

关于孩子“长个子” 家长需要了解的那些事儿

每年春天,被称为生长季。对于孩子来说,春天更是长高的黄金时期。那么,除遗传因素外,影响身高的因素还有哪些?对家长而言,应该如何判断自己孩子的身高是否正常呢?究竟如何才能让孩子科学长高?



春季大风花粉多 外出如何做防护

春季气候多变,大风天时不时来袭,再加上花粉季,给人们的呼吸系统和眼睛都带来了考验。外出应该如何做好健康防护呢?

过敏患者可提前吃抗过敏药

大风天,空气中裹挟的尘埃、病菌等有害物质,进入人体可能诱发呼吸道感染、哮喘等疾病。抵抗力较差的老年人、婴幼儿及患有呼吸道疾病、过敏性疾病的人群容易发作急性病症。即使是健康人群,也可能出现咳嗽、喘、打喷嚏等不适症状。

大风天应尽量减少外出,尤其是患有

影响身高的因素有哪些

通常,人的身高70%—80%取决于遗传因素,同一种族、家族,其青春期发育的早晚具有相似性。母亲孕期的营养、情绪、子宫及胎盘情况以及是否有妊娠高血压、糖尿病等也会在一定程度上影响孩子的先天身高。

除了遗传之外,还有疾病因素、教育因素,生活中的营养、运动、睡眠、心理以及环境因素,同一对父母所生的孩子身高也会存在差异。所以,父母高,孩子未来不一定高,需要做好身高监测。

如何判断孩子身高是否正常

据专家介绍,0—2岁是婴幼儿身高增长的第一个高峰期,3岁以后,孩子通常以5—7厘米/年的增长速度长高,直至青春前期。

女孩的青春期开始年龄通常在8岁以后,平均年龄9—10岁。男孩的青春期开始年龄通常在9岁之后,平均年龄11—12岁。整个青春期发育过程约需1.5—6年,平均4年,这一时期孩子身高的增长速度是青春前期期的2倍。

为什么会有“早长”“晚长”的说法

专家表示,每个孩子身高停止生长的年龄是不一样的,有的孩子能长到十七八

岁,有的孩子15岁就不长了。但是所有孩子身高停止生长的骨龄相同。一般情况下,男孩子长到骨龄16岁,女孩子长到骨龄14岁,身高基本就停止生长了。

骨龄和年龄有没有内在联系?正常情况下,骨龄与实际年龄的差别应在±1岁之间,若骨龄比生活年龄大1岁以上,为“早长”,反之则为“晚长”。如果孩子明显比同龄人矮,或者比同龄人高出很多,家长应在密切关注孩子的生长状态的同时,到正规医疗机构拍摄骨龄片,在专业医师指导下采取相应干预措施。

孩子长不高 小心儿童矮小症

很多家长不了解孩子生长发育规律,发现孩子明显矮于同龄人时已经错过了最佳治疗时机;认为孩子只是发育晚,以后能“蹿一蹿”,其实骨骼已经闭合……所以家长及早发现孩子矮小,定期测量身高很重要。一般两岁以后,如果孩子每年的生长速度小于5厘米,青春期内每年生长速度小于6厘米,就需要去医院就诊。

小学踉个儿 警惕性早熟

性早熟,大部分家长都听说过,也知道它会给孩子带来危害。那么,家长如何早期发现孩子的异常发育呢?

食欲突然变好,身高体重增长加速。大多数孩子进入青春期后因代谢加快,会出现食欲变好的情况,但如果孩子身高和体重的增长速度明显比之前快了,衣服裤子很快变小变短了,就要提高警惕了。

父母不高,孩子小学阶段长得比较高。这种情况可能是孩子提前发育,等别的孩子进入发育期开始长个时,他却“长不动”了。这种情况要警惕,等发现孩子不再长高时,已经错过了最佳干预时间。

孩子长个子,家庭如何助力

睡眠
生长激素是促进身高的重要激素,一般在夜间睡眠时迎来分泌高峰。家长要让孩子在晚上10点前就寝,学龄前儿童则要晚9点前上床休息。此外,腺样体、扁桃体肥大导致夜间打鼾等,也会影响孩子睡眠质量,遇到此类情况要及时就医。

