

春天孩子想蹿个儿 有些运动别碰

在这春暖花开的季节里,孩子们脱去厚厚的衣服,这时候要鼓励他们多参加运动,抓住孩子一年中蹿个儿的好时机。不过,也不是所有运动都适合长身体的孩子。今天,北京市疾病预防控制中心主任医师曹若湘,就来为孩子们推荐几个有助于长高、促进大脑发育的运动。

运动的好处多多

坚持科学运动可让孩子们形成与维持健康的肌肉骨骼组织,包括肌肉、骨骼和关节,促进生长发育,有利于孩子们身高的增长;运动可增强体质和免疫力,预防疾病;同时,愉悦心情,磨练意志,增强自信,

增进心理健康;不仅如此,运动还有益于大脑的发育,让孩子们变得更聪明。

孩子身高、体重能够反映体格发育水平。建议应至少每周自测一次体重,每季度自测一次身高。



资料图片

这些运动能帮孩子拔高儿

曹若湘介绍,家长要根据孩子的年龄、发育水平、运动能力和兴趣来选择适宜的运动项目,要循序渐进,切不可急于求成,否则会不利于孩子们健康成长。

首先推荐跳跃性运动 对于孩子来说,春季锻炼最好的选择莫过于跳跃性运动,如跳绳、跳高、跳远、踢毽子、跳皮

筋、篮球和排球等项目。因为跳跃能够牵伸肌肉和韧带,更容易刺激软骨细胞的分裂和生长激素的分泌,进而促进孩子长高。

其次是拉伸类运动 因为骨骼的发育需要一定纵向的压力,游泳、引体向上、伸展体操、吊环和芭蕾等拉伸类运动能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,

促进脊柱和四肢骨骼的增长。如家长可让孩子们通过游泳使全身各部分都得到充分的舒展和锻炼,练习引体向上可拉伸脊椎,促进脊椎骨的生长,从而促进孩子们身高不断增长。

此外,日常生活中应注意坐、立、行姿势,保持脊柱挺直,预防脊柱侧弯的发生,这对于长高也同样重要。

这种运动尽量别碰

上面提到的跳跃和伸展等运动可以对骨骼施加垂直压力,促进骨细胞增殖,帮助骨骼发育,更利于孩子长高。

但是举重、哑铃等负重运动具有压迫性,过强的压力会阻碍骨骼的纵向生长,孩子们的骨骼发育还没完全定型,

容易损伤骨骼,影响身体长高,家长要让孩子们尽量避免这些运动。

科学运动要分三步走

曹若湘介绍,运动也要讲究科学,一次完整的运动包括准备活动、正式运动和整理活动三个环节。

准备活动 又称热身活动,是指主要体育活动开始前小强度的身体练习,时间一般为5分钟至10分钟。通过快走慢跑等,使身体各器官系统“预热”,

提前进入状态再做些柔韧性拉伸练习,增加关节活动度,提高肌肉弹性,预防运动损伤。

正式活动 是一次运动中的主要活动。包括如快走、慢跑、跳绳、单脚跳、双脚跳、篮球、排球及游泳等有氧运动,以及引体向上、跳远、赛跑及跳高等无氧运

动,持续时间一般为30分钟至60分钟。

整理活动 在主要体育活动完成后进行。适度放松活动,能够帮助身体从运动状态恢复到安静状态。一般为5分钟至10分钟,活动内容与准备活动相近,包括行走、慢跑等小强度的运动和各種拉伸练习。

切勿盲目依赖“增高药”

广告中促进身高增长的产品能否随便尝试服用?曹若湘提醒家长,儿童增高不可盲目依赖各种“增高药”。引起儿童身材矮小的原因有家族性身材

矮小、疾病因素包括全身性疾病和内分泌疾病、社会精神因素。

目前发现有300多种疾病伴有身材矮小,市场广告上宣传的各种增高药并

不适用于每一位儿童,家长应带孩子去正规医疗机构进行检查诊断,查出病因,对症治疗。因此,家长不可轻易让孩子尝试服用各种增高药。据《北京青年报》

“无缘无故”长胖? 警惕这种病

王林(化名)最近很烦恼,她在两周内“无缘无故”长胖了20斤。令王林百思不得其解的是,她近期的饮食、生活并没有特殊,也没有妊娠。不断上涨的体重让王林几近崩溃,为了弄清原因,王林来到济南市中心医院内分泌科就诊。

王林住院后,医生首先给她做了一般检查,结果显示,王林血压正常,肝功、肾功、血常规、血脂、血糖、尿酸、甲状腺功能均正常,全身CT未见明显异常;妇科彩超提示双侧卵巢多囊肿样改变,血清空腹胰岛素提示高出正常上限6倍!

