

抓住春天长高黄金期 让孩子蹿蹿个头

世界卫生组织的一项研究证实,少年儿童的生长发育有显著的季节性,其中以春季(4~5月)的生长速度最快。调养得当,春天孩子身高的生长速度是秋天的2~2.5倍。那么该如何抓住春天的黄金生长期呢?市第一人民医院儿科主任医师吕瑞利提醒,除了遗传因素之外,抓好饮食、睡眠、运动、心情等四个关键点也能为孩子长高助一臂之力。

合理饮食 各种营养均和摄入

吕瑞利表示,人体的生长,很大一部分取决于入口食物的质量,想让孩子长得高,各种营养素都要均衡。每天保证食品的多样化,比一天只吃三五样东西获取的营养要丰富得多。

首先家长应该适当多给孩子吃含优质蛋白质的食物,如鱼、虾、瘦肉、蛋、花生、豆制品等;其次矿物质可以补充骨骼生长所需的钙、磷的需求,孩子应多吃牛奶、虾皮、豆制品、骨头汤、海带、紫菜等食物,还要补充微量元素,其中锌是身高增长的关键因素,而且锌可以维持正常的味蕾发育,保证孩子的食欲正常。日常生活中,含锌的食物有牡蛎、瘦肉、猪肝、鱼类、禽蛋、大豆、糙米、全麦花生、白菜、萝卜等。

此外,针对孩子厌食的情况,家长也可以给孩子准备专用碗筷,把饭菜做得好看一点来增进孩子的食欲。

充足睡眠 尽量在晚上10时前入睡

生长激素分泌高峰期在晚上10时到凌晨两点,所以儿童最好在9到10时前上床睡觉,每晚保证9小时以上的高质量睡眠。吕瑞利说如果孩子总是晚睡,一两年后,孩子的身高将会明显低于同龄早睡的孩子。临睡觉前不要吃东西,同时避免进行刺激性活动,如看电视、打游戏、玩手机等,这些活动都会让大脑皮层兴奋,不容易进入深睡眠状态。

另外,形成规律稳定睡眠周期的孩子,其生长激素的分泌时间,往往要比作息不规律的孩子长。

正确运动 适当跳跃和悬垂利于长个

对成长期的孩子来说,适量的运动可以刺激骺板和骨骼,促进生长激素的分泌,强化身体的肌肉、骨骼和韧带。因此,在温暖的春季,应多让孩子参加户外运动,阳光能促进机体维生素D的生成,维生素D有利于钙的吸收,促进身高发育。

孩子们的运动方式可以不拘一格,不同年龄的孩子运动强度也不一样,但跳跃、悬垂的运动项目更有利于孩子长高。比如单杠悬垂、跳绳、摸高、游泳、打篮球等。至于运动的时间和强度,要因人而异,以动作轻、微微出汗为宜,避免因剧烈运动而损伤关节。

心情愉快 孩子成长需要良好的家庭环境

处在生长发育期的孩子,需要轻松愉快的家庭环境,需要与亲人的情感交流。孩子在愉快的心情下,身体机能处于良性状态,有利于长高长壮。

相反,如果孩子经常处于受到批评、责备、父母争吵的环境中,心情压抑、情绪低落,心理压力过大,会严重影响孩子长个,因为影响孩子生长的重要的生长激素,在情绪低落的时候分泌较少。

温馨提示

生长高峰期

每年长高低于5厘米须警惕

在很多人的传统观念里,对孩子的身高有不少的认识误区。比如,父母身高都不矮,孩子身高肯定没问题。或者认为进入青春期才长得快。

其实不然,若孩子因体内缺乏生长激素而不长个,须提早干预,否则会成为“小矮人”。而男孩变声,女孩来月经标志着孩子进入青春期发育阶段。这个阶段孩子的骨骼生长区(骨骺板)已经开始闭合,身高开始进入停长倒计时。

吕瑞利建议,家长应时刻关注孩子的生长情况,倘若孩子在9岁前,每年生长的高度不应低于5厘米,最好去医院查一下骨龄。

记者 施美园 应玲菲

康美诺口腔医院 美牙课堂

牙齿矫正 为什么要拔牙?

记者 施美园

读者杜小姐:

前几天我到牙科医院看牙齿,医生说我的兔子牙,是可以矫正排整齐。不过由于牙齿比较拥挤,且有点突出,可能需要拔牙后再进行矫正。请问为什么矫正要先拔牙,是不是每个人矫正都要拔牙?拔牙后会留下牙缝吗?矫正会导致牙齿松动吗?

专家回复:

康美诺口腔医院正畸科主任张耀五

拔牙提供足够的牙床间隙 但不是所有矫正都要拔牙

张耀五介绍,因为矫正的需要,箍牙前之所以要先拔牙,为了给拥挤的牙齿提供足够的牙床间隙。就好比14个人坐12个人的凳子,大家都得侧身挤着坐,局部还可能发生争抢,请走两位,大家就可以安心坐正。

常规来说,前牙对于美观起关键作用,磨牙的体积大,承担了大部分的咀嚼功能,一般都不考虑拔除,而位于牙弓中部的双尖牙,又称为前磨牙,则是常规正畸拔牙的考虑对象。

这里需要澄清的是,并非所有的牙齿矫正都需要拔牙。只有出现以下三种情况才需要拔牙矫正:第一是牙列拥挤者,由于牙量与骨量不匹配,造成牙齿畸形,而通过拔牙协调了牙量与骨量的关系,减少畸形复发。第二是面部前突者,需要通过拔牙获得间隙,内收前牙、前移后牙以达到美观的面部侧貌。第三是需要矫正咬合关系者。

矫正拔牙后不需额外镶牙 过程轻微松动属正常现象

医生会利用拔掉牙齿所腾出的间隙慢慢把其余的牙拉拢在一起,填补这个空隙,不需要再额外镶牙。正规的正畸治疗、正畸拔牙不会对牙齿远期健康及牙齿寿命造成影响,相反,正畸后良好的牙齿排列便于清洁及自洁、更合理的受力方向等等因素会延长牙齿的使用寿命。

经历过拔牙矫正,人的牙齿容易出现松动?针对这种说法,张耀五表示这是一个大误区,是把牙齿正畸和牙周病混为一谈了。

他解释,牙齿松动脱落主要是由于口腔环境没有维护好,感染周围的组织造成牙周炎,使得牙槽骨发生吸收,最后发生脱落现象。

牙齿在矫正过程中由于受力和牙槽骨改建,松动程度会增加,矫正过程结束会自行恢复。张耀五介绍。

此外,张耀五透露,该院将不定期邀请浙江省口腔医院正畸专家到院开展“地包天”相关知识讲解活动,最近一期为本月23日。



扫一扫

获取更多爱牙知识

