



健身

需循序渐进

□ 记者 杨寒冰

开学还不到一个星期,韩俊的身体就出现了问题,他的左腿这几天总是莫名其妙地疼,具体怎么个疼法,他也表述不清。15岁的半大男孩,正是长身体的时候,腿疼可不能大意。韩俊的父母向老师请了半天假,带他到医院进行了检查。

市中心医院骨科副主任、副主任医师魏戎给韩俊做了检查。魏戎让韩俊躺在检查床上,检查了腿上的几个关键部位,没事;又让他做了几个伸屈腿动作和抬腿动作,活动自如,也很正常。是不是长个儿太快造成缺钙引起了腿疼?韩俊的父母说,韩俊一直在补钙,并不缺钙。

那到底是什么原因引起腿疼呢?魏戎问韩俊最近有没有做过什么剧烈运动,韩俊说,他想参加学校的春季运动会,所以,开学后,他每天早上都要早起半个小时,跑步3000米,已经跑了4天了。

之前有没有进行过体育锻炼?魏戎问韩俊,韩俊回答,以前很少跑步。原因找到了。韩俊就是因为突然加大了运动量,身体吃不消,所以,腿部疼痛了起来。

魏戎说,青少年正处于骨骼发育期,运动量不可突然过大、过猛,特别是速度过快的运动,会加剧膝关节的磨损,造成身体受损。突然大量运动,机体难以适应,会出现严重的疲劳感或浑身酸痛,还可引起肌腱、肌肉拉伤等。

春季万物生发。医学研究证明,孩子的身体在春季生长最快。经常参加体育锻炼的孩子,要比不经常参加体育锻炼的孩子的个头高出4厘米~8厘米。所以,有些家长就想让孩子在春季多参加体育锻炼,长得更高,于是给孩子安排了各种各样的锻炼项目,结果,往往由于运动量过大、过猛,孩子的身体吃不消,反而受到伤害。

健身也应像吃饭一样,讲究规律性、多样性和合理性,所以,家长们切不可心急,让孩子“一口吃个胖子”。健身应遵循循序渐进的道理,由少到多,由易到难,慢慢增加,慢慢提高。

正确的锻炼方法是:从小运动量、小幅度、简单动作开始,让机体有个适应的过程,这个过程也叫疲劳期,大约半个月,然后逐渐增加运动量,加大幅度,动作也要慢慢地由易到难。

魏戎建议,青少年在进行体育锻炼之前,可以先做热身运动,比如,原地跑、高抬腿、深蹲或俯卧撑等。在进行体育锻炼的过程中,应以身体舒适为标准,一周参加3次,每次30分钟左右即可。



“我女儿原来近视300度,开学后她说眼镜度数有点低了,看不清黑板。”西工区刘女士说,“她到眼镜店测完视力发现,竟然涨了100度。没办法,她只好又配了副眼镜。”

的确,一个假期带给孩子最大的变化恐怕就是视力了。原本近视的,程度又加深了;原本没近视的,也变近视了。开学后,校园里的“小眼镜”可是多了不少。一个假期真的能带给孩子的视力带来如此大的变化吗?

河科大一附院皮肤病科协办
电话:64830799

开学伊始 先调饮食

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

新的学期开始了,回到学校的学生中间又出现了新的小胖墩。“一个寒假,儿子体重竟猛增了11斤。”家住西工区的任女士为此烦恼不已。记者走访发现,由于学生假期饮食不当、活动量太小等因素,小胖墩明显增多。河科大二附院营养科副主任任静提醒市民,学生正处在生长发育的关键时期,各种饮食行为习惯也正在形成,平时除了要顾及孩子营养需要外,还应培养他们良好的饮食习惯。

很多孩子假期养成了赖床的习惯,不吃早餐就成了顺理成章的事了。任静表示,“一日三餐在于晨”,早餐对补充人体能量至关重要,尤其是处在生长发育阶段的青少年,早餐更是上午脑动力的源泉。不吃早餐会使人体内血糖降低,容易出现头晕、注意力不集中、记性不好等问题。长期不吃早餐还很容易引起

营养不良,患上胆结石等病症。另外,如果不吃早餐或是随便应付,午餐时的饭量就会增加,容易造成肠胃负担过重,从而导致胃炎、消化不良等疾病。

任静建议,每日的早餐应由谷类、蛋白质和蔬菜三大类构成,平时在家吃早餐的话,一杯奶、一片面包、一个鸡蛋、几片香肠再加上一点水果,营养就足够了。在外吃早餐的话,应尽量选择以五谷为主的食物,如南瓜粥等。少吃过分油腻和过咸的食品。

除了早餐问题外,喝水也十分重要。任静指出,现在很多孩子上学学会自己带瓶水,但是目前可选的“水”很多,纯净水、矿泉水、果汁、乳饮料等让家长和孩子无从选择。对生长发育期的学生来说,最理想的饮用水应首选烧开的自来水,即白开水。且正常情况下,学生一天的饮水量应在1000毫升左右。由于饮料一般都含有糖分、添加剂等,经常饮用会影响消化,不宜让孩子过多饮用。