饮食
要尽量为孩子选择营养丰富的食物,避免高油、高糖、高盐 and 暴饮暴食,规律进餐,减缓进食速度。

运动
跳舞、跳绳、游泳、球类运动等弹跳和伸展运动,以及每天充足的户外运动,都有助于孩子长高。
据人民网

心脏病患者救助项目 康心基金走进义乌

“浙江省红十字会康心基金心脏病患者救助项目走进义乌”活动,定于4月7日(周三)上午8点半在义乌天祥东方医院门诊二楼大厅举行,邀请著名心脏病专家现场义诊,为心脏病患者免费进行心脏彩超和心电图检查。

康心基金由浙江省红十字会设立,专门救助金、丽、衢三地(包括常住人口和外来工作人员)的心脏病患者,在定点医院东阳市人民医院手术的,不限户籍,均可获得医药费经医疗保险报销后自负部分予以90%的生活救助,最高可达4万元。

适合手术的病人,可以获得康心基金的经济救助。义乌市需要参加义诊或希望获得救助的心脏病患者可以直接到现场,或联系救助电话:0579-85336625(义乌市红十字会)。

全媒体记者 王莉莉 康心基金项目介绍



如何合理选择零食



说到零食,很多人都会想起饼干、面包、薯片、辣条等,并且孩子们也特别喜欢吃,成年人来不及吃正餐也会用它们来充饥。一般来说,正餐以外的食物都可以叫作零食,而且在零食的选择上也不仅限于饼干、薯片等,科学合理地选择零食也是一门学问。

■什么时候吃合适?
比较合适的时间是两餐之间。《中国居民膳食指南》建议吃饭前、后30分钟内不宜吃零食,睡觉前不宜吃零食。然而现在很多人喜欢晚餐到晚睡前的这段时间,边看电视边吃,殊不知我们在看电视的时候,注意力大多集中在电视内容上,会不经意地吃进更多的零食,如果是一些坚果类食品,则很可能摄入过多的热量,经常这样会导致能量过剩,引发肥胖。

■吃什么样的零食?
少吃高油、高盐、高糖的零食。曲奇饼干、夹心蛋糕、薯片等好吃的就在于脂肪含量高,看其配料表常用的是动物油、棕榈油、氢化植物油等饱和脂肪酸比例高的脂肪;膨化食品中往往含有较多的钠,而较多的钠可能会带来血压升高和其他心血管疾病的风险;糖渍果脯、水果罐头等添加糖的含量很高,还会添加一些食用香精、防腐剂等成分,这些都是导致肥胖的隐形因素。
选择新鲜、天然、易消化的食物。如新鲜水果和能生吃的蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维;奶制品、大豆类食物可提供丰富的蛋白质和钙;坚果,如花生、核桃、瓜子等富含蛋白质、多不饱和脂肪酸、矿物质和维生素E;谷类和薯类,如全麦面包、麦片、蒸红薯等也可以做零食。

■吃多少合适?
零食量和食用次数均不宜过多。建议每天吃零食不要超过三次;零食的热量占一日总能量摄入的10%以内即可,以免影响正餐的摄入。
据北京晚报

4类人不宜吃大蒜

“大蒜是个宝,常吃身体好”,“只要三瓣蒜,痢疾好一半”……从这些谚语中可以看出大蒜非同一般的“功力”。现代医学研究证实,这些谚语有一定的科学道理,大蒜的确有消炎、杀菌等作用。但是,这样宝贝并非所有人都能消受。
大蒜营养丰富,除含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、水分之外,还含有丰富的维生素。大蒜中的大蒜素具有消炎作用,对感冒和由细菌引起的腹泻有很好的效果。此外,大蒜还能防治心脑血管疾病、抗癌,因此备受人们青睐。

