

春天万物复苏，也是孩子成长的好时机。北京市疾病预防控制中心科研教学管理办公室曹若湘提醒，春季是儿童身高增长的黄金季节，家长们应当把握这个时机，通过营养、睡眠和运动等多方面的综合干预，助力孩子拥有理想身高。

抓住春天长高“黄金期”

□本报记者 宗晓畅

运动是促进儿童身高增长的有效途径

坚持科学运动可以让孩子形成与维持健康的肌肉骨骼组织，包括肌肉、骨骼和关节，促进孩子生长发育；也可增强体质和免疫力，预防疾病；愉悦心情，磨炼意志，增强自信，增进心理健康；还有益于大脑的发育，让孩子变得更聪明。

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。

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。

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，从而促进孩子的身高不断增长。

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。



食、不暴饮暴食，养成健康饮食行为。

充足睡眠 睡眠不足影响孩子的身体健康，也影响孩子一天的活动和学习效率。6-12岁儿童应保证每天9-12个小时的睡眠，不要少于9个小时；13-17岁青少年每天睡眠时长应为8-10个小时。

为保证充足睡眠，家长要帮助孩子创建一个放松、安静的就寝环境，养成定时睡眠的习惯；减少或避免影响孩子睡眠的因素，如噪声、温度过高或过低，光线太强等；让孩子睡前有良好的心理状态，缓解其可能因学业紧张引起的压力，可在睡前听舒缓音乐。

科学运动三部曲

一次完整的运动过程包括准备活动、正式活动和整理活动三个环节。

准备活动主要是体育活动前开始小强度的身体练习，时间一般为5-10分钟。通过快走慢跑等，使身体各器官系统“预热”，提前进入工作状态，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的主要

体育活动，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30-60分钟。

整理活动在主要体育活动完成后进行，能够帮助身体从运动状态恢复到安静状态。一般为5-10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。

要保证合理营养和充足睡眠

合理营养 一日三餐、定时定量、饮食规律是保证孩子健康成长的基本要求。每天按时吃早餐，早餐食物应包括谷薯类、蔬菜水果、动物性食物、奶豆坚果等食物中的三类及以上。孩子如果早餐吃不好，营养供给不足，大脑消耗能量不够，就要动用体内储备的蛋白质，时间一长就必然影响身体的生长发育。

每天一定要保证鱼、禽、蛋、瘦肉、豆制品等富含优质蛋白质食物的摄入，饮食中要注意供给含钙丰富的食物，如奶及奶

制品等，鼓励孩子到户外运动多晒太阳，有助于钙的吸收。同时，增加户外活动也可促进孩子身心健康、预防近视。

让孩子少吃糖，糖吃多了容易影响食欲，使进食量减少，势必影响营养素的吸收，高血糖也影响生长激素的分泌。适量选择营养丰富的食物作零食，如苹果、柑橘、纯牛奶、酸奶、原味花生、核桃及杏仁等。

在外就餐时要注意合理搭配，少吃含高盐、高糖和高脂肪的食物。做到清淡饮食不挑食偏

不可盲目依赖各种“增高药”

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，以及精神因素。

目前发现有300多种疾病伴有身材矮小，广告宣传的各种增高药并不适用于每一位儿童，家长应带孩子到正规医疗机构进行检查诊断，查出病因，对症治疗。

定期测量孩子身高体重很重要

孩子的身高、体重能够反映体格发育水平。适宜的身高和体重增长是孩子营养均衡的体现。家长要树立科学的健康观，定期测量孩子的身高和体重，能够及时了解孩子体格发育水平的动态变化，监测生长发育。建议应至少每周自测1次体重，每季度自测1次身高。

儿童身高、体重能够反映体格发育水平，主要经历3个阶段：

相对稳定期 青春期发育前，身高与体重增长持续而稳

定，儿童身高每年增长5-7cm，体重增长2-3kg。

生长突增期 是青春期的主要表现之一，进入突增高峰时身高一年可增长10-14cm，体重一年可增长8-10kg。

生长停滞期 自青春期中后期开始，身高与体重一般逐渐停止明显增长。

对生长缓慢、营养不良或肥胖的孩子，应尽早去正规医疗机构进行骨龄检测及其他临床检查，以便及时发现问题，对症治疗。

【健康红绿灯】

绿灯

一个脚部动作补肾气



踮脚尖时前脚掌用力，前内侧脚掌、足大趾起支撑作用。而足内侧有三条经络经过前内侧脚掌和足大趾，踮脚尖可按摩足三阴经，温补肾脏。踮脚尖看似简单，但有几个细节值得注意：练习次数至少进行15-20次/组，做3-5组，组与组之间停顿一会。锻炼过程中保持挺胸抬头，可以通过有意识地扩胸，舒展背部肌肉。

