,促进维生素D合成,其中维生素D每日推荐摄入量为400IU;监测上,每月为孩子测量一次身高,若年增长不足5厘米或明显落后于同龄人,需及时就医。



据光明网

为什么一到春天就困得睁不开眼?

春风一吹,困意就像潮水一样涌上来。早上闹钟响三遍还是起不来,下午一上班一上课就昏昏沉沉,对着屏幕发呆、做事提不起劲,连说话都觉得累,很多人会因此自责:是不是我太懒、自制力太差?其实真不是,这是春困在“搞事情”。

为什么春天特别困?

春困,不是懒,是身体在季节切换时的正常生理反应。简单说,就是身体还没从冬天“醒”过来。

1.气温回升,大脑“缺氧”了。冬天为了保暖,血管会收缩;一到春天,气温升高,皮肤和毛细血管扩张,血液更多流向体表,大脑的供血、供氧相对减少,人就会昏昏欲睡、反应变慢。

2.日照变长,生物钟被打乱。冬天天黑得早、亮得晚,褪黑素(有助眠作用的激素)分泌多,人容易早睡。春天日照时间变长、光线变强,会抑制褪黑素的分泌,睡眠节律被悄悄调整,就会出现:晚上睡不着、早上起不来、白天总犯困的现象。

3.新陈代谢加快,能量跟不上。春天万物复苏,人体新陈代谢也开始加速,消

耗变多,但饮食和作息还没跟上,容易出现能量不足、血糖波动,人自然又累又困。

4.湿度、气压变化,让人昏沉。春季多阴雨、气压偏低,空气湿度大,也会让人觉得胸闷、乏力、提不起精神。

总结一句:春困是身体在换季,“调试”不是懒,更不是堕落。

4个实用方法,轻松告别春困

1.睡对时间,比睡久更重要,很多人春困越睡越困,就是睡错了。

成人晚上尽量11点前入睡,保证7小时左右睡眠。

中午12:30-13:30小憩15-20分钟。小于20分钟:快速回血,下午精神饱满;超过30分钟:容易进入深睡眠,醒来更昏沉、影响晚上睡眠。

2.吃对三餐,越对越清醒,饮食直接决定白天的精神状态。

少吃:油腻、高糖、精米白面。高糖食物会让血糖骤升骤降,吃完立刻犯困。

多吃:应季蔬菜、水果、粗粮、优质蛋白
早餐一定要吃:搭配鸡蛋+牛奶/豆浆+少量主食,稳定血糖、提神扛饿。

多喝水:身体轻微缺水,就会疲劳、注意力下降,每天喝够1500-2000毫升。

3.动一动,唤醒身体,春困最怕“动”。
简单动一动:每坐1小时,起身拉伸、走几步、伸懒腰。简单做些扩胸、转头、转腰的动作,促进血液循环,大脑供氧一足,困意立刻消失。

户外运动:休息时间多到户外走走,多呼吸

新鲜空气,也可以选择跑步、做操、打太极拳、球类运动等。坚持适度的户外活动,能让精神更稳定,白天也不容易昏沉。

4.这些细节,瞬间提神。

开窗通风:密闭空间二氧化碳浓度高,容易犯困,通风5分钟立刻清醒。

按揉提神穴位:太阳穴、风池穴,轻轻按揉,缓解头晕疲劳。

保持环境明亮:光线越暗,大脑越想睡觉,尽量坐在亮处。

冷水洗把脸、闻一闻清新气味:薄荷、茶香、柑橘香,都有醒脑效果。

重要提醒:这几种“困”,不是春困!如果出现以下情况,可能和贫血、甲状腺问题、睡眠呼吸暂停、压力焦虑等有关,别再当成普通春困,建议及时检查,别硬扛:每天睡够8小时还是极度困倦;困到影响工作、学习、开车;伴随头晕、心慌、气短、记忆力明显下降;持续超过2周无法缓解。

据人民网



周继龙 / 图