进一步检查OGTT(葡萄糖耐量试验),提示服糖后胰岛素高分泌,符合高胰岛素血症表现。

王林的初步检查结果提示:高胰岛素、高雄激素、多囊卵巢,不存在高血脂、高糖、高尿酸等代谢异常,这不同于一般意义的代谢综合征。

医生进一步为王林进行了全外显子测序,基因检测结果显示,胰岛素受体(INSR)基因突变,最终王林被确诊为一种特殊类型的胰岛素抵抗综合征-A型胰岛素抵抗综合征。

明确诊断后,医生为王林制定了综合的治疗方案,经过几个月治疗,王林体重减轻了3公斤,胰岛素抵抗指标较之前下降,王林的生活也渐渐走上了正轨。

据了解,胰岛素抵抗综合征(IR)是一类代谢性疾病的总称,经典IR主要表现为肥胖、高血压、高血糖、高血脂和高尿酸,以上症状多同时存在,女性常合并多囊卵巢综合征。

济南市中心医院内分泌科主任逢曙光介绍,A型胰岛素抵抗综合征,是一种罕见且起病隐匿的疾病。如果身体出现体重增长过快,腹部或大腿皮肤出现紫纹,颈后、腋下等部位皮肤粗糙、皱褶颜色深等改变时,需要及时到正规医院就诊。 据《齐鲁晚报》

不塞睡不着,塞了怕发炎 长期戴耳塞入睡,可行不可行?

南京市民黄女士因为睡眠浅,最近在朋友的“安利”下,选择戴耳塞入睡,然而没戴上几天,耳朵却出现了轻微发炎。近日,相关话题“长期戴耳塞睡觉的人最后怎么样了”上了热搜,阅读量高达1.7亿,很多网友吐露心声“不戴睡不着”“戴耳塞入睡快”“耳塞成了我的安眠药”……在讨论中,不少人因为戴耳塞出现耳鸣、耳痛、发炎等症状,不过也有“捍卫者”称,长久佩戴一点问题没有。

“戴了七八年耳塞睡觉都挺好的。”吕女士分享自己戴耳塞心得,她认为关键是耳塞要买到适合自己的,注意更换,保持卫生。但记者注意到,有网友却因为戴耳塞伤得不轻,她发帖呼吁:“一定要少戴耳塞!”因为连戴一周耳

塞耳朵发炎了,又痛又痒,每天往耳道里滴药,鼓膜有些不适应了。

虽然存在个体差异,但有人戴耳塞为什么会伤到耳朵呢?南京仁品耳鼻喉专科医院耳鼻喉科副主任姚国志接受记者采访时称,出现耳鸣、耳痛、发炎等症状,通常是因为耳塞的材质特性或者长时间的佩戴,与皮肤接触和压迫所导致的外耳道或耳廓的一些临床症状。

对此,他解释:“一般来说,降噪耳塞材质相对较硬,如果长时间佩戴,有可能损伤到外耳道,引起外耳道炎症、外耳损伤等疾病;海绵耳塞的材质主要由化工纤维材料制成,这些材料本身对耳朵可能具有一定的耳毒性,也会引起皮肤的炎症、损伤。”除了耳道损伤外,长期用海绵耳塞堵塞耳朵,也可能

引起压迫或者细菌感染,引起外耳道炎而导致耳朵损伤。

姚国志指出,这种类型的炎症和损伤,通常经过休息和指导用药可以缓解或治愈。但需要提醒的是,如果经常佩戴耳塞睡觉,特别容易导致耳朵里面的气压发生改变,尤其是中耳腔里面的气压,患者会觉得耳朵有闷胀感,严重的时候会致鼓膜内陷出现耳鸣,还可能伴有听力下降的情况。

“因此,建议大家即使戴耳塞入睡一直表现‘安全’,也需要适当间隔,给予耳朵休息的时间。此外,注意耳塞材质以及耳部卫生。”姚国志表示,一旦出现耳鸣、耳痛、发炎等症状,及时前往医院咨询专业人士,找到具体原因,再进行针对性治疗。

更多提醒

这些伤耳行为不要做

1.掌握“60原则”,即用耳机听音乐时,音量不要超过最大音量的60%,连续听的时间不要超过60分钟,外界声音最好不超过60分贝。

2.尽量不要在嘈杂环境下用耳机听音乐、打电话、看视频等,因为听不清楚内容会不由自主地调高音量。

3.切忌在睡觉时佩戴耳机,有些人会佩戴耳机入睡,有时甚至会戴上一整夜,容易导致耳蜗功能受损。此外,翻身耳机挤压耳朵,容易导致耳部损伤。

据《扬子晚报》