尽管大蒜是个宝,但以下四类人却不能吃:
眼病患者 患有青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼疾的人,平时最好不要吃大蒜。因为在中医看来,长期大量食用大蒜会“伤肝、损眼”,故眼病患者应尽量不吃大蒜,特别是身体差、气血虚弱的患者更应注意,否则时间长了会出现视力下降、耳鸣、头重脚轻、记忆力减退等现象。
心脏病患者 很多人通过吃大蒜来预防肝炎,甚至有人在患肝炎后仍然吃大蒜。这对肝炎患者极为不利,因为大蒜对肝炎病毒没什么作用,相反,大蒜的某些成分对胃、肠还有刺激作用,会抑制肠道消化液的分泌,从而加重肝脏病人恶心等诸多症状。
另外,大蒜的挥发性成分可使血液中的红细胞和血红蛋白等降低,并有可能引起贫血,不利于肝炎的治疗。

非细菌性腹泻患者 生吃大蒜可以预防和治疗细菌性腹泻,但非细菌性肠炎、腹泻患者并不适宜生吃大蒜。否则,辛辣味的大蒜素会刺激肠道,使肠黏膜充血、水肿加重,导致病情恶化。
吃大蒜不适者 有些人本来身体很健康,但在吃完大蒜后,会出现明显的不适,此类人群也应忌食大蒜。
据健康网(本版图片均来自网络)

保健佳品:罗汉果

人们通常会因为饮食味道过重、熬夜、生活不规律、气候干燥等诱发咽炎、咳嗽、上呼吸道感染等。对此,保健佳品罗汉果有助缓解。作为一种药食两用的植物果实,罗汉果主要用于止咳化痰,也被称为“神仙果”,富含维生素C、蛋白质、磷、铁、钙等,营养价值极高。

罗汉果外形溜圆而肥大,像罗汉晒肚皮,而由此得名。罗汉果在广西有200多年的应用历史,1977年开始载入《中国药典》,以果入药。中医认为,罗汉果甘、酸、性凉,有清热凉血、生津止咳、滑肠排毒、嫩肤益颜、润肺化痰等功效,可有助于益寿延年、驻颜悦色及治疗痰热咳嗽、咽喉肿痛、大便秘结、消渴烦躁诸症。

罗汉果是清咽润肺、止咳化痰的要药,其甘寒质轻,能够润肺化痰,对于咳嗽痰稠、咯吐不利、干咳无痰、肺热郁闭咽痛、百日咳等症效果甚佳。除此之外,罗汉果还是糖尿病患者的代糖食品。众所周知,糖尿病病人为了身体健康对糖的摄入需要严格控制。现代药理学研究证明,罗汉果所含的大量甜味物质不是葡萄糖,而是“蒽配糖体”及少量果糖,其甜度是蔗糖甜度的300倍,另含氨基酸、黄酮等。果中含非糖甜味的成分,主要是三蒽甙类。由于小肠不会吸收蒽配糖体,只会排出体外,因此如果善加利用,它应是蔗糖的最佳替代品。罗汉果还能加强肝脏机能,所含的维生素E能加强细胞膜的渗透,有助胰岛素的分泌,所以专家认为罗汉果是糖尿病患者的恩物,堪称果中奇品,同时适合嗜甜又想减肥或必须控制糖分摄入量的人群。

食用罗汉果非常方便,用温水一冲即可。香气浓郁,鲜甜爽口,生津止渴,回味无穷。罗汉果还可与绿茶、桂花、绿豆等配制成各具特色的保健饮料。购买罗汉果时,应挑选个大形圆,色泽黄褐,摇不响,壳不破、不焦,味甜而不苦者为上品。

知,糖尿病病人为了身体健康对糖的摄入需要严格控制。现代药理学研究证明,罗汉果所含的大量甜味物质不是葡萄糖,而是“蒽配糖体”及少量果糖,其甜度是蔗糖甜度的300倍,另含氨基酸、黄酮等。果中含非糖甜味的成分,主要是三蒽甙类。由于小肠不会吸收蒽配糖体,只会排出体外,因此如果善加利用,它应是蔗糖的最佳替代品。罗汉果还能加强肝脏机能,所含的维生素E能加强细胞膜的渗透,有助胰岛素的分泌,所以专家认为罗汉果是糖尿病患者的恩物,堪称果中奇品,同时适合嗜甜又想减肥或必须控制糖分摄入量的人群。

