



# 孩子长高不用愁

## 掌握这四点

全媒体记者 姚赞原 通讯员 王慧

资料图片

俗话说“一年之计在于春”，春季是万物生发的季节，也是儿童身高增长最快的季节。根据世界卫生组织的一项报告，儿童的身高增长速度在春夏秋冬实际上是不一样的，身高增长最快的是3-5月，平均22毫米，而10-12月份，平均10毫米，在春季孩子身高增长是秋冬季的2-2.5倍。然而新冠肺炎疫情期间，宝妈宝爸们不能像以往那样带孩子去踏春、去运动，那么如何宅在家的同时，让孩子也能在春天里快速长高呢？广州医科大学附属第三医院儿科医师谭慧园为家长们带来以下建议。

### 宅在家里，四个误区要避免

受疫情影响，大多学校都没有开学，孩子们抵抗力和免疫力较低，所以都是窝在家里。“在家里吃零食、不运动、沉迷电子产品、熬夜晚起等不健康的生活方式，其实很影响孩子的成长发育。”谭慧园提示道。

#### “高糖”零食的增多

疫情之中，孩子宅在家里看电视，吃零食，活动量严重不足，很容易导致肥胖的发生。而肥胖带来多余的脂肪组织会引起雌激素分泌增多，可能会刺激骨骼过度发育，导致骨龄提前。一旦身高的增长速度跟不上骨龄的增长，就会导致孩子长高受限。“高糖零食就是导致孩子

肥胖发生的主要原因之一。

#### “迷恋”电子产品

孩子宅在家里，长时间的看动画片，玩手机、I-pad游戏，或者上网络课程，是疫情当中常见情况。这个时候家长们最担心的往往是视力问题。但除此之外，长时间使用电子产品还会抑制大脑分泌松果体素，让孩子过度兴奋，睡眠亦长时间停留在浅睡眠状态，最终影响身高增长。

#### 起床困难户

既是假期，又宅在家里，孩子们很容易就熬夜到凌晨，各种理由不睡觉，早晨又赖床。如果长时间这样很容易影响孩子的身高增长。这主要基于两个

原因，一是熬夜会影响到孩子的成长激素分泌。儿童每日分泌的生长激素是在夜间(21:00-凌晨01:00)深睡眠中大量分泌。错过了理想的睡眠时间，等于错过了孩子长高的关键机会。二是孩子晚上熬夜不睡觉导致早上起不来，错过了早餐时间，或早-午餐时间缩短，影响了孩子一天的营养摄入，最终也会影响孩子的身高生长。

#### 不稳定的情绪

长时间不能出门玩耍，孩子容易出现冲动、脾气大、情绪不稳定等情况。长时间的负面情绪，影响睡眠质量，干扰深睡眠期的生长激素分泌，从而影响孩子的身高。

### 四个建议，家长们带头行动起来

虽然不能像往常一样随意出门运动，但是家长们可以通过以下四个方面，让孩子保持良好的作息、适当的运动、平和感恩的心态，这些对于孩子的成长发育都有一定的积极作用。

**饮食控制。**家长可以趁着这段时间，和孩子一起动手做一些健康的零食。让孩子把体重增长控制在约0.2-0.25kg/月。

**运动代替电子产品。**家长应该以身作则，控制好看电视，玩手机的时间，以体育锻炼代替电子产品。对

于学龄前儿童，可以安排一些亲子小游戏，对于学龄儿童，除了安排好学习及阅读时间外，更应当适当增加室内体育锻炼。一些健身APP里有不少室内体育锻炼方法的介绍，可以带着孩子一起动起来。

**保持良好作息。**对于学龄前儿童，爸爸妈妈可以给孩子来个“睡前仪式”，如抱抱，读绘本、听音乐等，都有利于孩子身体放松、尽快步入梦乡。而对于学龄儿童则应该和孩子一起制定一个规律的作息时间表，一点

点去纠正归来，同时也能为开学做好准备。

**感恩教育和情绪管理。**在这场全民参与的防疫战争中，我们可以教育孩子们：虽然我们不是像一线医护的叔叔阿姨们那样奋战，但我们宅在家里，阻断疾病的传播途径，就是对社会的贡献！

虽然疫情当前，但春光明媚的日子，家长们可以把握孩子的春季长高的黄金期，除了按照上述建议，也可以让孩子在阳台多晒晒太阳。

### 日常保健

## 减肥太快 小心脂肪肝

3年前，香港阿颖女士为减肥，绝对不让米、面等主食入菜单，肉类也只选择脂肪含量低的海鱼，青菜也是寡油水焯。今年8月公司组织体检，减肥到“身无剩肉”的阿颖却收到中度“脂肪肝”的检验诊断。

医生指出，与常见的营养过剩型脂肪肝不同，这些“无主食”减肥者患上的是营养不良性脂肪肝，是由于机制营养不足，尤其是蛋白质和热量摄入不足，导致肝代谢紊乱而造成，就是说，这是“饿”出来的脂肪肝。

人体处于长期饥饿状态时，身体就无法获得必需的葡萄糖等能量及各种脂肪燃烧时所需要的氧化酶。为了弥补体内葡萄糖

的不足，身体就会将其他部位贮存的脂肪、蛋白质动用起来转化为葡萄糖。这些脂肪、蛋白质都将通过肝脏这一“中转站”转化为热量。于是大量脂肪酸进入肝脏，加上机体又缺少脂代谢时必要的酶类和维生素，导致脂肪在肝脏滞留，造成营养不良性脂肪肝。

广东省人民医院消化科主任沙卫红表示，一次连续一两天不吃不喝的脱水式减肥，或者十天八天的疯狂运动、节食，偶尔为之可能肝脏还能得到恢复。如果经常进行，肝脏自然就没办法承受，随即出现各种代谢异常。脂肪肝与胖瘦无关，与代谢有关。

(《广州日报》)

### 安全用药

## 高血压病人 冬夏两季药量不同

临床大量证据表明，高血压病人血压值在冬、夏季有显著差异，夏天吃了“管用”的药不一定冬季还能稳住血压，冬季血压较夏季难以控制。

中山大学附属第二医院心血管科周淑娴副教授解释，这是血管受到了“热胀冷缩”的影响。夏季天气变暖，血管扩张，血压下降；到了冬天，天气变冷，血管收缩，外周阻力增加，血压就会升高，这时候如果降压药量不足患者就会出现头晕、胸闷等症状。所以，夏天调好的降压药物到了冬天可能是不够的，冬天如不及时调整药物，部分患者的血压会达到危险的数值。

高血压病人冬季须在专科医生指导下调整。一般药量要比夏季大；强调小剂量联合降压，如果某

种降压药物已达最大剂量，应加用另一种降压药，而不应继续增加剂量，以免增加其不良反应。同时，降压药不要在晚上服用。血压高峰到来之前服降压药，使降压药起作用的时间正好对准高峰时间，故建议患者每天醒来就吃降压药。

另外，高血压患者在冬天服用降压药的同时应慎用两类药。首先是利尿剂，因为冬季饮水量普遍减少，若大剂量使用利尿剂，容易导致血液黏稠度增加，从而增加中风的风险。其次是镇静剂，许多患者血压升高时，常伴有精神紧张，需使用镇静剂辅助治疗，但若使用大量或强效镇静剂，如氯丙嗪、水合氯醛等，会使血压短时间内急剧下降，从而诱发中风。(《健康咨询报》)