

# 抓住春季“黄金期” 助力孩子长高

立春已过，白昼渐长，气温回升，草木萌动，万物处于自然生长的阶段，儿童亦处于生长、发育的高峰时期。那么，如何有效把握儿童的生长“黄金期”呢？

## 饮食有讲究

寒冬已过，阳气上升，但天气还比较冷，可以让儿童食用一些温热的食物，帮助祛寒生阳，如鸡蛋、牛肉、羊肉、兔肉和豆制品等。为满足儿童的新陈代谢需求，可以多吃一些韭菜、香菜、荠菜、芹菜、菠菜等时令蔬菜，以通阳气、祛阴寒、运气血。避免给儿童吃过寒凉的食物，以防阻碍肝气生发和脾胃运化。

## 睡眠讲节点

现代医学认为，人体内的生长激素在深度睡眠状态下分泌较为旺盛，生长激素分泌最旺盛的时段在23时~2时，所以，儿童最好在23时前入睡。“胃不和则卧不安”，睡前少进食或不进食，才能保证高质量的睡眠。怎样才能让儿童拥有良好的睡眠呢？儿童要养成定时作息的好习惯；家长要为儿童营造舒适的睡眠环境，如温度舒适、环境安静等；睡前避免过度兴奋，如让儿童看电视、玩手机等。

## 运动有门道

春季是儿童长高的“黄金期”，一些跳跃性运动对儿童的生长发育非常有益，如跳跃、慢跑、跳绳、骑车、踢毽子、放风筝、打羽毛球等，这些运动可以牵拉肌肉和韧带，刺激软骨发育，对骨骼的生长有很大帮助。但要注意运动前先热身、运动后要拉伸，以防直接进入运动状态而造成韧带损伤。春季晨练时间不宜过早，为防止运动后出汗着凉，建议在14时~18时进行运动。

## 情绪是良药

春季养生的要点是疏发肝气，大人如果经常指责儿童，导致其情绪低落，会阻碍阳气生发，不利于身高的增长。所以要多鼓励、多关爱、少打骂儿童，使儿童心情愉快、茁壮成长。

## 推拿助长高

想让儿童长高，除了加强营养、注意锻炼外，还可通过穴位推拿促进身体新陈代谢，有利于儿童的骨骼发育，达到事半功倍的效果。

推荐一个简单的小儿推拿手法——捏脊法。

家长用两手沿脊柱的两侧把皮捏起来，拇指在后，食指、中指在前进行提捏，一边向前推进一边提捏，由骶尾部捏到第一胸椎处。儿童的皮肤娇嫩，所以家长的手法要轻柔，每次捏3遍~5遍即可，次数不要过多。

(据《医药卫生报》)



春季气温回升，空气中的花粉浓度增大，室内的霉菌、尘螨增多，容易在过敏体质人群中诱发荨麻疹。皮肤科专家介绍，中医治疗荨麻疹尤其是慢性荨麻疹具有一定特色和优势，可通过对患者身体进行综合调理，达到从根本上治疗的目的。

新华社发 王鹏作

## 长期仰头看手机 当心颈椎受伤害

长时间低头玩手机，让颈椎不堪重负，“手机脖”目前正成为全球性的疾病。低头玩手机会得颈椎病，那抬头玩手机是不是能解决这个问题？近日，一则“抬头玩手机可以预防颈椎病”的话题登上了热搜，引发大家的讨论和关注。

长期仰头看手机会导致颈椎前方的肌肉被过度牵拉，后方肌肉缩短。长此以往，可能导致颈椎的生理曲度发生变化，甚至对食道、气管、交感神经和颈动脉产生牵拉，从而引起损伤。

“使用手机时，尽量让眼睛平视屏幕，不要低头或者仰头，下巴不低垂也不仰起。”专家提醒，从保护颈椎和视力的角度而言，成年人每天使用手机的时长不宜超过4小时，每使用手机30分钟~45分钟，进行5分

钟~10分钟的颈部活动。青少年和儿童使用手机的时间，每天不超过1小时。

对于长时间使用手机的人，建议使用手机支架，将手机调整到与视线平行的位置。如果条件允许，尽量将手机上的学习或娱乐活动转移到电脑上，利用更大的屏幕和字体减少头部前倾的可能，降低颈部压力。

很多职场人需要长时间使用电脑工作，专家建议通过以下方法减轻颈部负担：调整座椅高度，保证前臂自然下垂，减少手臂和肩膀的紧张感；将屏幕调节至合适的高度，使屏幕上方三分之一处与眼睛保持水平，避免仰头或低头看屏幕；将电脑上的字体放大，减轻眼睛的负担。

(据《长沙晚报》)

## 关注儿童骨骼健康

随着春天的到来，气温逐渐回升，孩子和家长迎来了户外活动的最佳时机，此时也是儿童骨骼生长的“黄金时期”。了解并关注儿童骨骼健康，对于他们的成长至关重要。

### 一、儿童骨骼常见问题及预防

1. 生长痛：生长痛是儿童时期常见的骨骼问题，主要表现为下肢疼痛，通常发生在夜间。预防生长痛，家长可以鼓励孩子适量运动，日常增加营养摄入，同时确保充足的睡眠。

2. 不良姿势：长时间使用电子设备、读写姿势不正确等，都可能导致孩子出现驼背、颈椎前倾等问题。家长应引导孩子保持良好的坐姿和站姿，定期进行身体检查，及时纠正不良姿势。

3. 骨折与扭伤：儿童活泼好动，容易在户外活动中发生骨折或扭伤。家长应教育孩子注意安全，避免高风

险运动，同时加强孩子的骨骼锻炼，提高骨骼强度。

### 二、儿童骨骼保健建议

1. 合理饮食：增加富含钙、磷等矿物质的食物的摄入，如牛奶、鸡蛋、豆类等，有助于儿童骨骼的发育。多吃新鲜蔬菜水果，补充维生素D，促进钙的吸收。

2. 适量运动：鼓励孩子进行户外活动，如跑步等。注意运动安全，避免过度运动。

3. 晒太阳：春季阳光明媚，阳光不仅能起到杀菌作用，阳光中的紫外线还有助于儿童体内维生素D的合成，从而促进钙的吸收。每天让孩子晒太阳20分钟~30分钟，但要注意躲避中午强烈的阳光。

4. 定期检查：建议家长每年带孩子进行一次检查，了解孩子的骨骼发育情况，及时发现并纠正潜在的问题。

(周口市中医院 康娜)



加快终结结核病 新华社发 王鹏作

本版组稿 郑伟元