

儿童怎样运动最能“蹿个子”

春暖花开,万物生长。都说春天是孩子最能长高的季节,真的是这样吗?怎样运动才最能“蹿个子”?近日,记者采访了华中科技大学同济医学院附属协和医院儿科主任医师李欣。

李欣表示,春季的确是儿童身高增长的黄金期,因为春季是人体新陈代谢最旺盛的季节。有研究表明,儿童生长速率在3月到5月比一年中其他时间都要快,这与阳光充足,可以促进维生素D合成、运动量增加、生长激素分泌旺盛有关。如果抓住这个黄金期,让儿童加强运动,十分有利于儿童长高。

那么,哪些运动最“长个儿”呢?李欣介绍,跳绳、跳高、跳远、跑步等纵向运动对长高最有效,因为纵向运动时骨关节受力可以刺激生长板软骨细胞增殖;而单杠、仰卧起坐、体操等运动,有助于脊柱和四肢骨骼的伸展;篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等全身性运动则有助于全身骨骼的延长。所以,家长可以结合实际,选择孩子适合和感兴趣的几种运动。

根据儿童的年龄特点,李欣推荐:0至3岁儿童,可以爬行、扶走、玩踢球游戏;3至6岁儿童可以摸高跳、游泳、骑平衡车,以趣味性为主,避免负重训练;6至12岁儿童可以打篮球、打羽毛球、跳远、做拉伸操;12岁以上儿童可以做引体向上、游泳、打排球等,但也要避免过度疲劳。李欣强调,如果希望通过运动长高,“三天打鱼,两天晒网”可不行,



资料图片

儿童每周应至少运动5次,每次运动至少20到30分钟,最好在户外运动,才能达到效果。

同时,为了避免运动伤害,儿童运动前后要做好热身和拉伸,保护关节;饭前饭后1小时内避免剧烈运动。随着儿童学习任务渐渐增多,很多家长都将简便易行的跳绳作为日常运动的首选。跳绳有助于长高,但也要循序渐进,不能一开始就给孩子定下每天跳一两千下的“大目标”,而应该从每天跳300下开始,慢慢加量。

此外,跳绳姿势不正确,可能给孩子造成伤害。李欣提示,首先,起跳高

度过高对膝关节、踝关节伤害大,通常起跳高度5至10厘米即可。其次,手臂摇绳增加了大臂负担,体力消耗快。正确的摇绳方式,应用手腕力量挥动绳子。此外,单脚靠前跳容易导致长短腿、脊柱侧弯和踝关节错位,应双脚平齐跳。最后,双脚分开跳易造成落地不稳,踝关节受伤,应双脚并拢上下跳动。

儿童的身高主要受遗传因素影响,但后天因素也能起到重要作用。后天努力的方式不仅包括运动,均衡饮食、充足睡眠、良好心态等都十分重要,多向发力,才能让孩子开心成长、快乐长高。
据《人民日报》

新研究： 空气污染可能损害 老年人大脑健康

英国一项新研究发现,长期暴露于严重空气污染可能会损害老年人的大脑健康,尤其是在语言能力方面。

英国伦敦大学学院的研究人员近日在美国《老年医学杂志》上发表论文说,接触二氧化氮和细颗粒物(PM2.5)污染与老年人的关键认知能力、尤其是语言能力方面得分较低相关。

研究人员分析了2018年英国老龄化纵向研究认知评估中的1127名65岁及以上参与者的数据,并回顾了2008年至2017年间的空气污染暴露情况,据此评估参与者的记忆力、执行能力(如制订计划、解决问题和适应新环境的能力)、语言能力以及整体认知功能。

结果显示,居住在二氧化氮和PM2.5水平较高地区的受调查者,在认知测试中的表现比居住在污染处于平均水平地区的人群差。其中语言能力方面的关联最为显著,居住在污染最严重地区的受调查者,语言测试成绩通常处于最差的三分之一。

