

TOP 养生 | 生活大百科

每年4、5、6月是孩子长高的好时机 补足营养 让孩子快快长

“赶紧多吃点,多吃可以长个大高个儿。”这句话相信大多数人在小时候都听父母不停地念叨过,而长高则成为不少父母的愿望。专家提醒,每年的4、5、6月是孩子长高的好时机,尤其是5、6月份,身体的增长速度可以达到冬季的两倍,想让孩子在这个时期“突飞猛进”的家长,赶快行动起来为孩子创造“长个能量”吧。 郑州晚报记者 李鹏云

营养1 让孩子吃好

科学饮食强调的是食物摄入均衡,也就是说要吃多种多样的食物,避免偏食。“从营养角度来说,其实应在胎儿时期就得到重视。”郑州市儿童医院预防保健科科长朱晓华说,妊娠期的妈妈应注意增加营养,为胎儿健康成长作充分准备。孩子出生后,尽量做到6个月前母乳喂养,并且在4个月时逐渐添加辅食,为孩子供应足够、合理的营养食品。

孩子进入儿童时期后,饮食方面要注意平衡,荤素搭配。首先,要给孩子吃优质蛋白

质,优质蛋白质包括两类,一类是鱼肉、蛋、禽动物性蛋白质,另一类是从豆类中来的植物蛋白。这两类蛋白质孩子比较容易消化吸收,要多吃,特别是牛奶,6周岁以下的儿童建议喝配方奶,6岁以上儿童喝鲜奶。如果孩子不喜欢喝牛奶,用奶酪或者酸奶替代,朱晓华提醒家长,酸奶的含糖量很高,建议挑选不含糖的酸奶。此外,千万不要把乳饮料误认为是酸奶。

其次,要补充充足的维生素。夏天各种新鲜的蔬菜水果

上市,要让孩子多吃一些。三四岁以下的小孩,在给孩子补充蔬菜的时候尽量切成小块。如果孩子不喜欢吃蔬菜,可以做一些馅饼、饺子、包子或者菜肉粥、炒饭等,让孩子愉快地接受蔬菜。

特别提醒:挑食、厌食、饮食无规律的孩子不容易长高;营养过剩引起肥胖的孩子不容易长高;催熟(性早熟)的孩子不容易长高。



营养3 让孩子睡好

睡眠也是孩子长高的又一重要因素。俗语“人在睡中长”是有其道理的。一方面,睡觉可使大脑神经、肌肉等得以松弛,解除肌体疲劳;另一方面,生长激素的分泌往往在夜间人体入睡后达到最高,因此让孩子保证充分睡眠,有助于生长激素分泌。

朱晓华说,家长应避免孩子在睡眠前1~2小时剧烈活动或玩得太兴奋;上床时避免饥饿和过多饮水;白天睡眠时间不宜过多;孩子最好在晚上9点半前入睡,每天保证至少8~10小时睡眠。

特别提醒:1~3岁的孩子应保持12~14小时的睡眠,4~6岁的孩子应保持11~12小时的睡眠,7~10岁的孩子应保持10小时的睡眠,10~14岁的孩子应保持9小时的睡眠。

营养4 助孩子精神好

现代心理学家研究认为,精神、情绪等因素可影响人的身高,不良的精神刺激、过重的心理负担,会阻碍儿童的生长发育。因此,家长应努力为孩子营造一个平和的环境,让孩子愉快地成长。

特别提醒:父母离异或家庭环境不良会使孩子心理感情受创,会引起孩子食欲不振,性格孤僻、容易发脾气等症状,精神不愉快的孩子会造成匀称性矮小,也就是某段时间生长非常缓慢。

营养2 陪孩子玩好

运动是促进孩子长高的第二个因素。人体长高是由于长骨端的骺软骨不断生长,而骺软骨的生长,需要良好的血液供应。对于学龄儿童或者青少年,运动非常重要。经常参加体育活动,能够促进血液循环,加速新陈代谢,使骨骼组织供血增加。营养增强再加上运动时机械性的摩擦、刺激,骺软骨

细胞的增殖,才能使骨骼生长发育旺盛。“经常运动有利于骨骼的钙磷代谢,增进矿物质的沉积,从而使骨骼变得粗壮结实。”朱晓华说,孩子的室外活动时间增加,还可以让孩子得到较长时间的阳光照射,促进机体维生素D的生成,有利于钙的吸收,从而促进身高发育。

特别提醒:弹跳运动,如跳

绳、跳高、跳远、跑步等有助于四肢运动;伸展运动,如单杠引体向上、仰卧起坐、前后弯腰、体操等运动,有助于脊柱骨和四肢骨的伸展;全身性运动,如篮球、排球、羽毛球等有助于全身骨骼的伸展延长。

父爱归来

爱在 心间

Fatherly love, Come home.

万元现金征集父亲节微照片

征集时间: 即日起至6月14日 评选时间: 6月15日 15:00

活动对象: 活动期间到郑州肛泰肛肠医院就诊并发送照片至院方微官网的患者或家属

一等奖 1名	现金2000元	二等奖 3名	现金1000元	三等奖 10名	现金500元
------------------	----------------	------------------	----------------	-------------------	---------------

作品要求

1. 主题鲜明, 弘扬父爱、尊老的传统美德;
2. 有父亲人物形象, 本人或他人父亲均可;
3. 场景不限, 人物、背景比例和谐、美观;
4. 附100字以内个人作品介绍或父亲节感言。

治痔疮
哪专业

京广路上找肛泰

哪些人需要做18元专业无痛查痔?

- 肛肠病久治不愈者
- 肛门发痒者
- 腹泻、便秘者
- 便血、便痛者
- 肛门或肛周疼痛者
- 肛门有异物脱出者
- 肛门有肿块突起者
- 肛门潮湿者
- 肛门坠胀不适者
- 肛门流粘液或血水者

韩国电子肛门镜无痛查痔国家指导价160元
电话预约 仅需 **18元**

全国连锁(郑州)肛泰肛肠医院

SERVE NATIONALLY ZHENGZHOU GANGTAI ANORECTAL HOSPITAL

— 医保/新农合定点医院 —

6099 7777

预约热线 0371-6099 7777

京广路与陇海路交叉口向南500米路西

www.0371gc.com 4000371376

扫微信发照片赢大奖

