

春天是个生机盎然的季节。春雨滋润了大地，植物们纷纷长出嫩芽，小动物们经过了漫长的冬眠开始苏醒；春风过后，大地充满了生机。小朋友也是一样，随着气温逐渐回升，开始脱掉厚厚的冬装，顺应自然规律开始了一年的快速生长期。如何避免处于生长发育期的孩子错过春天里的“猛长期”？近日，记者采访到北京市鼓楼中医医院京城名医馆儿科专家李爱科，为您解答孩子生长发育需要注意的那些事儿。



### 影响儿童身高因素多

儿童生长发育涉及到多个因素，它涉及到遗传、营养和其它决定因子：

#### 遗传因素

据统计表明，男女身高70%以上都是由遗传因素导致的，即父母的身高很大程度上决定了孩子未来的身高。学者研究父母和子女的身高关系得出了两个近似的计算公式：儿子的身高=（父亲身高+母亲身高）×1.08/2；女儿的身高=（父亲身高×0.923+母亲身高）/2。

#### 激素分泌

相信学过生物的都清楚，身高取决于生长激素的分泌，因为生长激素能够刺激骨关节软骨和骺软骨的生长，这对身高具有决定性的作用。侏儒症患者往往是由于脑垂体分泌的生长激素明显不足导致的，而巨人症则反之。

#### 体育锻炼

体育活动可以加速身体的血液流动，促进循环系统代谢，增进骨骼的生长。据统计，同年龄、同性别的孩子，往往经常锻炼的比不锻炼的平均要高出4-10厘米。

#### 营养

构成人体的蛋白质的物质有10万种，组成这些蛋白质的20种

睡眠充足 饮食营养 心情舒畅

# 这个春季让孩子快速生长

□本报记者 盛丽



必需氨基酸需要靠食物不断供给，营养充足能加速蛋白质的合成，有助于全身各组织器官的生长发育，特别是骨骼和骺软骨的生长发育，对身高也起着重要的作用。

#### 睡眠

睡眠对身高的影响主要反映在影响生长激素的分泌实现的。由于脑垂体并非一直在分泌生长激素，对于儿童来说，只有在睡眠时体内才分泌生长激素。进入青春期后，睡眠时生长激素的分泌量呈直线上升。成年以后，生长激素的分泌量才逐渐减少。因此，拥有足够的睡眠才能保证有足够多的生长激素用于促进骨骼生长发育。

#### 春季增高正当时

#### 保证足够的营养

“通过阅读大量国内外文献资料，又结合自己历年的门诊统计记录，进一步印证了从‘惊蛰’到‘小满’的这段时间，是孩子生长发育的一个快速阶段。”

李爱科介绍，“这个阶段，首先要保证足够的营养。要保证孩子生长发育所必需的营养物质，包括各种维生素、矿物质及微量元素。可适量补充维生素D、精氨酸、钙剂等，或多食用含这些较高的食物，如鱼虾、肉类、奶制品。”

#### 保证充足的睡眠

李爱科提示，充足的睡眠有利于生长激素的分泌。“22点到次日凌晨3点是生长激素分泌最旺盛的时期。所以，应保证孩子在22点之前入睡。此外，中医讲‘胃不和，则卧不安’。大量的食物会增加孩子胃肠的负担，从而影响其睡眠质量，睡前应尽量避免大量进食。”

#### 保证日光下活动

众所周知，维生素D不仅影响钙的代谢，还是生长发育不可缺少的重要元素之一。李爱科介绍，“钙主要由人体皮肤经紫外线照射后合成，少部分从食物或补充品中摄入。25-羟基维生素D（25-OH-VD）是维生素D在体内的主要存在形式，晒太阳可以增加25-OH-VD的合成，促进钙的吸收。此外，运动还可以增加生长激素的分泌，故应保证孩子每日至少有2小时的日光下活动。”

#### 保持愉悦的心情

“研究显示，很多情绪紧张、精神压力大或长期抑郁的孩子，体内生长激素分泌功能降低、分泌量减少，还会出现夜间睡不好、易惊醒的情况，睡眠质量也不佳，生长发育自然受到影响，造成生长缓慢而矮小。因此，让孩子保持愉悦的心情不仅有利于生长激素的分泌，同时可以促进营养的吸收、提高睡眠质量。”李爱科说道。

#### 预防疾病的发生

中医讲“未病先防”，以增强正气、扶正祛邪、防止病邪侵害等方面入手，通过避其邪气、预防病气、调摄饮食、体魄锻炼等方式达到预防疾病的目的。“春季是过敏性疾病的高发期，当过敏原比如食物、花粉、宠物皮屑等侵入人体后，因孩子的免疫功能尚未发育成熟，容易产生过敏反应，从而影响孩子的生长发育，所以预防各种疾病的发生尤为重要。”

