

健康直通车

春天孩子想蹿个儿 这个运动别碰

运动的好处多多

坚持科学运动可让孩子们形成与健康肌肉骨骼组织,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,磨炼意志,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。

这些运动能帮孩子拔高儿

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,否则会不利于孩子的健康成长。

●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、吊环和芭蕾舞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,从而使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

运动也要讲究科学,一次完整的运动包括准备活动、正式活动和整理活动三个环节。

准备活动 又称热身活动,是指主要体育活动准备前小强度的身体练习,时间一般为5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部分,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服用?专家提醒家长,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、社会精神因素等。

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,不可轻易让孩子尝试服用各种“增高药”。

据北京青年报

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。今天专家为孩子们推荐几个有助于长高、促进大脑发育的运动。



“溪童相对采椿芽,指似阳坡说种瓜。”冬去春来,椿树梢上冒出的嫩芽,令许多人食欲大动。但传闻香椿含亚硝酸盐,会“中毒”且“致癌”,是真的吗?究竟如何吃香椿才能更安全呢?

香椿确实含有一定量的亚硝酸盐,但并不等于会致癌。香椿中为何有亚硝酸盐?植物生长需要氮肥,植物吸收环境中的氮,通过复杂的生化反应最终合成氨基酸,在此过程中,产生硝酸盐是不可避免的一步。而植物体内还有某些还原酶,会将一部分硝酸盐还原成亚硝酸盐。

如何吃香椿更科学?首先,应尽量挑选颜色发亮、芽短、梗粗、不易拉扯掉、闻起来有清香味的嫩芽;确保挑选的香椿芽鲜嫩,底部有老梗或芽叶萎蔫泛黄的,不宜选购;尽量在其最新鲜的时候食用,因为此时香椿芽所含的亚硝酸盐含量较老香椿更少。

其次,直接食用存在一定的安全风险。无论是凉拌还是炒菜,最好都将香椿进行1分钟左右的焯烫,按此方式可去除85%以上的亚硝酸盐。若有腌制后食用的习惯,也建议先焯烫后再腌制,并低温保存食用。

再次,若短时间贮存,可用保鲜袋装好放在冰箱4℃左右冷藏1天至2天。若一次吃不完,可将香椿洗净、开水焯烫、沥干水分、晾干后置于保鲜袋中,排尽袋内空气密封,置于冰箱冷冻保存并尽快食用。需要特别注意的是,若香椿出现了腐烂变质的情况,应尽快丢弃,切勿食用。

最后,香椿味道虽然鲜美,但从健康的角度出发,建议消费者一次性少量食用为佳。对香椿过敏的人,应避免食用。

据中国消费者报

胶囊药可不可以掰开吃? 小胶囊里藏着“大学问”

临床中,咨询胶囊剂服用知识的患者不在少数。有些人怕胶囊遇水卡在喉咙里,或者是小孩子、老人吞咽困难,会想着把胶囊打开服用。药为什么要放在胶囊里、打开冲水会有哪些隐患、什么药可以考虑掰开吃……今天,药师就来和大家一起聊一聊小胶囊里面藏着的“大学问”。

胶囊也分很多种

胶囊剂是指将药物及辅料充填于空心硬质胶囊或弹性软质囊材中的剂型,常见的胶囊类型有普通胶囊、肠溶胶囊、缓释胶囊和控释胶囊。一般来说药品通用名上会清楚写出是肠溶、缓释还是控释胶囊,如果未标注的就是普通胶囊,如阿莫西林胶囊、布洛芬胶囊、缙沙坦胶囊等。

胶囊壳是用食用级药用的明胶经过精处理与辅助材料制造而成的用于盛装固体粉末、颗粒的卵状空心外壳,能迅速、可靠和安全地溶解。

胶囊除作为口服药物的载体外,还可以用于装载吸入性干粉(如塞托溴铵吸入剂)、阴道给药载体(如硝酸咪康唑的阴道软胶囊)等。

药物为啥要放胶囊里

掩盖药物不良臭味 胶囊能掩盖药物不良臭味,使其整洁、美观、容易吞服,患者顺从性更好。

提高药物稳定性 药物装在胶囊壳中,避开了水分、空气、光线的影响,对于光敏感、湿不稳定性的药物,提高其稳定性。

增加药物的吸收 药物以粉末或颗粒状态直接封装在胶囊中,可以在胃肠道中迅速分散、溶出和吸收,其生物利用度高于

丸剂、片剂等剂型。

可弥补其他固体剂型的不足 含油量高的药物或液态药物难以制成丸剂、片剂等,可制成胶囊剂。

胶囊整吃是有原因的

一般情况下,胶囊都应整粒吞服,不建议掰开服用,原因如下:

一方面,胶囊中的药物粉末具有较大刺激性,气味重、味较苦或刺激咽喉及胃黏膜,易造成不适感,如多西环素、利福平、布洛芬、双仑磷酸钠等。

另一方面,肠溶胶囊常用来保护药物不被胃酸或酶破坏,掰开吃药物保护膜被破坏会对胃部产生较大损伤,如奥美拉唑肠溶胶囊、阿司匹林肠溶胶囊等。

同时,软胶囊里面若为液体状态油性挥发物,一定不要掰开,否则药物会失效。此外,还有些缓释控释胶囊需要缓慢、平稳地释放,一旦掰开服用会导致药物浓度忽高忽低而诱发不良反应,特别是降血压、降血糖的缓释制剂,掰开服用可能会引起低血压、低血糖等,严重的会危及生命,如单硝酸异山梨酯缓释胶囊等。

