

# 春季是长个“黄金期”

## 专家:孩子要吃好、睡好、玩好

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 世界卫生组织的一项研究成果显示,儿童及青少年的生长发育有显著的季节性,其中春天是孩子们生长速度最快的时候,也就是人们通常说的生长“黄金期”。昨日,安医大二附院儿科主任刘德云建议,大好春光里,处于生长期的儿童及青少年除了要吃好、睡好外,还要多在阳光照射下进行跳跃性运动,如打羽毛球、篮球等。

据了解,相比于一年其他季节,春季生长发育速度最快,甚至是冬季的2倍~2.5倍。春季,人体新陈代谢比较旺盛,血液循环的速度较快,尤其是孩子们的生长激素分泌增多,这为处于生长发育期的儿童及青少年创造了有利条件。刘德云说,在儿童及青少年的长个黄金期内,首先要确保孩子不生病,其次让孩子吃好、睡好、玩好,就算是抓住了这个长个黄金期,“孩子可以多进

行一些跳跃性的运动,如打羽毛球、篮球等。”

刘德云表示,处于生长期的儿童及青少年,多在春天阳光照射下活动非常重要。此外,儿童及青少年体内的生长激素大部分都是在睡觉时分泌的,所以在生长黄金期内,保证孩子充足的睡眠也是长高的必要条件之一。

刘德云提醒,由于生活水平的提高、营养条件的改善以及环境方面的影响,一些孩子也出现了提早发育的表现,对此,家长也需要留心。“比如,五六岁的孩子一年‘窜高’10厘米,这时候家长不要盲目开心,这可能是孩子进入‘早发育’状态。”她建议,当儿童及青少年出现不明原因的身高突然窜高,或者不明原因变胖、生长速度明显缓慢等状况,家长就要带着孩子到医院去做进一步检查,及早进行干预治疗。

## 健康管理

### 哪国人老得最快

发表在国际医学杂志《柳叶刀》上的一项新研究,揭示了全球195个国家的人们,将在多大年龄时体验到平均65岁才会出现的健康问题。

研究人员首先发现了92种与年龄相关的疾病,包括13种心血管疾病、35种癌症、6种慢性呼吸系统疾病、3种糖尿病和肾脏疾病,以及6种损伤。他们用全球平均65岁的人作参考,衡量这些疾病对健康年数的负担。2017年,108个国家的人们在达到预期年龄之前就出现了与衰老有关的问题,另外87个国家的衰老情况开始得较晚。其中,日本排名最高,为76岁,这比生活在巴布亚新几内亚的人多健康生活30年,那里的人在46岁时身体已开始变差。英国人在70岁左右才会遇到65岁该出现的健康问题,美国是68.5岁,中国是66岁。

研究主要作者之一、华盛顿大学的安吉拉·常博士表示,在全球范围内,由年龄相关疾病引起的死亡和健康年龄损失最多的,是由缺血性心脏病、脑出血和慢性阻塞性肺病引起的疾病。而这次的研究结果揭示了人们在全球范围内的年龄差异。与年龄有关的健康问题可能导致人们提前退休、劳动力减少,医疗支出增加等。研究人员建议,各国卫生部门和利益相关者需要考虑人们何时开始遭受衰老的负面影响,了解哪些因素能成功延迟衰老,减少人口老龄化带来的负担,例如高体力活动、降低吸烟率和更好的护理服务等。

## 全民健身

### 工间操 办公族的锻炼妙招

上班族工作繁忙,常没办法抽出大段时间锻炼。为此,西安体育学院运动医学教研室教授苟波向读者推荐一套简便易行的工间操,在短时间内达到锻炼全身的目的,既能缓解身体疲劳,又可提高工作效率。

1.预备式,两脚并拢站立,两手自然下垂,目视前方。2.吸气,右脚横向跨一步,与肩同宽;两手后伸,右手握左腕,贴于腰部,头部向右侧倾倒至最大限度,同时右手将左手向右拉至极限,持续用力并保持10秒,目视前方。3.呼气,缓慢放松两手,还原至腰部。4.吸气,右手将左手往上提至最大限度,同时头部右倾至极限,持续用力并保持10秒。5.呼气,两手及头部渐渐还原成预备式。6.反方向重复一遍。

这套动作主要以拉伸(颈、肩部)和静力性锻炼(肩外展对抗用力练习)为主,简单易学,既是一种强身健体的方式,也能疏解压力,但贵在坚持。建议给自己定个闹铃,到时间就暂时放下手中工作,抽出几分钟锻炼。进行时也要注意安全,控制动作幅度和力度,切忌用力过大、过猛,以免受伤。

