

曾有调查表明,少年儿童在春季长得最快,尤其是5月份可长高7.3毫米。那么,在这个被认为孩子生长的黄金季节,家长怎样做才能让孩子像芝麻开花一样节节攀高呢?
晚报记者 董亚飞 通讯员 刘妍

5月“黄金生长期”

让孩子的身高像芝麻开花一样

营养、运动和睡眠 一个都不能少

搭配“长个儿餐” 营养均衡、多吃谷物

“一日三餐,我们家里就没缺过孩子一口,每天都不重样儿,什么牛奶、酸奶,补钙的、补锌的……”在郑州市儿童医院吴女士一边跟医生说着,一边抱紧了怀里的“小不点儿”。

“在门诊,经常会有家长说每天给孩子吃钙片、喝牛奶,孩子就是长不高。这其实是大家认识上的一个误区,因为单纯补钙并不能直接地使孩子长高。”儿童保健科科长朱晓华说,“家长应该抓住孩子们‘蹿个儿’的最好季节,给孩子科学搭配‘长个儿餐’。”

专家认为,从日常的饮食来看,孩子们吃得过于精细。家长除了要注意孩子每天的营养均衡,大豆、肉类、米面混着吃,牛奶酸奶搭配喝,最好在平时鼓励孩子多吃谷物,可以尝试养成每天吃一小把坚果、每周吃1~2次猪肝的习惯。



充足睡眠利于长高 晚上10点前入睡

许多家长认为孩子的身高和遗传有很大的关联,因此也都爱从遗传学的角度来推测后代高度。对此,河南省中医院一位专家表示,虽然遗传确实决定了孩子身高的方向,但后天的营养、锻炼、睡眠及环境因素对身高的影响也很大。

专家说,对于孩子身高除了分别从营养和运动上做好各自的“功课”外,还要尽量保证孩子充足的睡眠。充足的睡眠,是促进孩子长高的重要因素。孩子的生长激素一半以上是夜间熟睡时分泌的,如果因为各种原因影响了孩子的夜间睡眠,就会直接影响生长激素的分泌。人体内生长激素呈脉冲式分泌,孩子在入睡1~2小时之后,有一个分泌生长激素的高峰,而处在浅睡眠状况下的孩子则不容易出现这一高峰。因此,孩子最好在晚上10点以前入睡,以尽快达到深度睡眠状态。

适当地增加运动量 慢跑、跳高、打球

有研究证实,90%以上的女孩儿身高增长最快的年龄在11~13岁,男孩为13~15岁。

“春季是充满活力的季节,而达到一定负荷量的运动是促进生长激素分泌的良好刺激。比如慢跑、跳高、跳远等项目,或是篮球、排球、足球、羽毛球等球类项目,都对长高极为有利。”郑州市中心医院骨科王学昌医生说,运动过程中,也要避免过早进行负重、剧烈、过于紧张、持续时间长、憋气的耐力性和静力性的运动,比如举重、摔跤、长距离跑等力量型或超负荷的运动项目。



郑州新世纪女子医院

市医保、新农合定点医院
全国医疗质量 安全 信誉AAA级医院

全程
关注

郑州晚报
河南商报

河南电视台

中国郑州电视台

Baidu 百度
Google

妇科疾病诊疗优惠月

暨不孕不育大型普查活动 活动时间:4月28日-5月31日

近年来,女性的健康问题日益突出。权威数据表明,意外怀孕、妇科疾病、宫颈糜烂、不孕不育、乳腺疾病、子宫肌瘤等呈年轻化趋势,我省约有15%的育龄夫妇受到不孕不育的影响,不孕不育的发病率与晚婚晚育、人工流产、性病传播等相关……

此次,新世纪女子医院将投入百万健康援助基金,联合京、沪、豫权威专家展开为期一个月的关爱女性优惠诊疗活动,旨在切实解决广大女性朋友看病难,看病贵的问题,帮助女性朋友尽早从病痛中解脱出来。

