

# 春季运动助力孩子个头“蹿一蹿”

春天,万物复苏。活泼好动的孩子逐渐脱下厚重的衣服,迫不及待到室外去玩耍、运动了。趁此时机,家长要多鼓励、常陪伴,帮助孩子养成运动的好习惯。

科学运动,好处多多。坚持运动可以锻炼孩子的肌肉骨骼组织,促进生长发育,有利于身高的增长;可以帮助孩子增强体质和免疫力,预防疾病;能够磨炼孩子的意志,增强自信,愉悦心情,促进心理健康;还有益于大脑的发育,让孩子变得更聪明。

## 这些运动助长高

科学运动可以帮助孩子长高。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孩子的运动项目,要循序渐进,不可急于求成。

**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。

因为跳跃能够牵拉肌肉和韧带,刺激软骨细胞的分化和生长激素的分泌,进而促进孩子长高。

**拉伸性运动。**骨骼的发育需要一定的纵向牵拉,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,刺激软骨细胞增殖,促进脊柱和四肢骨骼的生长。

此外,孩子在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,对于长高也很重要。

## 避免负重运动

跳跃和伸展运动可以对骨骼施加垂直应力,促进骨细胞增殖,帮助骨骼发育,从而促进孩子长高。但是进行举重等负重练习时,若采用较大重量,会阻碍长骨的纵向生长。孩子正处于发育过程中,骨骼发育还没有完全定型,盲目地练习举重、哑铃等负重运动,可能会造成关节软骨损伤,影响软骨细胞的分化和增殖,妨碍骨骼生长,最终不利于身体长高。家长

要让孩子们尽量避免这类运动。

## 科学运动三部曲

一次完整的运动包括准备活动、正式活动和整理活动三个环节。

**准备活动。**又称热身活动,是指主要体育活动开始前低强度的身体练习,时间一般为5~10分钟。选择快走、慢跑等,使身体各器官“预热”,提前进入工作状态;做一些柔韧性拉伸练习,增加关节活动度,提高肌肉弹性,预防运动损伤。

**正式活动。**一次运动的主要体育活动。如跳绳、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、跳高等无氧运动,持续时间一般为30~60分钟。

**整理活动。**适度放松活动,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似,包括快走、慢跑等低强度的运动和拉伸练习。

摘自《学生健康报》

## 自然

### 何为春天孩儿面

人们常用“春天孩儿面,一天变三变”来形容春季天气变化多端,忽阴忽晴,忽风忽雨,好像小孩儿一样哭笑“无常”。其产生的原因是什么?

春季,暖湿气流开始增强,而冷空气较冬季明显减弱,冷暖空气交汇时,就会造成多变的天气。当暖湿气流稍强一点,冷空气又存在的情况下,往往出现降水;而冷空气稍强一点,暖湿气流相对弱一点,它又是一个晴朗的天气;而暖湿气流如果再强一点,冷空气相对也比较强的话,还可以出现雷电或者更强的比如雷暴大风、短时强降水、冰雹等强对流天气。

据湖南天气公众号

## 膳食

### 红糖姜茶来驱寒

惊蛰之后雨水增多,前两天还是大太阳,接下来又阴雨连绵,导致气温忽高忽低。寒邪侵袭人体,使人感染外寒,容易出现感冒或者腹痛症状。红糖姜茶作为家庭散寒解表的首选就派上大用场。中医认为红糖性温、味甘、入脾,具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤的作用。而生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经。具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳、解毒的功效。喝上一碗暖暖的红糖姜茶既可以迅速温暖身体,又可以驱除寒邪,预防感冒。

一般来说,红糖姜茶的做法为:大火烧开,小火炖煮十分钟。红糖加入时间不宜较长,化开即可。一定要注意,趁热饮用。生姜、干姜均可作为红糖姜茶的原料,并无好坏之分。由于干姜水分散失,会比生姜辛辣一点,干姜更适用于腹部有寒凉感,进食寒凉以后会出现腹痛、胃胀、呕吐等不适的症状人群。

摘自《家庭医生报》

## 辟谣

### 年轻人熬夜会导致老年斑?

不准确。“老年斑”其实是脂溢性角化病,又称“老年疣”,早期表现为淡褐色斑片,颜色可逐渐加深,有些皮损会逐渐隆起形成一层油腻性厚痂,数目也可增多。长老年斑的主要原因不是熬夜,而是遗传、年龄、长期日晒等因素。

如果家族中有人长老年斑,那么后代长斑的概率会比普通人群高。年龄越大,长老年斑的概率就越大。但是年轻人也可能长老年斑,即便是25岁的年龄,也有一定的风险长老年斑。预防老年斑,需要日常做好防晒、减少摄入甜食与高脂食物,多吃抗氧化食物。

