

# 春天是孩子长高的黄金季

## 这份助力生长发育的“成长锦囊”请收好

春天,是万物生长的季节,也是孩子长高的黄金季节。世界卫生组织的一项研究证明,孩子的生长发育有明显的季节性,其中春季长得最快,是秋季的2~2.5倍。随着春天的到来,医院的儿童发育门诊也热闹了起来。我市各家医院通过科普公益活动、运动营养建议、中医贴敷调理等为关注孩子长高的父母送上“成长锦囊”。



### 孩子身高不达标 请及时作生长发育评估

“我家身高比同龄人矮了好多,怎么办?”“我家11岁,身高才1米4,体重已经130斤,怎么办?”19日,南通市第一人民医院儿科开展生长发育科普公益活动,现场解答家长提出的孩子生长发育问题,并为参加活动的孩子进行免费骨龄及骨密度测试。

“不少家长存在认知误区,以为只要吃好喝好就能养好娃,其实不然。孩子的生长发育同样需要得到重视,一些问题如果能够早发现、早干预的话,可以避免造成严重的后果。”市一院儿科副主任、主任医师宋磊提醒,家长应细心关注孩子的生长发育,一旦发现异常情况,应及时到医院的生长发育门诊进行评估。

他介绍,造成身高偏矮的原因有很多,除了遗传因素外,后天因素的影响也不容忽视。慢性疾病、激素水平异常、不良生活习惯等都会对孩子的身高产生影响。正常情况下,学龄期的孩子身高增长速度在5~7厘米/年。如果孩子生长速度明显减慢,有可能是一些疾病的早期表现,家长们需要重视。

同时,家长还应关注孩子是否存在提前发育征象。宋磊表示,性早熟的孩子骨骺会提前闭合,从而生长潜力减小,最终身高往往不到均值。此外,极少部分性早熟儿童,尤其是男孩,还有可能罹患肿瘤等疾病。所以,孩子一旦有了提前发育的征象(女孩子<8岁,男孩子<9岁),一定要尽早就去医院明确诊断。

“生长过慢的孩子建议尽早就诊,同样生长过快的孩子也需要适当关注,尤其是父母个子不高而孩子短期内长势特别快,要排除早熟、骨龄过大等情况。”宋磊还提醒,除了发育过早的孩子外,发育过晚的孩子也可能存在问题,家长们也不能忽视。

### 春天不妨给孩子 做碗“儿童助高汤”

身高是衡量儿童体质健康的重要指标。16日,市妇幼保健院发布

健康提醒:家长可以从营养、运动、睡眠等方面入手,帮助孩子在春季抓紧长高。

专家强调,均衡的营养为孩子长高奠定了基础,家长应保证孩子各类营养均衡摄入,蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、纤维素和水,七大营养素缺一不可。孩子每天饮食品种多样,不偏食不挑食,可给身高增长提供坚实的营养基础。推荐家长可以做“儿童助高汤”供孩子服用:由鸽子、茯苓、山药、干贝、百合、竹荪为原料,食材浸泡5分钟,清洗一两遍,滤水装入鸽子肚子,两片姜,加水煲60分钟,适量食盐调味,味道鲜美清甜。

同时,可以让孩子适当多运动,为长高“锦上添花”。专家表示,适当的运动可以改善血液循环,刺激骺板和骨骼,促进生长激素分泌,使骨骼生长更旺盛,从而促进孩子身高的增长。在3月到5月,孩子长高的速度可以达到平时的两倍左右。

此外,充足的睡眠对孩子长高也至关重要。生长激素在夜间呈脉冲样分泌,深睡眠时间越长,生长激素分泌量越多。孩子从入睡到深睡眠一般需要45~60分钟,23:00是生长激素分泌高峰点,建议孩子在22:00前入睡。

### 中医推拿受热捧 穴位贴敷助力孩子长高

除了均衡营养、多运动外,还可以尝试穴位贴敷等传统疗法助力孩子长高。最近,南通市中医医院的“春季生长贴”、中医推拿就吸引了不少家长带着孩子前去“打卡”。

据市中医医院推拿科主治医师曹颖介绍,穴位贴敷采用纯中药组方,将小药丸贴敷在特定穴位上,药物通过皮肤吸收,刺激到经络穴位,达到温肾暖脾、强身健骨的作用,帮助孩子长高。



“春季生长贴”一般选择神阙穴、大杼穴、涌泉穴等穴位进行贴敷。其中,神阙穴即指肚脐,人体三焦气机升降出入的枢纽,是中药贴敷最重要的穴位;大杼穴为八会穴之骨的精气会聚的腧穴,具有强筋骨、清邪热之效;涌泉穴,肾经始发之处,交通一身阴阳,中药持续刺激该穴可补肾强筋助长。曹颖提醒,每个小朋友体质不同,选取的穴位也各有侧重,具体可以咨询专业医师。

春季助长还有一个小妙招——小儿推拿,它和穴位贴敷都属于传统外治法的分支,通过医生的手法调理小儿气血阴阳平衡,健脾补肾、强筋健骨、助眠益智,从而促进宝宝生长发育。具体操作手法如下:补脾经,脾经位于拇指末节螺纹面,顺时针旋推300~500次;补肾经,肾经位于小指末节螺纹面,顺时针旋推300~500次;揉涌泉,涌泉位于足底,二三趾蹠缘至足跟前三分之一与后三分之二交界处,操作时以拇指稍用力在涌泉穴上揉30~50次;捏脊,脊柱位于后背正中线上,自第一胸椎至尾椎端的一条直线。捏脊时以拇指与食、中两指对称着力,自尾椎开始,双手一紧一松交替向上挤捏脊推进至第一胸椎处,反复操作3~7遍。

本报通讯员季菊花 顾谦学 仲轩  
本报记者冯启榕



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普”等精彩视频

### 雨水节气如何养生

雨水是二十四节气中的第二个节气。雨水一到,草木萌动,这个时候天气开始回暖,降水量逐渐增多。这一时期该如何养生呢?一起来听听江苏省名中医、肾脏内分泌科主任中医师瞿伟的建议。



扫一扫看相关视频

### 医周健闻

### 临床技能操作 搬上“比武擂台”

我市举办首届青年医务人员职业技能竞赛

**晚报讯** 胸腔穿刺、导尿、单人徒手心肺复苏、静脉留置针输液、审方……21日,首届南通市青年医务人员职业技能竞赛举行。参赛选手们将各项临床技能操作搬上“比武擂台”,在竞赛中相互学习、交流和切磋技能,展现了青年医务人员的时代风采。

此次竞赛旨在进一步提高青年医务人员急救、医疗救治等岗位技能,以赛促学、以赛促教,激励青年医务人员不断提高理论水平和专业技能。参赛选手分为医师、护士和药师3个组别,共21支代表队。

“患者颈动脉搏动恢复,自主呼吸恢复……”“患者您好,我即将为您进行静脉留置针穿刺……”比赛现场,选手们精神饱满、沉着自信,在规定的时间内紧张有序、规范准确地完成每一项技能操作,有效地将基本理论知识、临床实践技能、机敏应变能力、临床专业素养融合,赛出了精神风貌、赛出了专业水平、赛出了医者仁心。

经过激烈的角逐,通大附院获得团体一等奖,市妇幼保健院、市三院获团体二等奖,海门区代表队、苏锡通园区代表队、南通卫生高职校代表队获团体三等奖。

见习记者王怡  
记者冯启榕