□ 据《生命时报》

## 打4个“小洞” 治好大妈十余年腰椎病

星报讯(郑慧 记者 马冰璐) 50岁的张大妈患腰椎滑脱、腰椎间盘突出症,疾病导致她长期经受疼痛折磨,连走路都受到影响。昨日,记者获悉,张大妈在安医大二附院骨科接受了关节镜下微创手术,医生仅通过4个1厘米左右的手术切口,就解决了困扰她十多年的病痛。而将关节镜技术应用于脊柱外科微创手术中,这在我省属于领先水平。

张大妈家住金寨农村,十几年前出现腰部疼痛症状,经不起劳累,反复求治当地多家医院,但是症状仍反复发作,严重影响劳动与生活。一个多月前,张大妈的上述症状明显加重,并且出现右下肢疼痛麻木,走路都不行了,于是让家人带她来合肥看病。

在安医大二附院骨科,张大妈被确诊为腰椎滑脱、腰椎间盘突出症,由于腰椎滑脱以及相应神经根受压,导致她反复出现腰部疼痛及右下肢不适症状。经过周密的术前准备,骨科脊柱病区主任、副主任医师田大胜团队率先将关节镜应用于脊柱的微创手术中,通过单侧双通道关节镜技术为张大妈实施了微创手术治疗。

“这例患者的病情,按传统治疗方案需要开放式手术,在腰部划开10厘米左右的切口,切除突出

的腰椎间盘,固定滑脱腰椎,解除神经根受压,最终达到解除病痛的目的。”据田大胜介绍,开放式手术后,手术切口造成的腰部肌肉损伤可能会导致腰背肌萎缩、慢性腰痛等问题。治疗组讨论该患者病情后,一致认为可以为其实行较先进的单侧双通道关节镜技术微创手术。与椎间孔镜的单通道不同,该技术通常建立两个通道,一个为观察通道,一个为器械操作通道。该技术适用于腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄及腰椎轻度滑脱。本例患者通过“打孔”置入关节镜手术器械,用仅仅5毫米宽的镜下专用手术刀剔除腰椎间盘增生物质,通过该技术完成了内镜下椎间融合。由于内镜放大视野,手术操作的灵活性不逊于开放式手术,达到了满意的治疗效果,而且术中出血量仅约50毫升。术后无需摆放切口引流管,术后三天患者即下床行走,恢复情况良好,即将康复出院。

田大胜提醒,腰椎滑脱是常见病、高发病,也是最严重的一种腰椎退行性疾病之一,通常发生于50岁以后,一旦滑脱的椎体压迫神经,导致疼痛,随着病情的发展还可能导致患者大小便失禁甚至瘫痪,因此如果有腰疼症状,应及时就医,以免延误病情。

## 戒烟后身体反而更差? 假象而已

吸烟有害健康,但戒烟很辛苦。为此,烟民们要么对戒烟效果持怀疑态度,要么给吸烟找理由。于是,网上关于戒烟的谣言层出不穷。

**谣言1:电子烟更上瘾** 其实,电子烟去除了烟草中的焦油、一氧化碳等有害物质,尼古丁含量也非常少。目前,尚无足够证据证明电子烟会导致上瘾,也没有证据证明电子烟对戒烟有效。

**谣言2:戒烟后会诱发咳嗽、失眠、乏力、发胖,高龄烟民戒烟身体更坏** 事实上,所谓身体更坏是戒断症状,属于正常反应,一个月左右就会消失。戒烟后味觉、嗅觉变好了,消化和吸收功能也更好,可能会长胖,坚持低热量饮食和运动可避免长胖。

**谣言3:减少烟量会导致对尼古丁依赖更重** 吸烟少不会导致对尼古丁依赖更重,靠意志力“干

戒”的人需逐渐减少烟量直到不吸。烟瘾大的人更要减少烟量。

**谣言4:戒烟后复吸危害更大** 复吸后烟量更大,才会危害更大。戒烟后复吸,多数是因为“干戒”时出现各种戒断症状,复吸时体验到久违的愉悦感,结果烟量比戒前大。

**谣言5:仅凭个人意志戒烟很难成功** 个人意志是影响戒烟是否成功的最重要因素。

**谣言6:吃糖戒烟,烟瘾更大** 吃糖可转移注意力。

**温馨提示:**如果自己“干戒”不成功,建议求助专科医生,不要听信戒烟偏方。目前得到认可的辅助戒烟药主要有盐酸安非他酮和伐尼克兰。

□ 据《快乐老年报》