食用罗汉果非常方便,用温水一冲即可。香气浓郁,鲜甜爽口,生津止渴,回味无穷。罗汉果还可与绿茶、桂花、绿豆等配制成各具特色的保健饮料。购买罗汉果时,应挑选个大形圆,色泽黄褐,摇不响,壳不破、不焦,味甜而不苦者为上品。



根据罗汉果的功效,这些人群特别需要:如经常吸烟、饮酒,需要洗肺、洗肠清便者;演员、教师、广播员、营业员等需保护发声器官者;深夜加班工作,容易上火、排毒能力减低者;长坐办公室,呼吸不到室外新鲜空气而影响肺部功能者;室外活动运动量较大,体内水分容易流失者。罗汉果的

副作用很小,只有极少数人不能喝罗汉果水。比如体质寒凉的人,此类人群如果咽炎实在难受,以不引起身体的过度反应为限,可以尝试喝少量的罗汉果水,这样咽炎能慢慢恢复。如果不了解自己的身体状况,建议先找中医师咨询,通过饮食方法,把体质调整好,再食用罗汉果。
据大河网

肩痛不宜轻举妄动

起床发现肩膀疼痛,痛得刷牙、洗脸、梳头都做不了,出门伸肩背包仿佛背着一座山……几乎所有要用到上肢的动作都离不开肩膀的协调运动,肩周炎虽然不会威胁人的生命,但严重影响工作和生活。民间盛传得了肩周炎一定要坚持活动,多做“爬墙”运动,动得多了就不痛了。这种



说法对吗?

肩周炎又称冻结肩,主要表现为肩关节周围疼痛,被动活动受限。该病主要是由于肩关节的不当使用或慢性劳损,导致肩关节周围的肌肉、肌腱、滑囊产生炎症反应,伴随着肩关节囊的纤维化、增厚和挛缩,肩关节的活动范围受到限制。肩关节的

疼痛可持续加重,在夜间尤其显著,肩关节周围的三角肌、冈上肌、肩峰下、喙突均可出现压痛,此阶段称急性期,可持续两周到一个月。随着病情的发展,疼痛相对减轻,肩关节活动范围受到限制,患者不能完成梳头、挠背穿衣等日常活动,症状可持续一年,此为慢性期。

什么样的人容易得肩周炎?肩周炎的发病年龄通常为40至60岁,高发年龄为56岁左右,因此又被称为五十肩。肩周炎患者女性较男性更易患病,糖尿病患者的肩周炎发病率为29%,因为糖尿病患者体内的内分泌紊乱,更易导致肌肉、肌腱、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”到底有用吗?

许多人得了肩周炎后,经常会忍受剧

烈疼痛练习“爬墙”。肩关节功能锻炼确实可以有效改善肩关节的活动受限,但常常伴随疼痛。根据研究表明,疼痛耐受范围内的锻炼更有助于改善肩周炎的症状及预后,因此在肩周炎急性疼痛期往往不适宜运动。过度的运动会加重肩部炎症,患者应在疼痛缓解期进行适量的疼痛耐受范围内的运动。

肩周炎患者进行功能锻炼时,可以试试这两个康复动作:

1.钟摆运动。患者站于桌旁,健侧手撑桌面,弯腰,头略高于桌面,患侧肢自然下垂,摆动上半身,使患肢随上身摆动,可逐渐加大摆动幅度。
2.被动牵拉。患者直立,患肢小臂在腹部高度,置于一垂直于地面的障碍物面上固定,身体向健侧转动,使得患侧肩关节被动外旋。随后逐次提高小臂高度,转动身体,使患侧肩关节被动外旋,活动幅度以患者能够耐受疼痛为度。
肩周炎不可怕,可怕的是不科学的“蛮干”。那样不但于事无补,而且会使病情迁延,延误治愈的时机。因此,了解肩周炎的科学知识,采取科学的治疗及康复锻炼方法至关重要。
据光明日报