搭上春季长个儿这班车

□ 见习记者 马文双 通讯员 王晓燕

开开心心的假期结束了,孩子们又投入到了忙碌的学习中,忙着上课,忙着写作业。忙归忙,在这万物始生的时节,家长们可别忘了让孩子搭上春季长个儿这班车。

春季长个儿正当时

“我儿子和同龄孩子比起来,身高有些矮,家里有啥好吃的都给他吃,可就是不见他长个儿,这可怎么办?”西工区王先生说。

“万物萌发的春季,人体新陈代谢旺盛,血液循环加速,孩子体内的生长激素分泌增多,能够促进生长发育。”市第三人民医院儿科主任医师张雪芳说,“春季日照充足,可以促进孩子体内

对钙质的吸收,促进骨骼生长发育。”

冬季人体处于休眠状态,活动量小。而春季气温逐渐升高,孩子们的户外活动开始增多,既能让其呼吸新鲜的空气,又能对骨骼进行良性刺激,促进生长发育。要想让孩子长个儿,不仅平时要吃好喝好,还要抓住春季长个儿的好时机。

营养要到位,吃好喝好

为了让孩子长个儿,家长们可是没少操心,不停地给孩子进补,可究竟怎么做才是科学的呢?

“蛋白质、维生素、矿物质是孩子生长发育过程中必不可少的营养要素,孩子属纯阳体质,不需要进补,只要注意绿色蔬菜、菌类、豆类、肉类的营养搭配即可。”张雪芳说,“尽量保证每天一个鸡蛋、一杯牛奶。”

要长个儿,还要喝好,多喝水可以促进新陈代谢。特别是早上,人体经过一夜的新陈代谢,尿液排出,血液会浓缩,宜空腹喝一杯水。但并不是喝得越多越好,喝水过多会加重肾脏和肺部负担,每天摄入1000毫升~2000毫升水为佳。

动起来,才能高起来

“春季是体育锻炼的契机,运动能加速血液循环和新陈代谢,改善呼吸、消化功能,特别是一定强度的跑、跳运动,能够加速孩子骨骼的生长。”市第三人民医院儿科主任仝桃玲说,“家长应让孩子走入大自然,接受空气中负离子和阳光中紫外线的洗礼。”春季以养为主,不要过度运动,以免增加能量的消耗。

虽然要“春捂”,但家长不要给孩子穿得太厚,以免限制孩子的手脚运动、骨骼生长发育及汗液蒸发。

睡得好,长得高

“人体在睡眠时生长激素分泌旺盛,要想长个儿,必须保证充足的睡眠。”仝桃玲说。

张雪芳建议,中小學生应尽量在晚上10时之前睡觉,保证8小时睡眠。不要熬夜,作息要有规律。睡前最好不要看电视,以免兴奋睡不着觉。孩子如果在夜间盗汗,睡不好觉,就应及时查查是否缺少微量元素,以免影响骨骼生长发育。

爱眼护眼 和小眼镜说 Bye bye

□ 见习记者 马文双

真假近视要分清

“假期中,孩子们经常是手机、电脑、电视不离眼,很容易造成用眼过度,致使睫状肌痉挛,引起假性近视。”视力保健师施书兰说,“只要及时治疗并纠正不当的用眼习惯,假性近视就可以逆转,无需佩戴眼镜。一旦戴上眼镜,就会变成真性近视。”

如果原本就近视,用眼过度导致的视力下降是真性近视吗?

施书兰说,由于沉迷游戏等导致的视力下降是用眼过度引起的,这种情况属混合型近视,视力下降部分通过训练是可以恢复的。所以,家长不要急着给孩子更换眼镜。如果孩子视力出现变化,应尽量带孩子到专业机

构进行检查,以判断是真性近视还是假性近视。如果是假性近视,也不要疏于治疗,以免发展成为真性近视。

隐形眼镜要慎戴

框架眼镜有碍美观,很多孩子便戴上了隐形眼镜,但是施书兰提醒,18岁以下的孩子不建议佩戴隐形眼镜。因为此时孩子的眼角膜还没有发育成熟,卫生也难以保证,佩戴隐形眼镜易引起角膜炎、角膜脱落。

“有的家长只是按照孩子目前所佩戴眼镜的度数为其购买隐形眼镜,这样做是不可取的。”施书兰说,“购买隐形眼镜必须先检查角膜曲度、直径以及含水量,再确定隐形眼镜大小及类型,不能盲目。”

好习惯让你远离近视

施书兰建议,读书、写字时身体要坐正,保持“三个一”,即握笔的食指指尖距离笔尖一寸,胸部距离桌子一拳,眼睛距离书本一尺。尽量不用细小的笔写作业,书写字体不要过小,不要阅读字体太小的书籍。连续近距离用眼时间不能过长,每学习40分钟,就应休息15分钟,其间注意放松眼睛,尽量到室外活动或做眼保健操。

除此之外,应注意营养均衡,不偏食。少食辛辣刺激性食物,多食富含叶黄素(消除视疲劳和预防近视)的蔬菜和水果。

家长应确保每个月为孩子检查一次视力,关注其视力变化。视力一旦达到或超过600度,就会引起眼轴扩张,导致高度近视病变,诱发青光眼。该类人群应少做剧烈运动,以免引起视网膜脱落。