

长高黄金季 传你一套长高秘籍

儿科专家黄甦表示,宝宝要想长高,春天要吃好穿好心情好,睡足多运动再避开一些药

如今,春天长个子,是大部分家长都知道的秘密了,但不少家长对如何帮助孩子长高还是一知半解。要知道,春季助长涉及孩子的营养、睡眠甚至心理等多方面因素。今天,河南商报“家有小宝”就给大家详细说说有关长高的办法。

河南商报记者 吴涛

孩子身高异常的评判指标

小于2岁儿童一年增高
小于7厘米

4岁半至青春期儿童一年增高
小于5厘米

青春期孩子一年增高
小于6厘米



制图/郑萌

春天要想长得快 吃好穿好心情好

春天的脚步刚来,“家有小宝”(微信号:jiayouxiaobao666)粉丝群中的妈妈们就来了烦恼。烦啥?还不是想让孩子在这个大好时节多长那么几公分!

河南中医药大学第一附属医院的儿科主任医师黄甦教授总结春季育儿“宝典”时说:吃要避免大鱼大肉,粗茶淡饭最好;“春捂秋冻”,孩子春天一定要“捂好”;爸爸宝妈们和宝宝们的心情也要好。

黄甦教授解释说,春天应该多吃绿色植物,味甘的食物,也就是带点甜味的食物,养好脾胃,多吃米面,适量吃肉蛋奶。

对于“春捂秋冻”,黄甦教授说,“春捂”时如果室外温度连续7天达到15摄氏度,就可以减衣了(一般达到这个温度都要到清明节前后)。另外,捂的部位也有讲究,第一是捂手腕、第二是捂腰眼、第三是捂腿部。

河南省骨科医院小儿骨科主任丁幸坡也表示,孩子情绪不高,心情不好,会影响身体激素分泌,影响长高。

黄甦教授解释说,春天是孩子生长发育的最重要时机。如果春季调养得好,比如2~5月做到位了,孩子到6月最多能长7.3厘米,春季生长发育的速度是秋季的3~5倍。

睡好还要多运动 药物使用要注意

孩子长个子,还要保证每天充足的睡眠。

黄甦教授解释说,脑垂体在子时分泌生长激素最旺盛,所以小孩晚上10点左右要睡着,11点到凌晨1点深度睡眠状态下分泌的生长激素是白天的3~5倍。

而在整体睡眠时间上,3~6岁儿童需要每天10~12小时的睡眠时间;小学生、初中生需要每天9~10小时的睡眠时间;高中生需要每天8~9小时的睡眠时间。

如果宝宝能做到晚上8:30~9:00点睡觉,早上6:30~7:00点起床,就再好不过了。这样可以使人体维持一个较稳定的生物节律,体内生长激素就会得到充分的分泌,对孩子的体格发育及身心成长都是有益的。

吃好睡好了,就要活动活动了。研究表明,运动也是促进生长激素分泌的一种方式,有利于长高的运动为有氧运动。

丁幸坡主任说,而对于孩子来说,非负重运动的游泳最好,此外,骑自行车、跑步、打球等运动也不错。

等做好了这一切,孩子在整个春天一般就很少生病了。即使生病,也一定要注意药物使用。有些药物如肾上腺皮质激素(如氢化可的松、地塞米松等)、奎诺酮类抗菌药(如诺氟沙星、氧氟沙星等)等有抑制身高作用,尽可能少用或不用。

最近,郑州各大医院的皮肤科“热闹”起来,仅河南省儿童医院东区医院皮肤科,近半个月每天门诊量都有300多人次。宝宝为何容易在春季出现皮肤病?哪些皮肤病高发?怎么预防?

河南商报记者 王苗苗

当心 春季皮肤病来了 预防宝宝患病 家长要知道这些

春季常见皮肤病有哪些

春季比较干燥,导致皮肤水分大量散失,而婴幼儿皮肤薄嫩,很容易在春季出现皮肤问题。当然,春季光照增强及花粉、尘螨等,都增加了宝宝皮肤过敏的概率。

“湿疹是最常见的皮肤病,好发于宝宝的面部、头皮及耳根部。除湿疹外,荨麻疹和丘疹性荨麻疹在春季也很常见。”河南省儿童医院东区医院皮肤科主任张嫦娥说,还有因感染病毒引起的皮疹,如麻疹、幼儿急疹等,这类皮疹一般会随着病愈而消退。

如何预防宝宝患上皮肤病

张嫦娥称,家长首先要明确宝宝是不是过敏体质,明确后,应在饮食及环境方面避免宝宝接触致敏原,防止皮肤病复发。

此外,为杜绝宝宝患上皮肤病,家长们应该勤打扫,及时除螨,消灭跳蚤等昆虫。另外,家中要经常开窗通风,使用温和的清洁用品给宝宝洗澡,给宝宝勤剪指甲、穿宽松的纯棉服装等。

诊疗湿疹的常见误区

误区一:皮肤太湿,所以有了湿疹

“湿疹皮肤最怕干和热,治疗任何类型的湿疹,保湿都是第一步。”张嫦娥说。

误区二:激素药对孩子有害,不能用

多位儿童皮肤科的专家认为,激素是治疗中、重度湿疹的必选药物。

误区三:给孩子滥用偏方

偏方安全性难以确定,易造成感染。

有心的宝妈注意,扫描二维码关注“家有小宝”,可获得长高的推拿手法详细图文及视频教学哦



2018年河南商报高档社区文化行即将启动

招商正火热进行中……

诚招全年冠名和现场推广合作商家

诚聘两名业务人员 薪资待遇:底薪+提成

联系电话:王先生 18638711011

河南商报高档社区文化行自2010年启动至今,已走过鑫苑名家、亚星盛世家园、绿城百合等230多个高档社区,直接影响高端人群多达460万人。

2018年,社区行将走进更多的优质社区,为企业推广自身品牌,展现自身形象,搭建与高档社区居民交流沟通的平台。