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 猕猴桃颜色不同营养不同



红心猕猴桃更甜，膳食纤维含量较高，适合便秘者，其维生素C含量高于绿色猕猴桃，黄酮含量则是其他两种颜色猕猴桃的2倍多，抗氧化效果更强。猕猴桃中含有的蛋白酶容易刺激口腔皮肤，引起发麻，甚至喉咙肿痛，越是青涩的猕猴桃蛋白酶含量越高，所以建议吃熟透的。

#### 菜板使用后要及时清洗



平时清洗和保存菜板首先要选择通风、干燥的地方，每次使用后及时清洗并晾干。白醋和碱水大约能去除表面70%-80%的细菌，且操作简单。具体做法：取适量白醋或小苏打，加入水中，倒在菜板后，用硬板刷清洁并停留几分钟，再用清水洗净、晾干。

### 红灯

#### 频繁打哈欠警惕4种疾病



打哈欠是人的一种生理本能，医学上认为是由于大脑缺血、缺氧所致。适当打哈欠对身体是有好处的，但频繁连续打哈欠意味着大脑缺氧情况比较明显，此时就要引起注意。以下4种疾病就会让你表现出“哈欠连天”：脑血管疾病；睡眠呼吸暂停综合征；心脏疾病；颈椎病。

#### 瑜伽垫也有保质期



判断瑜伽垫是否需要更换，有4个标准：检查是否发黏，如果黏糊糊，就是该换了；看流汗后会不会打滑，可弄湿一小块瑜伽垫，模仿出汗后的情况进行检查；平铺在地时，是否易铺平、不会起皱，如果它不再“听话”，说明太老了；如果你的瑜伽垫开始掉屑，或者出现了裂缝、永久的污渍，也该考虑换新垫子了。

## 备孕女性是否可以接种疫苗

### 市疾控中心新冠疫苗接种问题答疑

春季到来过敏人群增多，这类人群能不能接种？备孕女性、癌症患者是否可以接种新冠疫苗？近日，针对疫苗接种、疫苗安全、疫苗不良反应等市民关心的问题，北京市疾控中心为市民答疑解惑。

**问题一：**春季到来过敏人群增多，处在过敏期的人群是否可以接种疫苗？

**答：**过敏是医生在接种时考虑的一个重要因素，对疫苗或疫苗成分过敏，既往发生过疫苗严重过敏反应的人群不适合接种。对于花粉过敏、鼻塞、流鼻涕或者出现皮疹的过敏人群，建议市民要错过过敏期，轻症可遵医嘱进行治疗。

**问题二：**备孕女性、癌症患者、有慢性病的市民是否可以接种？

**答：**首先是准备近期怀孕的女性不建议接种疫苗，备孕女性

建议在完成全程接种2剂次疫苗后，要留出产生抗体的足够时间。参考其他灭活疫苗，建议在接种3个月以后怀孕。另外，新冠疫苗说明书中的禁忌是要求孕妇、哺乳期妇女不得接种。有糖尿病、高血压等基础病的市民如果通过药物可以控制，稳定期内可以接种疫苗。对于癌症患者来说，要咨询自己的肿瘤医生并结合用药情况判定是否可以接种。目前，患有神经系统疾病的市民不适合接种。

**问题三：**周围大部分人群已经接种疫苗，未接种的市民做好自身防护，还有必要再接种吗？

**答：**北京的疫情处在动态清零的过程中，虽然全球疫情有所缓解，但目前看新冠病毒还有很多我们不了解的，具有不确定性，输入风险仍然存在。接种疫苗可以多一份安全保障，面对感



染风险可以多一份安心。

**问题四：**60岁以上和18岁以下人群能否接种新冠疫苗？

**答：**目前，本市根据国家的总体安排，已经为部分有接种需求且身体基础状况较好的60岁及以上老年人接种新冠疫苗。北京将根据国家意见适时全面开展老年人接种。根据疫苗研发进展和后续临床试验结果，按照国家统一要求安排全市18岁以下人群接种工作。

**问题五：**目前我国使用的是新冠灭活疫苗，听说保护期是半

年，其有效性有保障吗？

**答：**灭活疫苗是我国和全球比较传统的疫苗工艺。经过体外培养的新病毒灭活并纯化以后，通过各种化学和技术手段，使其失去致病力而保留抗原性。接种后，人体既不会致病又可以产生抗体。关于保护期，疫苗的保护期并不是只有半年，而是因为疫苗研发上市后，接种的时间不长，疾控部门和研发企业都在密切收集接种疫苗后的信息，持续进行抗体水平监测。

(午宗)