有能掰开吃的胶囊吗

当然,如果患者自身情况不佳,如存在

吞咽困难的患者,不能整粒吞服胶囊需掰开服用时,需仔细阅读说明书或咨询医生或药师,保证用药安全。某些普通胶囊可考虑掰开吃,如双歧杆菌胶囊、诺氟沙星胶囊、磷酸奥司他韦胶囊等。

一般情况缓释控释胶囊是不建议掰开服用的,如地尔硫卓缓释胶囊。患者在使用药品前需仔细阅读药品说明书,如果标注有“应整粒吞服”“不能打开或咀嚼”“有特殊刺激气味”“对胃肠道有刺激作用”等字眼时,建议不要掰开服用。

●敲黑板

吃胶囊的正确姿势

不要用热水服药 热水会使胶囊快速溶化,胶囊壳极易粘在喉咙或食道里。另外,热水还可能破坏肠溶胶囊抵抗胃酸的作用,使药物不能顺利通过胃部到达肠道,故尽量用冷水或温水服用胶囊。

喝水量要足 饮水量少可能导致胶囊粘在食道壁上,多喝水保证药物顺利到达胃部,也可减少某些药物对食管的刺激。

不能坐着或躺着服用 有些胶囊类药物,如阿仑膦酸钠,腐蚀性较强,服用时如不慎粘到食道,会对食道黏膜造成严重灼伤。建议站着服用,吃完后不要立即躺下。 据光明网(本版配图来自网络)

●热点关注

沿街商服地块成热门标的 我市4月土地拍卖 展现强劲市场需求

4月7日,江东街道江东南路南侧后湖段11幅沿街地块成功出让,总成交价14111万元。其中江东南路南侧后湖段1-1地块以1442万元成交,为最高成交单价地块。

11幅地块出让面积为113.88㎡、192.72㎡,起始价693~1222万元。地块土地用途为二类城镇住宅用地、商业用地,出让年期商业40年、城镇住宅70年。根据出让要求,地块1~2层为商业,3层及以上为住宅。地块为带建筑方案出让,地块内建筑产权不得分割。

据悉,今年4月以来,我市共成交各类地块25宗,其中沿街商服用地表现抢眼,占据了总量的80%,即成交了20宗,累计实现总成交金额高达3.23亿元,充分反映了市场对于优质商业地块的强烈需求。

本月的土地拍卖高潮迭起,成交的沿街商服地块普遍受到投资者追捧,竞价激烈,体现了市场参与者对未来发展潜力的高度认可。尤为引人注目的是,本次土拍中个别地块的溢价率达到99.72%,创下近期新高。

接下来北苑、佛堂等地还将有多宗沿街商服地块计划入市,预计将进一步激发市场的活跃度 and 竞争态势。业内人士分析认为,随着城市化进程的加快和消费升级的趋势,沿街商服地块由于其独特的地理位置优势和商业发展潜力,将继续成为投资者关注的焦点,未来的土拍市场热度有望保持高位运行。

全媒体记者 余依萍

助力打造海铁联运新节点 G351国道与义诸高速 交叉口北侧地块规划 进入公示阶段

近日,记者从市资规局获悉,G351国道与义诸高速交叉口北侧地块规划进入公示阶段。

随着城市建设的不断推进,重点项目对于城市未来发展的支撑作用日益凸显。为加快推进G351国道与义诸高速交叉口北侧地块一(金甬铁路苏溪集装箱办理站)项目的规划设计方案审查工作,市资规局积极作为,与意向单位浙江海港义乌枢纽港有限公司紧密对接,以高效务实的态度确保项目顺利推进。

据了解,该地块位于苏溪镇,占地面积达619078.47平方米(约928.61亩),用地性质为交通场站用地。项目的建成将助力义乌打造成为海铁联运的节点和多式联运的枢纽,充分发挥现代物流网络体系的优势,进一步巩固义乌的产业经济地位并扩大其辐射范围。

为缩短审批时间,市资规局在地块挂牌期间即与意向单位进行沟通,并在地块摘牌后迅速组织方案审查,及时反馈意见。针对地块需在G351国道上开设出入口的需求,市资规局积极与交通部门沟通,提出“业主单位可以在办理规划许可的同时,同步向交通部门申请涉路许可”的建议,有效节省了审批时间。

这一举措不仅展现了义乌市在推动重点项目上的决心和效率,也充分体现了市资规局在项目前期与业主单位的充分对接,以及其对打通各环节的专业指导与配合。

据悉,该项目公示期为2024年4月4日至4月15日,公示地点为项目现场和义乌市自然资源和规划局网站。

全媒体记者 余依萍

中唐臻选 各款礼品的集合店

汇聚各地特色产品的生活馆,员工福利、礼品团购的优选店

走亲访友带什么?
孝敬长辈送什么?
节日来临,员工福利发什么?

来,来,来,中唐臻选帮你一站式解决这些困扰,优选全国各地的商务礼品、滋补礼品、茶酒礼品、纪念礼品、促销礼品等特色礼品的集合店,涵盖油米酱醋酒、参茸鲍菇茶。选伴手礼,就到中唐臻选。

走亲访友、孝敬长辈、团拜年会……选伴手礼到中唐臻选

地址:义乌江东南路33号义乌市融媒体中心一楼西大门

服务热线:8557 8999