

校 园

WEEKLY 周刊

08~10

市场星报

2021年4月16日

星期五

编辑/吴笑文

组版/王贤梅

校对/刘洁



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

儿童寒假扎堆查身高

孟先生身高1.76米,妻子陈女士身高1.53米,儿子小勇(化名)今年6岁,身高刚到1.1米,在班上排队经常站前几名。担心孩子今后长不高,假期里,孟先生带小勇到医院咨询。按照父母身高估算,小勇遗传身高1.71米左右,孟先生非常失望,再三咨询增高秘诀,“儿子至少要比我高”。

高个子父母也会为孩子身高担忧。家长刘先生身高1.8米,妻子身高1.68米,都是高个子,对孩子的身高期望值也很高,认为儿子今后能长到1.85米。谁知儿子长到11岁,个头在班上一直中等。医院做检查,结果显示,孩子生长发育正常。考虑到家长有晚发育的经历,医生推断孩子可能也会发育较晚,身高猛长的时期还没有到来。

家长期望值越来越高

记者从多家医院了解到,与长高相关的内分泌科、儿童保健科等相关门诊,专家号一号难求,几乎一放出来就被约满。

“

“孩子长不到1.85米怎么办?能不能打生长激素‘催长’?”假期是市民带孩子看长高门诊的高峰期,医生发现,今年,不少家长对孩子身高的期望值又变高了:男孩最好能长到1.85米,女孩至少也要有1.65米。

吴笑文整理

家长对孩子身高的期望值越来越高 误区:生长激素 不是增高灵药

武汉市第三医院光谷院区儿童保健科副主任医师张飞忠介绍,目前来看身高的孩子主要集中在两个年龄段,分别是6—8岁和12—14岁青春期。有些家长看到孩子入学后,在同龄人中个头偏矮,担心今后个头不高;还有些家长自己个头不高,担心孩子也会长不高;少数个头较高的家长,也会担心孩子身高达不到期望值。

“与前些年相比,家长对孩子身高的期望值又变高了。”武汉儿童医院内分泌科主任姚辉介绍,近些年,随着社会竞争的加剧,身高逐渐成为学业、婚姻和工作的砝码,家长也越来越关注孩子成年后的身高。不少家长希望女孩身高能长到1.65米以上,男孩最好能长到1.8米,能超过1.85米就更好。

误区:生长激素不是增高灵药

家长对身高的期望值变高了,孩子怎样“达标”?有家长将目光瞄准了生长激素,却不知,生长激素并非增高灵药,也不是想打就能打。

姚辉告诉记者,几乎每个月都会遇到不少家长咨询打生长激素的事情,希望通过人工干预手段来给孩子增高。但实际上,打生长激素属于医学治疗手段,有严格的适应症。目前,全世界范围内被批准使用生长激素治疗的儿科疾病有:生长激素缺乏症、小于胎龄儿、小胖威利综合征、特纳氏综合征等。此外,中国中华医学会的性早熟诊疗指南中提到,对于性早熟的患儿,在使用治疗性早熟药物的基础上,如果生长减速或身高受损,可加用生长激素。对于不符合适应症的孩子,医生一般不予支持。

怎样帮孩子长高?姚辉分析,孩子最终能长多高,这与遗传、睡眠、营养、运动、情绪等多方面因素相关,家长要多关注孩子整体生长发育状况,不必过于执迷身高指标。对于发育正常的孩子来说,平时多注意均衡营养、适度锻炼、保持充足睡眠,身体好、心情好就能让孩子的身体处于良性运行状况,尽可能充分生长。



这些“长高秘籍”让孩子猛长个儿

“春三月,此谓发陈。天地以生,万物为荣。”春主生发,春天到来之际,万物生长,孩子的身体也一样。有研究发现,每年二月至五月是儿童、少年的加速生长期,明显高于其它季节。所以,家长千万不要错过春季这个让孩子长高个的好时机!今天就来讲一下:如何抓紧春季这个黄金时机,让孩子长高个。

