

春天,如何让孩子身高“蹿一蹿”?

# 营养运动睡眠 一个也不能少

本报记者 鞠圣娇

“大夫,为什么孩子去年都没怎么长呀?”春天,关注儿童身高的家长越来越多,聊城市中心医院儿保科主任张燕的门诊上,最近就接待了不少带孩子来咨询的家长。有的家长发现孩子身高去年一年增幅不理想,有的家长担心孩子长不到理想身高,还有的是孩子发现自己跟小伙伴出现身高差距而主动要求就诊。

孩子还能不能长,测测骨龄就知道

“现在,家长对孩子身高问题更重视了,有的会主动要求测孩子骨龄。”2月25日,张燕说,骨龄是唯一能够相对准确地评价孩子属于早长或晚长发育类型的检测方法。根据儿童骨龄和年龄的比较,可以分析儿童的生长状况,看看还能否长到由遗传公式计算出的靶身高。如果孩子跟同龄人身高相差太多,医师会先判断是

否为相关激素分泌不足,有必要的情况下还可以做生长激素激发实验,来决定是否为孩子应用生长激素。

“有的家长认为孩子只是长得晚,没有及时干预,以致孩子达不到理想身高。还有的孩子一直都在长高,但进入青春期后,身高增长速度放缓,最终身高不太理想。”张燕表示,通过骨龄评价还可以了解孩子能再增长多少。了解了孩子的骨龄,就可以开展有针对性的干预。一般来说,骨龄提前的孩子,需要适当控制饮食,避免营养过剩,以免使骨龄继续提前,生长期缩短;如果骨龄落后,可能存在营养不足,需要合理补充营养。

张燕建议,平时家长应测量孩子身高、体重,还要与首都儿研所发布的身高体重曲线表进行对照。如果孩子身高低于3%曲线,应到医院就诊。如果每个月给孩子测量体重时,都发现体重有明显增长,说明体重增长太快,要警惕超重的可能;每3个月测量一次身高,如果每次都

有增长,要警惕生长迟缓的危险。

抓住黄金期,身高“蹿一蹿”

有调查发现,春季3—5月,孩子身高增长最快,甚至是秋天的2倍左右。如何抓住春季这个生长黄金期,让孩子身高“蹿一蹿”呢?张燕从运动、饮食、睡眠三个方面给出了建议。

适当的运动能够促进孩子的骨骼发育。孩子可以选择轻巧的弹跳伸展运动,例如跳绳、游泳、摸高跳和各种球类运动。一般每周至少运动5次,每次持续30分钟以上。户外运动还可以增强食欲,增加各组织器官氧气供应量,提高肺活量、促进生长激素的分泌。

“想要孩子长高,一定要保证蛋白质、钙、锌、维生素A和D等营养素的摄入。”张燕说,很多家长错误地认为吃得多就是吃得好,忽视了孩子维生素A和D的摄入,影响了钙吸收,也不利于孩子长高。



平时,可以让孩子多吃奶制品、肉类、鱼虾含钙量丰富的食物,还可以根据膳食情况和骨密度检查结果补充钙剂。

睡眠不足会引发孩子发育不良、身材矮小。孩子睡着后,晚上10时至凌晨2时,能促进骨骼、肌肉等生长的生长激素分泌旺盛。而且早睡还能让骨骼得到充分地休息。张燕建议,家长不要因为对孩子学业上的期待,就忽视了孩子的睡眠问题,睡前应避免刺激性活动,避免大脑皮层进入兴奋状态,影响深睡眠。

冠县妇幼保健院儿童康复中心

## 以康复助步履蹒跚孩子早日走稳

本报讯(沈欣欣)2月19日,在冠县妇幼保健院儿童康复中心,记者看到,有些孩子穿着奇怪的靴子,走路歪歪扭扭,还有的孩子已经到了走路的年龄但还走不好路。

冠县妇幼保健院儿童康复中心治疗师王丰告诉记者,这些孩子是到儿童康复中心做康复的“学生”。记者看到,康复中心宽敞明亮,色彩温馨,还有规范、先进的仪器设备以及耐心负责的治疗师们。

“有时候,一个动作可能要持续训练很久,但能看到孩子们的进步,我们感觉很欣慰。”王丰笑着说。从事康复治疗10多年,王丰帮助过的孩子不计其数。对于他来说,这份工作更多的是一份责任。

