

春天孩子想蹿个儿 这个运动别碰

在这春暖花开的季节里，孩子们脱去厚厚的衣服，这时候要鼓励他们多参加运动，抓住孩子一年中蹿个儿的好时机。不过，也不是所有运动都适合长身体的孩子。今天，北京市疾控中心主任医师曹若湘，就来为孩子们推荐几个有助于长高、促进大脑发育的运动。



运动的好处多多

体重，每季度自测一次身高。

坚持科学运动可让孩子们形成与维持健康的肌肉骨骼组织，包括肌肉、骨骼和关节，促进生长发育，有利于孩子们身高的增长；运动可增强体质和免疫力，预防疾病；同时，愉悦心情，磨炼意志，增强自信，增进心理健康；不仅如此，运动还有益于大脑的发育，让孩子们变得更聪明。

孩子身高、体重能够反映体格发育水平。建议应至少每周自测一次

这些运动能帮孩子拔高儿

据曹若湘介绍，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的运动项目，要循序渐进，切不可急于求成，否则会不利于孩子们健康成长。

首先推荐跳跃性运动 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。因为跳跃能够牵伸肌肉和韧带，更容易刺激软骨细胞的分裂和生长激素的分泌，进而促进孩子长高。

其次是拉伸类运动 因为骨骼的发育需要一定纵向的压力，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，刺激软骨增生，促进脊柱和四肢骨骼的增长。如家长可让孩子们通过游泳使全身各部分都得到充分的舒展和锻炼，练习引体向上可拉伸脊椎、促进脊椎骨的生长，从而促进孩子们身高不断增长。

此外，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，这对于长高也同样重要。

这种运动尽量别碰

上面提到的跳跃和伸展等运动可以对骨骼施加垂直压力，促进骨细胞增殖，帮助骨骼发育，更利于孩子长高。

但是举重、哑铃等负重运动具有压迫性，过强的压力会阻碍骨骼的纵向生长，孩子们的骨骼发育还没完全定型，容易损伤骨骼，影响身体长高，家长要让孩子们尽量避免这些运动。

科学运动要分三步走

曹若湘介绍，运动也要讲究科学，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小强度的身体练习，时间一般为5至10分钟。通过快走慢跑等，使身体各器官系统“预热”，提前进入状态再做些柔韧性拉伸练习，增加关节活动度，提高肌肉弹性，预防运动损伤。

正式活动 是一次运动中的主要活动。包括如快走、慢跑、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、赛跑及跳高等无氧运动，持续时间一般为30至60分钟。

整理活动 在主要体育活动完成后进行。适度放松活动，能够帮助身体从运动状态恢复到安静状态。一般为5至10分钟，活动内容与准备活动相近，包括行走、慢跑等小强度的运动和拉伸练习。

切勿盲目依赖“增高药”

广告中促进身高增长的产品能否随便尝试服用？曹若湘提醒家长，儿童增高不可盲目依赖各种“增高药”。引起儿童身材矮小的原因有家族性身材矮小、疾病因素包括全身性疾病和内分泌疾病、社会精神因素。

目前发现有300多种疾病伴有身材矮小，市场广告上宣传的各种增高药并不适用于每一位儿童，家长应带孩子去正规医疗机构进行检查诊断，查出病因，对症治疗。因此，家长不可轻易让孩子尝试服用各种增高药。

（据《北京青年报》李洁）

春季“爆痘”莫慌

中西医结合战“痘”解救“颜值”

随着春季气温上升，人体皮脂分泌量增加，不少脸上爱“出油”的年轻人频频“爆痘”，苦恼不堪。中医专家提示，对于痤疮这种皮肤顽疾，中西医结合、内外合治具有一定优势，患者日常也要从饮食、作息等方面加强预防。

据中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，痤疮是一种发生于毛囊和皮脂腺的慢性炎症，过度分泌的皮脂与灰尘、老化角质细胞混合，容易堵塞毛孔，表现为粉刺、丘疹、脓疱、结节等多种形式，反复发作。其发病主要和不良情绪、作息不规律、大便不通畅等因素有关。此外，皮肤经常过敏的人群因皮肤敏感脆弱，皮肤屏障功能下降，也相对容易感染痤疮丙酸杆菌而出现痤疮。

“痤疮完全可控可治，但通常至少需要两三个月时间。”余远遥说，通过内服中药、西药并结合外用药物、中医针灸、光电治疗这样的中西医结合治疗方式，坚持足疗程治疗通常会有较好的效果，患者要有耐心和信心。

那么，什么样的痤疮患者需要治疗？余远遥说，如果仅出现两三颗“青春痘”尤其是以粉刺为主，可以不用治疗，但“痘痘”长得较多或较重，或者出现大的结节、囊肿，则需要系统规范治疗。

据余远遥介绍，具体而言，粉刺如果不多，可以外治法为主，比如在患处涂抹维甲酸类药物，或进行中药“清痘”、中医针灸治疗。如果出现炎症性丘疹甚至伴有脓疱结节，建议在外治基础上增加一些中药或西药的口服药，其中，口服中药治疗采取辨证论治、一人一方的个性化治疗方式，即根据症状、舌象、脉象来制定个性化的治疗方案，如清脾胃湿热、活血化瘀、调理冲任等。

担心“冒痘”降低“颜值”，生活中该如何预防？中国中医科学院西苑医院皮肤科住院医师张益生建议，每日认真清洁面部，规律作息，保持大便通畅，注意防晒，同时，饮食上要少吃高糖高脂和辛辣食物及曾经导致“冒痘”的食物。

（据新华社 田晓航）

硫酸阿托品是“近视神药”？

专家提示使用需谨慎



图片来源：IC photo

近日，一款新获批的低浓度硫酸阿托品滴眼液引发关注，甚至被一些网友称为“近视神药”。眼科专家提示，硫酸阿托品滴眼液使用需谨慎，要在医生指导下科学使用。

“硫酸阿托品本身并非新药，而是一种很常见的‘老’药。”中南大学湘雅二医院眼科副教授魏欣介绍，硫酸阿托品可以使眼睛内的睫状肌松弛，同时散大瞳孔，常用于眼科散瞳验光。

而此次获批的滴眼液则为浓度0.01%的低浓度硫酸阿托品滴眼液。根据其官方说明，该滴眼液可用于延缓球镜度数为-1.00D至-4.00D（散光≤1.50D、屈光参差≤1.50D）的6至12岁儿童的近视进展。

中南大学湘雅三医院眼科副主任医师易军晖表示，目前硫酸阿托品滴眼液延缓近视进展的机制还不完全清晰，根据现有研究及动物实验，可能是通过刺激多巴胺分泌和增加脉络膜血供实现的。当多巴胺水平增高，眼轴增长会相对变慢，从而起到延缓近视发展的作用。“硫酸阿托品的不良反应跟浓度有关系，浓度越低，眼部和全身不良反应越小。”易军晖说，虽然低浓度硫酸阿托品的副作用降低了，但不代表完全没有副作用。

据北京大学第一医院眼科主任李海丽介绍，研究显示，低浓度的硫酸阿托品滴眼液虽能一定程度上延缓近视发展，但并不能“逆转近视”，并非“近视神药”。

李海丽提醒，低浓度硫酸阿托品滴眼液需在医生指导下科学使用，同时需要监控用药后不良反应及安全性。没有近视的孩子不建议使用硫酸阿托品滴眼液预防近视，建议通过保持良好用眼习惯、增加日间户外活动等方法预防近视。

（据新华社 徐鹏航 帅才）