

育  
儿  
YUEER

帮助孩子猛蹿个儿  
立春后,抓住长高黄金期

平安一生你若安好便是晴天

本期专家

孔萍

河南仲景国医医学研究院副院长  
金义成海派儿科推拿第三代传承人  
高级少儿亚健康调理师

立春后,春天正式到来了,孩子的长高黄金期也同时到来了,抓好春天这个阶段,孩子就可能长得更高。但对于底子差的小朋友,比如父母身高不占优势的、体弱动不动就生病的、生病后身高长得慢的、平时吃不好睡不好的,家长要好好帮助孩子调理身体,抓住春生之力,让孩子追高逆袭。

那么如何追高逆袭呢?记者采访了高级少儿亚健康调理师孔萍老师,她有10套方案给大家。

一、顺应天时,春夏助长

春主阳生,身高顺天势,阳气冬藏春生,万物随四时变化,生长发育亦顺应其节律。春季应肝属木,肝气可帮助释放生机。肝血濡筋,肝气舒筋,可帮助身体筋骨长得更快。

二、充足睡眠,涵养肾精

父母身高不占优势,属先天之精不足,睡觉是养阴敛阳、涵养肾精的,可以帮助弥补这块的不足。孩子的身体在睡眠中进行生长修复,保证充足睡眠时间以及良好睡眠质量有利于长高。

建议睡眠时长:

- 1~2岁儿童 11~14小时;
- 3~5岁儿童 10~13小时;
- 6~13岁儿童 9~11小时;
- 14~17岁儿童 8~10个小时。

三、合理膳食,摄入精微

五谷养五脏,提供均衡的膳食,

包括各种食物,如水果、蔬菜、全谷物、蛋白质来源(肉类、豆类、鸡蛋等)。确保孩子获得充足营养能够帮助骨骼生长,应尽量保证每餐都有主食素菜和荤菜。

四、中医外治,改善体质

反复感冒、慢性鼻炎、厌食、挑食、盗汗、睡眠不安等症状出现将会导致孩子生长缓慢,应该改变体质,促进生长。配合小儿推拿如捏脊、摩腹、揉足三里等手法,可健脾强身。还有耳穴、脏腑点穴等中医外治法可以增强抵抗力,让孩子少生病、少用药。偶尔生病和用药不会影响儿童身高,但如果频繁过量使用某些激素和喹诺酮类药物,可能影响关节和软骨发育。

五、充足日照,促进生长

学龄期儿童大部分时间都在室内学习,休息和娱乐也多是在室内看电子产品,户外运动时间减少,阻碍长高。

较长的日照可以促进人体合成维生素D,而维生素D又可以促进肠道钙吸收,把钙补充进骨骼中。古人也曾提到日照的好处。

《幼科折衷》中载:“小儿初生肌肤未实,宜用旧絮护其背,不可太暖,更宜数见风日,则血气刚强,肌肉致密。”

六、加强运动,疏肝健脾

有规律的户外运动有利于骨细胞增殖,促进骨生长,运动后孩子睡眠和食欲也会变好。鼓励孩子参与

体育锻炼,游泳、跑步、跳绳、篮球、羽毛球等向上、跳跃类运动都可以增加人体新陈代谢,改善骨组织血液供应,促进生长。运动后记得做一些拉伸如伸展、扩胸、踢腿,这些锻炼可以牵伸肌群和韧带。

七、改善情志,促进长高

在中医看来是肝气郁结,阻碍气机。西医有个词叫“情感遮断性矮小”,是说孩子的负面情绪会影响身高。有很多孩子过于在意身高,周围人老说他矮,负面情绪以及压力也会影响孩子生长,情感支持和安全感对于正常成长同样至关重要。应该积极营造家庭环境,关注孩子的心理健康,让孩子心里有长高的欲望,而不造成自暴自弃的负面情绪。

八、改变习惯,助力长高

避免孩子过度依赖糖、高盐和高脂肪的食物。也就是说少吃、不吃油炸、膨化食品,以及甜食等助痰生火食物,少吃甚至不吃寒凉的食物避免损伤阳气。同时也要限制屏幕时间,鼓励健康的生活方式。

九、注意体态,瞬间长高

孩子的脊柱相对柔软、脊旁肌肉力量弱,难以长时间维持正确的姿势,一旦建立了不良姿势的习惯,就会影响脊柱形态,出现含胸驼背,拉低身高,严重的还可能发生脊柱侧弯。当孩子学习和娱乐时,家长注意观察、提醒和纠正,避免损害脊柱。

十、定期检查,评估生长

定期进行身体检查,以确保生长发育在正常范围内。监测生长曲线,孩子在不同时期有不同的生长速度,因此定期评估他们的生长阶段,确保在适当的时候采取相应的支持措施。

正观新闻·郑州晚报记者 蒋晓蕾