所有不孕不育患者化验费、手术费 只收半价

全免项目

专家挂号费、会诊费
妇科检查费
白带常规检查费
早早孕检测费

50%
优惠

彩色B超
数码电子阴道镜

手术费现金援助项目

计划生育	德国微管保宫全程无痛人流术	200元
宫颈糜烂	美国双频LEEP术宫颈修复	200-500元
	HIFU聚焦超声术宫颈修复	
	BBT自凝术宫颈修复	
不孕症	宫腹腔镜联合输卵管疏通术	500元
	宫腹腔镜+输卵管镜+COOK导丝介入治不孕	1000元
妇科肿瘤	宫腔镜下子宫肌瘤切除术	500元
	腹腔镜下子宫肌瘤核除术	500元
	腹腔镜下卵巢囊肿切除术	500元
妇科整形	韩式处女膜修补术	200元
	韩式阴道紧缩术	200元

豫医广[2009]第03-25-116号



李斌 主任医师 教授 硕士生导师
北京不孕症权威专家,首都医科大学附属北京安贞医院首席宫腔镜专家,擅长使用宫腹腔镜手术解决不孕症、腹腔镜子宫切除术,复杂的子宫内膜异位症手术等。率先在国内妇产科界开展了无气腹腹腔镜技术并获得非凡成就。



戚广崇 主任医师 教授 硕士生导师
国际中医男科学会副主席,亚太地区中医男科学会副会长,中华中医药学会男科分会副理事长,上海不育症协作中心主任,享受国务院特殊津贴。擅长以中医、中西医结合的方法治疗各种原因引起的不孕不育。



许心杰 主任医师 教授 硕士生导师
原郑大三附院妇产科主任,现任新世纪女子医院业务院长,擅长宫腔镜/腹腔镜下子宫肌瘤剔除术、宫外孕、不孕症等妇科手术,精于经阴道且腹部无创的阴式手术。成功开展妇科腹腔镜/腹腔镜等微创手术万余例。



徐佩安 主任医师 教授 硕士生导师
原郑州第三人民医院妇产科主任,现任新世纪女子医院门诊主任,对妇科各种常见病、多发病的诊治造诣颇深。尤其是内分泌失调所致:多囊卵巢、不孕不育等有独特的诊疗方法。对妇科肿瘤、卵巢肿瘤、子宫肌瘤以及子宫内膜异位症等研究卓有成效。



徐丽萍 新世纪孕育专家
对妇科宫颈炎、盆腔炎、不孕症及妇科疑难杂症的诊治有较高的造诣,对女性输卵管不通、宫腔粘连、排卵功能障碍、男性少精弱精等原因造成的男女不孕不育症疗效独特。



关淑华 新世纪妇科专家
擅长治疗慢性盆腔炎、阴道炎、子宫内膜炎、宫颈炎、附件炎等各种妇科疾病,熟练掌握计划生育、微创无痛人流等的手术疗法。在国内医学杂志上发表论文十余篇。



付冬菊 新世纪计划生育专家
擅长德国微管保宫全程无痛人流术。对宫颈炎、宫颈糜烂、盆腔炎、阴道炎、子宫内膜炎等各类妇科炎症有独到的疗法。特别擅长利用中医妇科与先进物理疗法相结合,治疗各类妇科疾病,取得了良好的效果。



丁春荣 新世纪乳腺专家
擅长中西医结合治疗乳腺小叶增生、乳腺肿瘤、导管扩张、男性乳腺肥大症等乳腺疾病。近年来在省部级刊物发表专业论文多篇,两次为二甲医院创办乳腺专科,多次受到主管部门包括省部级的表彰。

院址: 郑州市黄河路与卫生路交叉口 (乘23 30 71 83 41路公交车在黄河路卫生路站下车即到) QQ咨询:139501991 24小时咨询热线:0371-67353333