虽然熬夜不会直接导致老年斑,但长期熬夜会对肤色、皮脂分泌及光泽度等皮肤状态产生不良影响,甚至可能会引发内分泌、眼睛、心脏等身体器官与免疫系统的相关问题。

据人民日报客户端

## 保健

### 闹钟响后再睡会儿更健康

最新的科学研究甚至发现,闹钟响后,赖会儿床、再小睡一会儿,可能对我们的身体更好。来自瑞典斯德哥尔摩大学的研究团队发现,闹钟响后小睡30分钟能显著改善认知能力,包括算数的速度、情境记忆和认知控制的能力。此外,小睡一会儿还能提高清晨皮质醇水平,让你起床后更加警觉,心情更加愉快。对此,研究者解释说,这是因为人从睡眠到清醒状态存在一个过渡期,这个过渡期被称为睡眠惯性。在这段时间内,人们会经历暂时的迷糊、反应迟钝、注意力不集中和记忆力下降,随着清醒时间的增加,这种状态会逐渐消散。也就是说,我们的身体也需要一点缓冲的时间,闹钟响了再小睡一会儿,不仅能提升认知功能,调节皮质醇水平,还能让你保持更好的状态和情绪。

郑威威

## 提醒

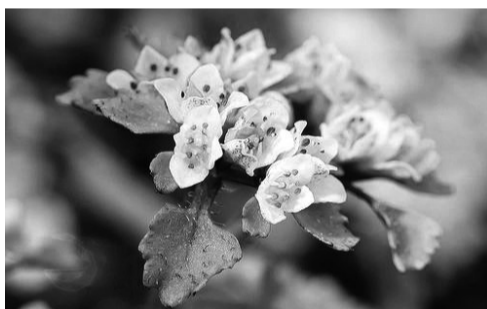
### 千万别把汽水放在冰箱冷冻层

由于汽水中含有大量的二氧化碳,在生产过程中通过施加高压将二氧化碳溶解在水中,这种二氧化碳以碳酸的形式存在。当我们打开瓶盖或摇晃瓶子时,由于压力降低或震动,碳酸发生分解,二氧化碳就会从饮料中释放出来,形成大量的气泡,让我们感到十分清爽。然而二氧化碳的冰点相对较低,因此当富含二氧化碳的汽水放入冰箱冷冻室时,它并不会立即结冰,而是保持液态。随着温度的降低,二氧化碳在水中的溶解度反而会增加,导致罐内气压降低。但当液体部分结冰后,二氧化碳在冰中的溶解度会出现降低,它会以气体的形式从结冰的汽水中被挤出,就会大大增加罐内压力。因此,为了安全起见,我们应该避免将汽水放入冷冻室冷冻。

据北京科学中心科普号

## 图吧

### 毛柄金腰65年后再现南岳



近日,湖南省南岳树木园的工作人员通过形态性状研究分析,再次发现了在南岳衡山销声匿迹了65年的毛柄金腰。毛柄金腰是虎耳草科金腰属的一种植物,其茎生叶和苞叶边缘具有不明显的波状圆齿,腹面疏生褐色柔毛,背面和边缘无毛,花萼白色,生长于林下阴湿地。资料显示,毛柄金腰1959年首次发现于南岳衡山。

摘自《中国科学报》

## 诗词中的养生之道

### 泡脚养生

披榛觅路冲泥入,洗足关门听雨眠。

——宋·苏轼《是日宿水陆寺寄北山清顺僧二首》

古人认为,人有四根,“鼻根,苗之根;乳根,宗气之根;耳根,神机之根;脚根,精气之根。”鼻、耳、乳是人体精气的三个凝聚点,脚是精气的总集点。中医养生不主张频繁洗澡,但特别强调洗脚,这是因为中医认为人的皮肤也属于呼吸系统,如果过分洗澡的话,皮肤开泄过度,对气机不好。医学典籍记载:

## 解惑

### 多运动能改善过敏体质吗

过敏,通常是由于个体属于过敏性体质所引发的,这种体质可能是在先天遗传基础上形成的一种特异体质,也可能是身体免疫力下降所造成的。由于过敏与遗传和环境等多种因素有关,所以过敏通常不能根治。

多运动可以增强身体免疫力,提

“人之有脚,犹如树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰。”因此除了坚持运动,让脚的力量保持年轻,更要经常泡泡脚,慰劳一下辛苦的双足,同时也有很好的保健作用。人体五脏六腑在脚上都有相应的穴位。脚部是足三阴经的起始点,又是足三阳经的终止点,踝关节以下就有60多个穴位。如果经常用温水洗脚,能刺激足部穴位,增强血液运行,调整脏腑,疏通经络,从而达到强身健体、祛病除邪的目的。

刘欣

高身体抵抗外界过敏原的能力,有助于改善过敏体质,但避免接触过敏原更加重要。

还需要积极配合医生进行治疗,以及日常注意做好护理工作,来改善过敏的症状,降低过敏发作的概率。

钟艳宇