让孩子吃得对

首先必须补充足够的营养,尤其是蛋白质、矿物质、微量元素、维生素等生长发育必需的营养素。

另外不要让孩子吃的太饱,吃的太饱,身体得拼命工作来消化食物,生长激素自然会被冷落,减少分泌。况且孩子频繁吃太饱,可能还会超重。而肥胖可能引起性早熟,提前停止生长发育。

让孩子睡得香

深度睡眠时,生长激素会达到分泌高峰:一个是晚上9点到凌晨1点,特别是晚上10点以后,生长激素的分泌量最高,可以达到白天的5-7倍;另一个是早上5点到7点,生长激素也有一个分泌小高峰。

建议帮孩子养成规律、良好的睡眠习惯,每晚9点左右熄灯,让孩子保持至少8小时的睡眠时间。

让孩子玩得好

适当运动,有利于生长激素分泌,促进软骨细胞增殖,促使宝宝长高。调查研究显示,同龄儿童经常参加体育锻炼的,比不爱运动的平均身高高出4-8厘米,有的甚至更多。每天可以让孩子坚持30分钟左右的有氧运动,跳绳、变速跑、骑自行车、游泳等等。同时,户外运动可以让宝宝接触到更多的紫外线,有利于维生素D的合成,帮助人体钙、磷的吸收,让孩子长得更好。

如何培养孩子的阅读习惯

近来,有家长在提问:“如何让孩子养成良好的阅读习惯?”有些家长还描述了自家孩子“不爱看书”的种种现象,包括“跟他说去看书,他还在玩玩具,不为所动”,所以今天,小编就和大家一起探讨一下培养阅读兴趣和习惯的话题。

首先,给孩子选择合适的书。合适的书是指孩子能够理解和认同书中的角色和行为。给孩子选择的书是否合适,直接决定了孩子会不会对故事内容感兴趣。具体来说,合适的书可以从以下几方面来考虑:

(1) 适龄的书

不同年龄段的孩子行为和心理特征是不同的,这与他们的周遭环境、生活经历相关,也与他们自身的成长相关,而我们需要提供

的,就是合适他们年龄段来阅读的图书。

0-2岁的孩子,这个阶段的孩子适合阅读低幼启蒙主题的图书,包括明暗、声音、动作、物体认知,安全感培养,情感启蒙等类别。文字重复性高、节奏感强,拟声词较多,图画简单,色彩对比鲜明。比如《在一个漆黑漆黑的夜晚》《幸运的鸭子》等。

3-4岁孩子进入了执拗敏感期,这个阶段的孩子适合阅读关于情绪管理、习惯培养、品格养成、情感启蒙和想象力主题的图书,故事情节和图画简单有趣,与日常生活息息相关,或者蕴含丰富的想象,有重复性的小细节。比如《你很快就会长高》等。

5-6岁的孩子进入了身份、性别的确认期,这个阶段的孩子适合阅读关于人际交往、科普知识、思维激发、艺术启蒙、哲学

启蒙等主题的绘本,文字稍多,但生活化,内涵较深刻,图画符合儿童自身的审美。比如《松鼠先生系列》等。

(2) 经典的书

给孩子阅读经典,孩子最终才能“成为经典”。不得不说,大师、大奖的作品比起大部分普通图书来说,内容质量确实更优,更重要的是,它们收到万千读者的喜爱,是经过市场淘洗和选择的结果。

童书界的国际大奖就包括凯迪克奖、凯特·格林威奖、林格伦儿童文学奖、纽伯瑞儿童文学奖、国际安徒生插画奖等。

在孩子具备了一定阅读基础后,我们还要考虑阅读内容难度的递增、阅读广泛性的建立,帮助孩子搭建自身的阅读体系。

童年故事
360阅读陪伴计划

3-6岁孩子阅读能力培养的黄金期

5亿人都在看的图画书

明星领读视频 92个
大师大奖绘本 360本
配套绘本动画 66部

配套阅读指导 147篇
配套音频故事 343首

1年仅需788元

省时 省钱 省心



地址:合肥市庐阳区中创富大厦A座105号(童年故事大阅读)