洗头后建议按干头发



洗头后用毛巾大力揉搓头发，可能造成发质损伤，让发质越来越差。湿发时头发表面的摩擦力增大，会增加对头发纤维的机械损伤。此时来回揉搓头发，易引起毛小皮鳞片的翘起和折断。按干头发是比较温和可取的方法，可顺着头发毛鳞片，从上至下用毛巾轻柔按压出头发里的水分。

红灯

嘴角起泡可能是感染了病毒



不少人把嘴角起泡归咎于上火，其实这可能是一种常见的病毒感染，通常是疱疹病毒中的“单纯疱疹病毒1型”所致。注意不可用手挤压水泡，以免导致唇部其他部位也被感染。在症状开始后48小时内治疗最有效，可遵医嘱使用阿昔洛韦、盐酸伐昔洛韦等抗病毒药物治疗。

戴蒸汽眼罩别超25分钟



蒸汽眼罩是采用自发热控温技术，让空气中的水分与金属粉在眼罩内部达成发热体，生成水蒸汽，主要作用是缓解眼部疲劳、减轻压力。虽然敷着蒸汽眼罩舒舒服服就能入睡，但是使用时间过长，可能造成眼周红肿甚至低温烫伤。一般建议使用时间最多不超过25分钟，要及时取下，不要戴着蒸汽眼罩睡觉。

房山区城管执法局

凝心聚力做好垃圾分类“关键小事”

近年来，房山区城管执法局坚持党建引领多方协同，从加强制度建设、完善体系、宣传培训、示范带动、基层创新等多方面，持续推进垃圾分类“关键小事”提质增效，逐渐形成了“垃圾分类房山实践”模式。通过充分发挥示范引领作用，积极开展示范创建和办理民生实事，截至2023年共创建100个示范类、280个达标类小区（村），完成5个社区可回收物、大件垃圾回收体系和30个示范村创建工作。

构建长效机制不放松 充分发挥区级指挥部协调调度作用，加强各部门协作联动，压实各级

各类主体责任，坚持以“绣花功夫”“钉钉子精神”抓好垃圾分类“关键小事”，加快构建垃圾分类长效管理机制，营造各方携手、共同参与、共同治理的良好氛围，全力推进垃圾分类工作有效落实。

抓好示范创建和民生实事 紧盯社区可回收物、大件垃圾回收体系建设民生实事任务，加强已通过核验示范小区的日常监督管理，在保持示范创建成果的基础上，做好2024年325个达标、示范类居住小区（村）创建工作，充分发挥示范引领作用，促进居民垃圾分类习惯进一步

养成。

开展宣传活动营造分类氛围 持之以恒抓好常态化长效管理，把工作抓细、抓实、抓牢。结合多样化的宣传形式，营造垃圾分类浓厚氛围。持续开展生活垃圾分类宣传活动，保持力度不减、标准不降，把垃圾分类的理念、方法以更具体、更具操作性的方式传递出去。

强化日常检查工作 深入基层一线指导检查工作，坚持“反复查”与“回头看”相结合，对存在问题较多的小区（村）持续跟进、动态调整，确保治理效果。加强基础设施规范化管理，

抓好“设桶、盯桶、管桶”各环节，发现问题及时整改。实行“日检查、周通报、月考核、月调度”工作机制，推动垃圾分类工作全面落实。

切实强化执法保障 坚持“城管执法精准进社区”和“深入落实分类主体责任”两手抓，持续加大对“混堆混放、混投混扔、混装混运”等违法行为的打击力度。坚持示范引领与执法处罚相结合，压实各级各类主体责任，深入推进生活垃圾分类“治理、曝光、执法”三同步行动，突出重点确保强执法成效。

(李安琪)

·广告·