

田七煲汤、悬垂拉伸、吃成长素、牛奶当水喝……

别折腾孩子了 这些都是增高的“坑”

宅在家的这小半年,你有没有为孩子的长高大计费尽心机?骨头汤、成长素、营养补充剂、拉伸运动……但凡听到可以蹿个儿的偏方,都会拿来给自家娃试一试。不过,这些所谓增高秘籍对长高真的有帮助吗?今天,就来为大家扒一扒那些风靡一时的长高谣言,看看下面这些“坑”你有没有遇到过。



养生之道

百病生于“气”

所谓情志,即指人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七种情绪,又称为七情。中医认为,七情的情志表现无不与脏腑功能息息相关。《黄帝内经》记载:“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”“余知百病生于气也。怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结。”不同的情志变化伤及不同的脏腑。

怒伤肝,指大怒导致肝气上逆,血随气而上溢,故伤肝。常见的症状包括面赤、气逆、头痛、眩晕,甚则吐血或昏厥猝倒等。

喜伤心,指喜乐过极而损伤心神。其出自《素问·阴阳应象大论》。前人认为心藏神,正常的喜乐使精神愉悦,心气舒畅。若狂喜极乐,会使心气弛缓,精神涣散,而产生喜笑不休、心悸、失眠等症。

恐伤肾,大恐则损伤于肾,可出现骨痿、精滑、小便失禁等。因恐的情志为肾所主,恐则气下,耗及肾气之故。

思伤脾,思虑过度,脾气郁结,久则伤正,运化失常,出现食少纳呆、胸脘痞满、腹胀便溏等症。

忧伤肺,指过度忧虑易损伤肺腑。人在悲伤忧愁时,可使肺气抑郁,耗散气阴,出现感冒、咳嗽、哮喘及其他慢性肺系疾病。中医认为肺主皮毛,所以悲伤伤肺,还可表现在某些精神因素所致的皮肤病上。情绪抑郁、忧愁悲伤可以导致荨麻疹、斑秃、牛皮癣等。

七情是对情感活动的总结,七情调和,则身心健康;七情太过,乃致病之源。《黄帝内经》中说:“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来。”只有注重修心养性,淡泊处世,保持情绪稳定、心情愉快,才能保持身心健康,延年益寿。

据《保健时报》



图片来自网络



辟谣·多喝骨头汤能长高

骨头确实含钙丰富,但和补钙关系不大。首先,骨头中的钙人体难以吸收;其次,不管把骨头炖多久,那些钙也很难溶进汤里。我们看到浓浓的白色汤汁其实大部分是脂肪。所以,长期喝骨头汤不但不能补钙,反而还有导致肥胖的风险。

对比骨头汤和牛奶的钙含量——骨头汤:2mg/100ml;牛奶:104mg/100ml。牛奶的钙含量要远远大于骨头汤,所以给孩子补钙,喝骨头汤不如喝牛奶来的实际。

辟谣·牛奶当水喝能长高

最新的《中国居民膳食指南(2016)》指出,每日应该饮水1500—1700毫升。

牛奶中蛋白质和脂肪是3%左右、含糖量约5%、含钙约1%。如果按照这个量喝牛奶,钙的供给就会超量,脂肪和能量也超很多。即使饮用日饮水量一半的牛奶——800毫升,摄入的脂肪和能量也多。

此外,牛奶当水喝,还会导致体内摄入蛋白质过量。过多的蛋白质供给,人体不能“照单全收”,吸收率反而会下降。

牛奶每日饮用量不应当超过500毫升。而且像果汁、碳酸饮料、功能饮料、AD钙奶等牛奶饮品等饮料不宜多喝,更不能作为日常水来饮用。

辟谣·田七煲汤能长高

近年来田七受到很多养生人士的追捧,而田七能帮助孩子长高的这件事,也成了爸妈们关注的问题。目前,没有科学证据证明“田七炖鸡、田七炖排骨、海马煲田七”这些民间偏方能安全、有效地增高。而且这些中药、补药可能存在加速骨骺线闭合的风险,甚至出现性早熟等内分泌疾病!

