

# 春天动一动 孩子“蹿一蹿”

春季不仅是万物生长的季节,还是孩子们长高的黄金期。国家体育总局体科所国民体质与科学健身研究中心副研究员李良介绍,研究显示,相比不经常参加体育运动的儿童,积极参加体育运动的儿童平均身高高出约4厘米,体重约重3千克。

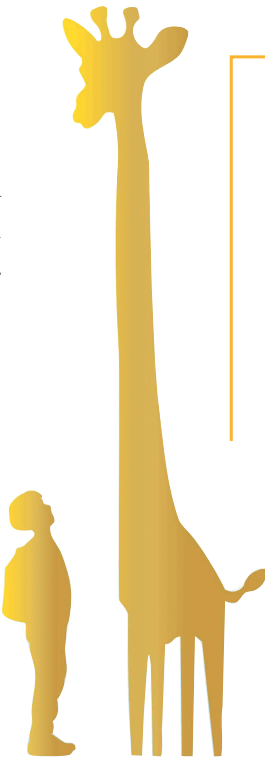
■据《中国体育报》

## 户外运动多晒太阳

孩子的身高是遗传、环境因素综合作用的结果。首先是遗传因素占80%以上,此外,运动、营养、环境和社会因素等是余下的可变量,其中运动是最有效而又容易实现的方式。

室外运动对于儿童青少年的健康成长十分重要。这是因为阳光的刺激对儿童青少年的生长发

育来说是必不可少的。比如,阳光照射不足是导致视力发育不良的重要因素之一;阳光照射促进维生素D在人体内的合成,而维生素D是儿童青少年骨骼发育不可或缺的。



## 常按中冲穴 帮你赶走春困

■据《快乐老人报》

进入春天后,很多人陆续出现春困现象。从生理原因来看,春困无非就是因大脑供氧量不足,让人产生的犯困现象。为缓解这种疲劳不适感,可尝试按摩中冲穴。

中冲穴的位置在手中指末端最高点,可不拘时间随时按摩。坚持点按该穴位,可使气血畅通,是消除头脑昏沉很好的辅助方法。此外,想要消除疲劳、增长精神,还可用热水泡脚,揉搓脚心的涌泉穴。



## 每周进行3次强壮骨骼运动

儿童体适能教练张健说:“有益于身体增高的运动应是完全协调地使身体发育的运动。简单地说,能够增进食欲、促进睡眠、给予骨骼一定程度纵向压力的运动对长高都有益,如慢跑、跳绳、跳舞、打篮球及打排球等。要引导少年儿童主动参加

体育锻炼,养成体育运动习惯,选择自己喜欢的运动非常必要。”

中高强度的身体活动会通过牵扯刺激骨骼的发育。每天保证2小时的户外活动、1小时的中高强度运动,以及每周3次强壮骨骼的运动对促进长高非常重要。

## 晚上9至10点是最佳睡觉时间

营养专家表示,摄取优质蛋白质和钙等,对于孩子长高不可或缺。蛋白质是骨骼的“钢筋”,蛋类、奶及奶制品、大豆及豆制品都是优质蛋白质的良好来源。钙决定了骨骼的硬度,而钙的最好来源是奶制品。每天300至500毫升以上的液体奶或相当量的奶制品摄入非常必要。铁、锌、碘都和孩子骨骼生长有密切的关系,如

果缺乏会导致身高发育的不足。

饮食均衡和保持充足的睡眠是健康成长的基石。科学研究显示,充足的睡眠有利于生长激素的分泌,晚上9至10点是睡觉的最佳时间。1至2岁的幼儿每天要保证11至14个小时的睡眠,3至5岁的儿童保证10至13个小时,6至12岁的儿保证9至10小时。

### □链接

## 这些运动有助长高

### 1. 跳远

立定或助跑跳远均可。起跳时踏跳要有力,在空中挺膝展髋,两臂上伸,充分展体;落下时前脚撑地,屈膝缓冲。可根据自己体质做7至10次,中间适当休息。

### 2. 弹跳

双脚跳跃用手触碰树枝、天花板等高处。10次为一组,每次向上跳跃5至7秒钟,每组间隔4至5分钟。要尽量使身体处于最大程度的伸展状态。

### 3. 伸展运动

这一系列的运动不仅符合有氧运动,有助矫正短腿、脊柱弯曲、扁平足和“O”形腿等形体缺陷,促使骨骼增长,并能调节神经、内分泌及各种生理机能,使

之达到最佳状态,从而达到增高的目的。

### 4. 引体向上

双手紧握单杠,使身体悬空下垂,下垂时以脚尖能轻轻接触地面最好,然后做引体向上。男孩每天可做10至15次,女孩每天可做2至5次。注意上升时呼气,下降时吸气。在练习一段时间后,可以进一步扩展,比方说带上负重再做运动等。

### 5. 摸高

原地或助跑三五步起跳,膝、髋充分挺直,立腰挺胸,两臂上伸,用手去触摸吊在空中的物体,物体高度以尽力方可摸到为宜。左、右手各进行5次为一组,组间休息2分钟。可根据自己身体情况做3至5组。

## 市中医医院与重庆路小学联合开展活动 建百草园 上保健课



现场嘉宾为“中医药文化进校园示范教育基地”揭牌。

为弘扬中医文化,在孩子心中播下中华优秀传统文化的种子,3月6日,市中医医院与重庆路小学联合开展中医药文化进校园活动,市中医医院副院长黄斌、茅箭区教育局副局长胡凡出席活动,为“中医药文化进校园示范教育基地”“百草园—中草药劳动基地”揭牌。随后,中医专家举行了一场健康科普讲座。

活动现场,几名身着汉服的学生表演《穿越古今的对话》,再现李时珍学医著书的精彩片段,拉开了中医药文化进校园活动的序幕。

活动中,黄斌、胡凡和重庆路小学校长安雪丽共同为“中医药文化进校园示范教育基地”“百草园—中草药劳动基地”揭牌,为校内的“小小中医”社团授牌。随后,黄斌、胡凡一行和师生们一起为学校操场和百草园内的中草药植物悬挂“身份证”。每一张“身份证”上不仅注明植物名称、科类等内容,还包含药性、中医功效等知识,便于学生们辨识中草药,了解中医药。

医院专家将二十四节气和中医知识相结合,上了一堂生动有趣的“小小中医”传统文化课,深受师生们的好评。当天恰逢惊蛰节气,中医专家在体艺楼内,就中医护眼、良好坐姿保护脊柱、中医儿童保健等方面进行授课,同时向同学们普及中草药、穴位按摩、养生药茶等中医药知识。

据悉,国务院近日印发《中医药振兴发展工程实施方案》,提出要建立健全中医药文化传播体系,进一步丰富中小学中医药文化教育。十堰拥有举世闻名的武当山文化遗产和丰富的中医药资源,更应加大中医药文化传播力度。经过十堰武当中医医疗集团办公室多方协调,市中医医院决定与重庆路小学联合开展中医药文化进校园活动,并将重庆路小学命名为“中医药文化进校园示范教育基地”。今后,市中医医院将经常组织专家走进重庆路小学,把中医药文化进校园示范基地工作做事做细,真正起到示范作用。

文、图/特约记者 郑石



健康养老 宏颐常伴

湖北宏颐悦年华康养产业中心

地址:十堰市茅箭区天津路76号(天津路市疾控中心旁)

联系方式:0719-8686999/8417888