多年来,冠县妇幼保健院儿童康复中心都走在陪伴特殊儿童成长的道路上。王丰告诉记者,儿童康复的及早介入,可以避免儿童生长发育方面的许多问题,他呼吁家长和社会要高度重视孩子的发育成长,做到早筛查、早干预、早治疗。



## 如何安慰悲伤的人

### 心灵甘露

本报记者 鞠圣娇

“你这种情况,我能理解……”“别难过了,注意身体……”当亲朋好友陷入悲伤,我们都会主动安慰,但这种安慰有时不仅没用,还会带来埋怨。为何会这样?2月24日,聊城市心理健康服务中心心理咨询师张文澎说,这是因为我们的安慰方式不对。

张文澎说,我们会为失去亲人、感情破裂、丧失机会而感到悲伤,而悲伤情绪会给我们带来生理与心理上的双重痛苦,如影响睡眠、食欲或导致疼痛,使记忆力衰退、逻辑思维能力下降等,还会导致焦

虑,让身体进入防御状态。

错误的安慰,会加剧他人正在承受的痛苦,也会让我们因“多此一举”而沮丧。如当我们说出“我能理解,我也……”后,还会向他人讲述自己的悲痛经历,表达同情和理解,但悲伤经历是独一无二的,不能被比较。这不是真正的共情,会让别人觉得我们是在借他的痛苦满足倾诉欲望。有时,我们会说“别难过了”,这是在试图消除他人的痛苦,忽视或贬低了他人悲痛。有时,我们会说“经历了……你才会变得更强大”,这看似是在鼓励对方,但会让对方觉得在经历痛苦之前,他不够强大,需要痛苦才能成长,这也是无意中在评判和羞辱对方。

什么样的安慰是有效的呢?张文澎说,最重要的一点是要承认悲伤的存在,陪伴在亲朋身边,给他们痛苦的空间,让

他们能释放痛苦。作为安慰者,我们只需要出现、倾听、顺其自然。

张文澎给出了几点建议。第一,不要比较悲伤,我们可以了解他们的经历,让对方倾诉来释放情绪。第二,不要说恭维的话,无须提醒他们坚强,因为悲伤不是意志力不足造成的。我们可以告诉他们我们会一直陪伴,他可以崩溃、失态、无所顾忌。第三,不要鼓励悲伤的人对现阶段拥有的一切心存感恩,承认现状会更有效。第四,不要盲目给出建议,此时的建议犹如居高临下的说教,我们应该相信对方有足够的经验和智慧照顾自己。

张文澎说,安慰他人的目的是提供支持,这意味着我们要放弃自认为有帮助的做法和好奇心。如何评价安慰他人是否成功,不能以“对方看起来不痛苦、不需要安慰”为标准,而是让对方感到被认同。

眩晕?

有可能是耳石症在作怪

本报记者 鞠圣娇

“我午睡起来,感觉天旋地转的,这得找谁看看?”2月24日,市民张琳(化名)来到高唐县人民医院导医台进行咨询。在导医台工作人员的建议下,她来到了神经内科就诊,医师检查判断她为耳石症。

“耳石症是良性阵发性位置性眩晕的俗称。”高唐县人民医院神经内科医师刘颖介绍,耳石是非常微小的碳酸钙结晶颗粒,正常情况下,耳石是附着在耳石膜上的,一些致病因素可能导致它脱离本来的位置,如进入半规管中,并随着头部位置的变化而移动,就会令人产生剧烈的眩晕感。耳石症发作时的眩晕感每次小于1分钟,多发生于体位动作的改变,如躺下、起床、床上翻身、头向后仰、前倾时,有时还可伴有恶心、呕吐等症状。耳石症虽然不危及生命,但严重影响生活质量。

在诊室里,刘颖让张琳躺在床上,双手捧住张琳的头,用了几个动作便完成了手法复位,随即,张琳就感到眩晕感消失了。“手法复位是耳石症最主要的治疗方式,可以由医师徒手或借助仪器完成,效果良好。”刘颖说,预防耳石症,首先要养成良好的作息规律,避免熬夜和过度劳累,注意补充一定的钙质和维生素。有过发作病史的人,在做躺下、起身和左右翻身等动作时应注意防止跌倒。

有的市民曾尝试按照网上的图片自行复位,但这有可能导致耳石无法归位、眩晕加重。刘颖提醒市民,如今网络上有很多关于耳石症的科普知识,有些市民看到后,会主动对号入座,自己在家复位。但眩晕发生的原因有很多,出现眩晕症状后应及时到医院就诊。