同时,添加了中药材的凉茶,孩子们也不宜多饮和常饮。一些包装食品中强化某

阿司匹林是空腹还是餐后服用?

有一些患者长期服用阿司匹林可能引起消化道的损伤。阿司匹林引起消化道损伤是局部作用和全身作用的结果。局部作用是阿司匹林对消化道黏膜的直接刺激,直接损伤胃黏膜,还可损伤肠黏膜屏障。全身作用是使其前列腺素合成减少,而前列腺素是一种可以调节胃肠道血流、刺激黏液和碳酸氢盐的合成及分泌而保护胃黏膜的物质。

如果服用的是阿司匹林肠溶片,它的外面有一层耐酸包衣,胃内的环境是酸性的,耐酸的包衣可保护在胃内酸性环境不被溶解、释放,进而在小肠碱性环境缓慢释放吸收,因而降低了对胃黏膜的直接刺激作用及胃肠道的不良反应。因此,阿司匹林肠溶片推荐空腹服用。再者,空腹服用可缩短胃内停留时间,进而顺利到达小肠吸收部位,避免了胃内停留时间的延长而致的胃肠道不良反应。但是如果使用的不是阿司匹林肠溶片,而是阿司匹林的普通片,就不存在上面的保护机制,这样的阿司匹林应该餐后服用。

空腹、餐后具体指的是什么时间?

空腹服药其实是指吃饭前1小时或吃饭后2小时。餐后服药不是指吃完饭就马

种营养素的牛奶、酸奶,以及强化维生素C、铁、锌的饮料和糖果、面包等,在选择时也要看看含量,算算需要,否则过犹不及。

此外,还有像花粉、蜂王浆等成人配方的保健品,给孩子食用同样是件很冒险的事情。

有一个五岁的女孩连续吃了几个月的花粉、蜂王浆之后,不但没长高,反而出现乳房开始增大、骨龄达到了九岁等性早熟的表现。性早熟的孩子不但不会“高人一等”,反而会导致骨骺提前愈合,最终失去了长个儿的空间,“矮人一等”。

辟谣·吃成长素能长高

营养不良的确会影响身高,但是天然食物中非常容易获得的营养素,实在不需要用补充剂来补充。通过天然食物获得某种营养的同时,还能同时获得很多其他的能够促进成长的营养。最近几年,以赖氨酸为主要成分的各种成长素,成为新型的增高营养补充剂。据说吃了可以促进健康成长、促进钙吸收、有助于增进食欲等等。

赖氨酸是一种人体必需氨基酸,和其他氨基酸一样,我们可以通过日常饮食获得。厂家推销赖氨酸补充剂的说法无外乎谷物中赖氨酸含量非常低,不能满足人体的需求。

我们亚洲人的传统主食米饭中确实缺乏赖氨酸,但还有其他很多富含赖氨酸的食物可供选择,例如瘦牛肉、猪肉、鸡肉、鱼、虾、坚果、蛋类、豆和豆类蔬菜等。

与其盲目购买价格不菲的营养补充剂,还不如想着法子给孩子吃上述提到的这些食物。

辟谣·吃营养补充剂有利于发育

大多数父母给孩子吃补充剂都是没有必要的,比如维生素C、钙、锌等,这些都很容易从食物中获得。如果孩子长期饮食不均,已经造成严重缺乏某些营养素,引起

阿司匹林怎么吃



上吃药,而是吃完后15—30分钟服用。

阿司匹林应该早上服还是晚上服?