研究还发现,不同来源的空气污染对认知健康的影响不同。例如,来自工业、家庭取暖以及煤炭和石油等燃料燃烧的污染与较差的语言表现关联更密切。

研究人员表示,空气污染不仅对肺部和心脏有害,也会损害大脑健康,尤其是当人们长期暴露在高污染环境时。
据新华社

一天中容易长胖的四个时间点 如何合理饮食

20%低血糖生成指数碳水(如杂粮饭、红薯)为主,烹饪方式推荐蒸煮或凉拌,减少隐形油脂摄入。

睡前3小时应避免进食,尤其需警惕“假性饥饿”。夜间生长激素分泌高峰(23时至次日2时)有助于脂肪分解,但进食会抑制这一过程。若感到饥饿,可先饮用温水观察15分钟,确认有进食需求后再选择温牛奶或无糖杏仁奶等低热量饮品。需严格避免饼干、蛋糕等精制碳水,以防引发血糖剧烈波动。

此外,张剑波医生提醒,减肥人士日常进食应遵循“总热量摄入小于消耗量”原则,注重营养均衡、少油少盐,合理搭配蛋白质、膳食纤维、优质碳水及健康脂肪。注意:一是不要暴饮暴食,控制进食零食、饮料,戒掉夜宵;二是进餐宜细嚼慢咽,有利于增加饱腹感,减少进食总量;三是按“蔬菜—肉类—主食”的顺序进餐,有助于减少高能量食物的进食量。

针对减重人士,张剑波医生提出如下饮食建议:早餐考虑高蛋白加膳食纤维的饮食,比如1个水煮蛋、半根玉米、200毫升无糖豆浆和一小把圣女果搭配食用。午餐增加适量碳水同时均衡营养,比如香煎鸡胸肉(少油)、杂粮饭、白灼西兰花、凉拌木耳等。晚餐饮食要清淡,最好是低热量加易消化的食物,比如清蒸鲈鱼、蒜蓉空心菜、半根黄瓜等。
据《人民日报》

过敏时 别轻易用激素药物? 想多了!

进入春季花粉期后,花粉过敏患者明显增加。一些患者担心使用激素类鼻喷药物等预防药物会影响健康,所以对预防和治疗有些抵触。其实这是个误区,专家表示大可不必谈激素色变。激素带来的不良反应或副作用一般只发生于长期大量使用的情况下。

目前,鼻用糖皮质激素是过敏性鼻炎的一线治疗药物,而鼻喷激素作为一种外用药,只作用于鼻腔局部,剂量以微克计算,通过鼻黏膜吸收入全身的剂量更是微乎其微。鼻喷激素安全性高,可遵医嘱放心用药。如果不及时预防、规范治疗花粉过敏,症状只会越来越严重,甚至引发哮喘等。

北方春季通常有两个花粉高峰期:3月下旬至4月中旬、4月下旬至5月中旬,主要致敏花粉包括柏树、榆树花粉等。过敏患者应密切关注气象部门发布的花粉浓度监测信息,在花粉季节减少外出,做好防护、积极治疗,每天清洗鼻腔可有效缓解症状。
据人民网



资料图片

人体代谢规律与日常饮食时间密切相关。重庆医科大学附属第二医院张剑波医生提醒:合理规划一天中的4个关键时间节点,可有效调节代谢节奏,避免脂肪堆积,为体重管理提供科学支持。

上午9时前是激活代谢的重要时段。经过夜间睡眠,人体基础代谢率降低10%~15%,及时摄入早餐能重启代谢功能。若空腹持续至9点后,身体可能进入“节能模式”,分解肌肉供能,导致热量消耗能力下降。建议起床后1小时内进食早餐,优先选择蛋白质(如鸡蛋、无糖豆浆)、复合碳水化合物(如燕麦、全麦面包)及膳食纤维(如菠菜、小番茄),既能延长饱腹感,又可稳定血糖,减少全天过度进食的倾向。

下午4时后需注意控制水果摄入。水果中的果糖若在傍晚后过量摄入,容易因活动量减少而转化为脂肪堆积,高血糖生成指数(GI)水果(如芒果、荔枝、西瓜)可能加剧血糖波动。建议将水果作为上午或午餐后的甜点,下午茶可选择低糖水果(如蓝莓、草莓)搭配10克坚果,或饮用无糖绿茶搭配黑巧克力(可可含量70%以上),既能满足食欲,又可延缓血糖上升。

晚餐时间宜安排在晚上7点前,为消化系统留足3至4小时的排空时间。过晚进食可能干扰褪黑素分泌,影响睡眠质量,而睡眠不足已被证实与肥胖风险增加相关。晚餐应遵循“七分饱”原则,以50%非淀粉类蔬菜(如西兰花、菌菇)、30%优质蛋白(如清蒸鱼、豆腐)和