

孩子长得更高了

中国男性身高增长9厘米

据国家卫健委的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020)》数据显示,近年来,我国居民的平均身高持续增长。与2015年相比,6~17岁的男孩和女孩各年龄组身高平均分别增加了1.6厘米和1厘米。

《柳叶刀》杂志一项覆盖全球的调查也显示,中国人变得越来越高了。在1985年至2019年这35年间,中国男性平均身高增长将近9厘米——全世界增幅第一。

据北京日报客户端报道,广东省体质健康管理学会会长赵广才教授认为主要有两方面原因。一是我国人民群众饮食结构有了较大的改善,特别是肉类食物富含蛋白质和钙类物质,都有助于骨骼和肌肉的发育和生长。二是人们重视体育活动。

对于青少年而言,除了疾病因素,生活、睡眠、饮食、运动和心理也是影响孩子身高的关键因素。

福州儿童医院内分泌科陈瑞敏主任建议,学龄期的孩子不晚于21:00睡觉,要睡足8~9小时以上;

饮食方面注意营养均衡和蛋白质的充足摄入,尽量不喝饮料,少吃西式快餐、油炸食品和反季节蔬果等;弹跳类运动能有效助长孩子身高,可让孩子每天用半小时至1小时的时间进行跳绳、打篮球、排球、羽毛球、跑步等运动;在心理上则要给孩子营造一个温馨的家庭环境,不要给孩子太大压力,不要在饭前和睡前批评孩子。

营养也是生长发育的基础,饮食调控的关键,是营养的均衡,碳水化合物、蛋白质、维生素等营养缺一不可。

碳水化合物来源包括:蔗糖,谷物(水稻、玉米、大麦、燕麦等),水果(甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等)。

蛋白质来源包括:牛奶、鸡蛋、芝麻、瓜子、瘦肉、鱼、虾、核桃、松子等。

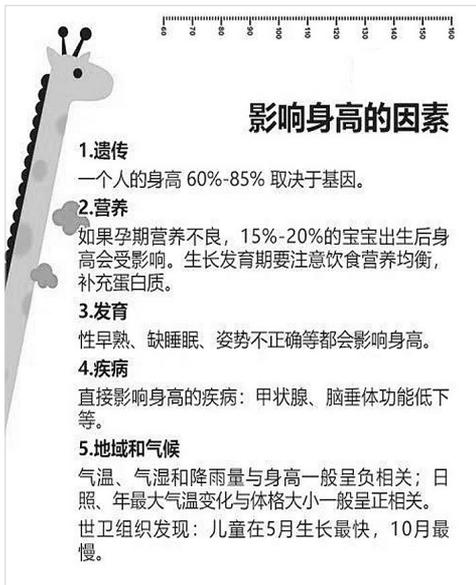
维生素来源包括:西红柿、青椒、卷心菜、土豆、猪肝、奶酪、莴苣、花生、鱼肝油、金枪鱼、新鲜水果及绿叶菜中。

(本报综合央视新闻、人民日报、北京日报客户端)



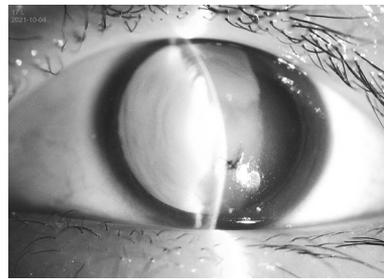
三个长高“黄金期” 千万别错过!

- “一天一个样”的婴幼儿期**
这个阶段生长极其迅速,是一生中最快的时期:出生后第1年生长可达25cm左右,第2年能长约10-12cm,第3年平均还能长8cm左右。这3年就可以增高约45cm。
- “终点前冲刺”的青春期**
女孩通常10-12岁开始,男孩12-14岁开始,身高会出现青春期突增,年增长速度可以达到每年7-8cm,快的可以达到10-12cm。
- “长高倒计时”的性成熟时期**
当身体开始分泌性激素,男孩大约在14-15岁,女生在12-14岁,长高的周期就进入了倒计时。随着性激素的不断释放,骨头生长的通道被“封死”,长高的空间基本消失。



影响身高的因素

- 遗传**
一个人的身高60%-85%取决于基因。
- 营养**
如果孕期营养不良,15%-20%的宝宝出生后身高会受影响。生长发育期要注意饮食营养均衡,补充蛋白质。
- 发育**
性早熟、缺睡眠、姿势不正确都会影响身高。
- 疾病**
直接影响身高的疾病:甲状腺、脑垂体功能低下等。
- 地域和气候**
气温、气湿和降雨量与身高一般呈负相关;日照、年最大气温变化与体格大小一般呈正相关。世卫组织发现:儿童在5月生长最快,10月最慢。