这个问题目前还没有定论。有专家认为晚上的血小板黏稠度更大、血栓风险更高,为发挥阿司匹林的抗血小板作用应晚上服用;也有专家认为早晨发生心血管风险事件的风险高,为预防心血管风险事件应该早晨服用。

阿司匹林是通过不可逆地抑制环氧化酶而发挥抗血小板作用,可存在于血小板的整个生命周期(约10天左右),其

肩痛不宜轻举妄动



腱、滑膜的软组织病变,加重炎症反应和纤维滑囊增生。除此之外,肩周炎与甲状腺疾病、心血管疾病、神经系统疾病也有一定关系。

目前,肩周炎的临床治疗原则主要是减轻局部软组织张力,减轻炎症、解除粘连,而达到这一目的的方法则有直接和间接的区别:前者如关节囊内注射、针刀松解、麻醉下手法或手术松解等;后者如推拿、针灸、理疗等。

那么,肩痛需要多运动吗?“爬墙”到底



诸如贫血、维生素D缺乏佝偻症等疾病,则须遵医嘱进行补充。其他的情况下,包括轻微的营养缺乏,都可以通过膳食调整来补充,也应该通过调整膳食来补充。

轻微的营养缺乏可以通过膳食调整缓慢地改进。本身对于孩子来讲,人生还没过几年,不具备“长期”缺乏的条件,是很容易通过饮食调整来改善的。

短期的、轻微的营养缺乏并不会造成什么问题,反而可能因为父母为此做出的努力,为孩子养成好的饮食习惯,形成均衡的饮食结构,让孩子终身受益。

通过膳食补充是最安全,也是很有效的方法。

辟谣·拉伸、悬垂能长高

对于驼背、脊柱侧弯的患者来说,脊柱牵引也可以帮助恢复一定的身高。

看清楚没?恢复!

简单来说,就是拉伸运动一段时间后,骨间组织恢复至比较好的厚度,这时测量身高值会有一点点增长。但这样的拉伸并不是孩子本身长骨生长带来的长高,如果拉伸不当反而容易造成孩子肌肉损伤。

在这里要提醒大家:合理的锻炼有利于平衡骨骼的生长及全身的钙磷代谢,促进孩子的身体发育。注意一定要选择可以使骨承受压力的运动,这种压力是促进骨生长最好的刺激。

推荐如下几种运动:

- 包括跳绳、跑步等有利于四肢的运动;
- 仰卧起坐、体操等有助于骨骼生长的运动;

●排球、羽毛球和游泳等全身综合性的运动,都有助于全身骨骼的生长和延长。

但特别要强调的是,我们一定要做好拉伸,避免出现关节韧带的损害。另外让孩子根据年龄、兴趣来选择运动项目,在安全的前提下进行体育锻炼,一定要循序渐进。

据《北京青年报》

一旦生效,抗血小板作用是持续性的。所以,阿司匹林可在一天中的任何时段(早上、中午或晚上)服用,重要的是每天在同一时间规律服用。

阿司匹林能不能掰开服用?

大部分情况下使用的阿司匹林肠溶片是不能掰开使用的,因为其外面的包衣发挥了胃黏膜的保护作用,如果掰开服用,会破坏表面的包衣层,就失去了肠溶包衣的保护作用。如果剂量比较大,可以更换更小规格的阿司匹林肠溶片。

什么时候可以嚼碎用?

心梗自救时需要嚼碎服用。院前正确急救,是减少心肌梗塞致死率的关键因素之一,如果家有50岁以上的老人或冠心病患者,应常备阿司匹林,外出要随身携带。

心肌梗塞的典型症状是胸骨正中或偏左部位出现疼痛,有濒死、压迫感,可伴有出汗、恶心等症状。当怀疑患者发生心梗时,可立即嚼碎服用阿司匹林300毫克,并拨打120。此时嚼碎服用阿司匹林肠溶片,可以使药物迅速崩解,加快药物吸收,使其更快地发挥抗血小板作用。此外,当需要进行冠脉支架手术前,也可服用嚼碎阿司匹林发挥快速起效的作用。

据大河网



医生信箱

义乌復元私立医院协办

咨询电话: 0579-89922999 18806795666



沙眼会传染吗?

何先生发来短信询问:我儿子今年18岁,这几天眼睛总是红红的,有点像沙眼,请问沙眼会传染吗?

义乌復元医院眼科主任张美回答:沙眼是有传染性的,它是由沙眼衣原体引起的慢性感染性结膜角膜炎,通过日常接触间接传播,注意手眼卫生,不要用手揉眼睛,勤洗手。另外沙眼患者应该注意均衡营养,最好不要吃辛辣、油腻、刺激性强的食物,忌食海鲜,否则容易引起症状加重,从而对疾病的治疗造成不良影响。



给您的健康短信息



●油炸食品会导致白血病的吗?

否。油炸食品深受消费者喜爱,但长期过多摄入油炸食品可能会增加肥胖、高血脂症、心血管病等疾病的风险。然而,目前没有证据说明吃油炸食品会增加白血病的发病风险。

●儿童使用激素药会性早熟吗?

我们通常所说的“激素药”在没有特别指定时,是“肾上腺糖皮质激素类药物”的简称。但一般情况下,使孩子性早熟的是性激素,而不是糖皮质激素。

●鸡蛋和糖精、味精同食有害健康吗?

关于“鸡蛋不能与糖精、味精等同食,会造成谷氨酸摄入过量,对消化及神经系统不好”,这个谣言流传已久,实际上在不过多摄入糖精、味精的情况下,鸡蛋与同食是不会出现健康风险的。

●喝蜂蜜水可以通便吗?

答案是否。少数人喝了蜂蜜水之后,能感知到“通便”效果,只是因为他们身体“果糖不耐受”。

蜂蜜里含有大量果糖,每个人吸收果糖的能力不同。“果糖不耐受”的人,肠道吸收果糖很慢。果糖来不及吸收,为了平衡肠道内的渗透压,水分会进入肠腔,大便体积就会增加,搞不好还会拉肚子。

●乳腺增生会发展为乳腺癌吗?

绝大多数乳腺增生,既不是疾病也不会发生癌变,只是一种激素刺激带来的生理现象。

只有少数乳腺增生有癌变的可能,尤其是一些有家族病史等高危因素的人群。但也可以通过影像学、病理检查鉴别出来,在癌变之前就做好预防和控制。乳腺增生无需特殊治疗,最好的方式就是养成健康的生活习惯、规律作息,保持一个好心情,穿着合适的内衣,定期体检观察即可。

●手指上长倒刺,是缺维生素素吗?

虽然缺乏某些维生素确实会导致皮肤问题,但如果其他地方没有异常,只是指甲周围长了倒刺,基本上是中周皮肤过于干燥引起的,补维生素是没有用的。

指甲旁边的皮肤较薄,缺少毛囊和皮脂腺。没有油脂滋润的角质层会因干燥缺水而发生分离,开裂翘起形成倒刺。尤其是当我们经常使用洗手液、洗洁精、肥皂等清洁产品时,手部皮肤干燥加剧,倒刺就更容易产生了。所以手上长了倒刺,可能是它嫌弃你太糙了,提醒你好好给它保湿。

欣悦整理

针对颈椎 关爱睡眠 床奇·会动的枕头

针对颈椎,发明人瘫痪后执迷七年研究,申请并取得了一项实用新型的技术发明——摆动式位移枕头,专利号 ZL2010205350225。2012年11月,该产品顺利通过浙江省科技厅下达的省级新产品科技成果评审验收,其相关技术达到国内领先水平。

众所周知,颈椎病大多源自久坐工作而缺少活动的人,颈椎病初期常伴随着酸、麻、胀、痛,严重时会导致头晕、恶心、失眠、神经衰弱甚至瘫痪。而目前人们针对颈椎要么经常到特定场所去针灸、推拿、医疗牵引甚至吃药;要么认为自己没有时间或怕麻烦得过且过,以致延误最佳好转的机会导致症状加重。及时放松自己白天工作压力造成的颈椎压迫,应该是一个不错的选择。

会动的枕头利用人人都要睡眠这一特点,发明了用机械原理制造的枕芯,睡觉时你只要轻轻一枕,头部重量就会带动枕芯移动和转动,同时摩擦带动颈椎向头顶方向移动,既轻松舒服又方便可靠。

发明人: 吴宝弟 咨询电话: 0579-85380028

免费体验: 通惠门八街6号(北门街中央公馆一楼)



携手灭烟 拥抱晴天





无烟生活

无烟世界 清新生活

义乌市爱国卫生运动委员会办公室
义乌市爱国卫生发展中心