一支笔导致眼球破裂伤

□本报记者 张帅

不久前,宁德师范学院附属宁德市医院眼科副主任医师王雨晴正准备下班,突然一名家长带着她10岁的儿子小翔(化名)跑进诊室,焦急地说:“医生,孩子的左眼看不见东西了,帮我看看。”

原来,小翔前一天的下课时间与同学闹着玩转铅笔游戏,一下没注意戳伤了眼睛。当时他的眼睛有点痛,受伤的眼睛部位有点软,但没有出现明显的血迹和破损迹象。家长获知后并未重视。

第二天,小翔受伤的眼睛完全看不见了,家长才真正开始着急。

王雨晴通过裂隙灯检查,诊断出小翔的左眼球系破裂伤,而且是外伤性白内障。由于孩子很小,外伤严重和就诊时间延误已经出现眼内感染的迹象,便马上进行全麻下的“左眼球破裂伤清创缝合+前房成形术”。

术后第三天小翔出现眼睛疼痛难忍的症状。医生再次进行手术治疗。术后第一天小翔左眼的视力就恢复到了0.8。

提醒

儿童青少年游戏时,不要用利器玩耍,轻者可以导致视力下降,重者可能就是失明,一定要及时来医院就诊。

有研究调查显示,因眼外伤导致的白内障占儿童白内障的11.6%~36%,同时也是导致儿童单眼盲的首要因素。

□本报记者 陈坤

天天带娃,比上班还累

孩子抗疲劳能力堪比铁人三项运动员

福建医科大学应用心理学系讲师、校心理健康指导中心副主任 张书韩

在家带娃时,我们常常看到的是,你已经累得冒烟了,孩子依然上蹿下跳。

为什么大人早就累坏了,孩子们却一直玩啊玩?

一项欧洲研究发现,孩子们天生精力旺盛,与铁人三项运动员一样不容易感受疲劳,恢复体力甚至比运动员快。

研究分析,这或许是因为孩子们个头较小,肌肉离心脏泵出的富含氧气的血液较近,能更有效利用氧气。孩子额外的能量来自慢肌纤维,而这种肌肉组织收缩较慢,保护孩子免于因过度运动受伤。

有没有陪娃时,既能让自己休息好,又让娃的精力得到充分释放的方法呢?

家长和孩子相处时觉得累,常常是因为2个“不对等”:玩什么和怎么玩。

如果家长较为强势,喜欢决定玩的内容和玩的方式,那么一旦孩子不愿意按照大人意愿,就会被家长认为是好动、胡闹,这样对双方的意志力消耗都很大。

在中学前,父母的陪伴还占据着孩子生活的重要部分。可以把中学前的孩子分为两个阶段,按照不同的特性,玩不同的游戏。

幼儿园~小学低年级阶段:跟着孩子玩

第一,这个阶段的孩子特别需要家长陪伴,不管玩什么,孩子都希望家长能充分投入。即使是在一群人中间,孩子也希望有家长陪着,这样能增加孩子的人际交往的安全感。

第二,孩子希望更自主,所以家长反而要“示弱”,让孩子做决定。大人可以放下“身段”,更多的是“跟随”,让孩子主导、做决定,增加他们的自信。

适合的游戏:
生活模仿、角色扮演类游戏:
过家家:孩子当大厨,爸妈当

顾客,还可以设置菜单,加入点餐环节,让孩子忙起来;

超市购物:把家里囤的零食都搬出来,让孩子当老板。每样食物明码标价,在购物的过程中,父母要引导孩子,进行讨价还价,可以有效锻炼孩子与人沟通的能力和口算能力;

医生与患者:把玩偶当做病人,可以设置排队、问诊、检查等环节,设置各种突发,让孩子体会医疗秩序和人文关怀的重要性;

对抗类游戏:汽车比赛、搭积木等;

各类桌游等。

小学高年级阶段:和孩子商议规则

这个阶段的孩子未必希望天天和大人待在一起,更多喜欢和同伴在一起。所以,可以设置一些同伴竞技类游戏。

适合的游戏:跳房子、踢毽子、扔沙包;和朋友约好,轮流到家里做客。



此外,这个阶段的孩子可能会更愿意看电视、打游戏。家长也不必把电视和游戏看作洪水猛兽,在有其他娱乐活动的前提下,偶尔看看电视、打打游戏是没问题的。

这个过程中,孩子难免会出现上瘾。

家长可以提前跟孩子商议一个规则,如果表现得好,就可以获取“代币”等,换取相应的看电视、打游戏的时间。这让孩子知道,只要遵守规则,就能获取一定范围内的自由。

关键是,家长不能一边自己玩着手机,一边不让孩子玩。这会让孩子觉得不公平。

此外,可到近郊来个短途游,或者带娃上个培训班,调剂一下,都是消磨时间的办法。