

让儿童身高在暑期窜一窜有诀窍

▲ 广西钦州市中医医院 韦家美

夏季人体新陈代谢变得越发旺盛，对营养物质的吸收利用增强，骨骼的发育也进入快速期。此时，如果家长抓住有利时机，科学助长，孩子就能在这个夏天“悄悄”长高一大截。以下是让儿童暑期长高的三大诀窍。

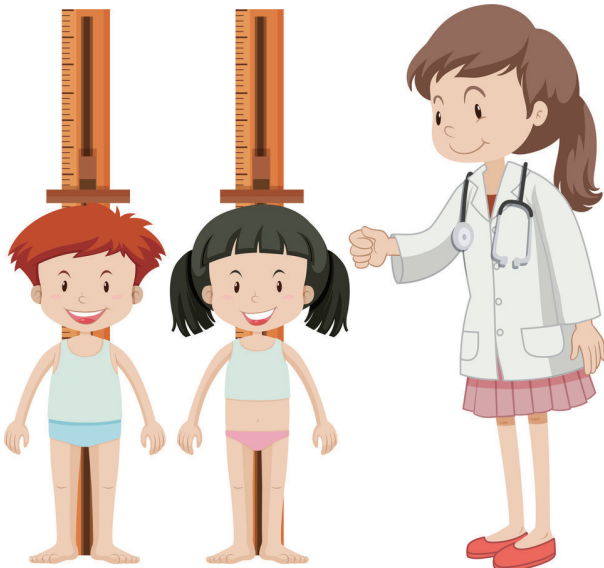
营养

长高方法千万条，营养第一条，合理饮食是基础。究竟怎样合理安排饮食，才能保证儿童长身体的营养需求呢？

优质蛋白不可缺 在高温天气下，人体组织蛋白分解增加，尿中肌酐和氮排出增多，容易引起负氮平衡（摄入＜排出），处于生长发育期的儿童尤其要注意蛋白质的足量摄取，而蛋白质以鱼、肉、蛋、奶和豆类中为好。

饮食多元、补充维生素 家中多备水果、牛奶、坚果类零食，少囤积薯片、火腿等食品，这样当孩子感到饿时，只能找到健康零食。尽量别让孩子叫外卖或者吃快餐，上班族父母可准备一些饺子、馄饨等速冻食品。同时，和孩子约定“吃冰”的频率和奖惩制度。

补钙 骨骼生长需要钙的参与，可以通过服用钙剂如乳酸钙、碳酸钙、葡萄糖酸钙等补钙，这些钙剂吸收率都比较好，同时可以通过吃牛奶、蛋类、瘦肉、芝麻酱、虾皮、绿叶蔬菜等补钙。芝麻酱含有蛋白质、氨基酸及多种维生素和矿物质，经常食用对骨骼和牙齿发育都大有益处。补钙同时需要给孩子补充维生素D，因为维生素D可以促进钙质的吸收，这样更有利于孩子长身体。



睡眠

暑假那么长，规律睡眠要保持。我们都知 道，促进人体长高最重要的因素是生长激素。研究表明，儿童每日分泌的生长激素有≥50%是在夜间深睡后的早期分泌，也就是深睡1 h左右达到高峰。如果睡眠时长和质量受到了干扰，生长激素的分泌高峰就会推迟或达不到应有的峰值，随之身高的增长就会受到影响。

暑假期间，孩子可以不完全按照上学的作息，但这并不意味着睡眠时间可以随意来，还是需要制定一些“规矩”，让他们睡得饱、精神好。约定作息时 间，比如睡懒觉这件事，

重要的不是几点起床，而是每天都要在相对固定的时间起床，不能任由孩子想睡到什么时候就睡到什么时候。睡前1 h不玩手机，因为电子屏幕发出来的光线，跟自然的太阳光不一样，它会抑制人体内褪黑素的分泌，而褪黑素可以帮助睡眠。

运动

世界那么大，多晒太阳多运动。在暑假里，孩子户外的活动时间相比上学时要多一些，而运动也是帮助孩子长高的有效方式之一。

一方面，处于生长期的孩子在每运动30 min左右后，生长激素会明显增多，进而促进骨骼生长。另一方面，运动本身就会对关节部位进行拉伸，促进软骨组织的生长。

此外，孩子在户外运动的同时，也接受到了足够的光照，这样有利于体内维生素D的合成，有了足够的维生素D，钙的吸收得以保障，骨骼生长也会充分自如。

孩子可以做的运动项目不只局限在跳跃类，拉伸类运动也必不可少，可在运动过后，进行5~10 min拉伸，提高肌肉灵活性，更有利于骨骼的生长。

运动项目建议选择游泳、篮球、足球、羽毛球、跳绳等全身运动，让躯干和四肢得到充分舒展和拉伸。而举重、杠铃、铅球等负重运动就不适合孩子。

周末休息的时候，父母多陪孩子逛逛公园、爬山、游泳等；父母上班的时候，也请看护孩子的人多带孩子出去玩，或者下楼和小朋友一起玩耍。

值得注意的是要避免10点~16点这段紫外线强、温度高的时段，运动时注意补充水分，建议采用少量多次的喝法。

心情愉悦

心情愉悦可以促进儿童长身体，因为情绪会影响垂体功能，而生长激素由垂体分泌，如果儿童心情愉悦可增强垂体功能，从而使生长激素分泌增多。晚上进入深睡眠状态后，生长激素分泌增多，心情愉悦可提高睡眠质量，促进生长激素分泌。儿童心情愉悦还可以改善食欲，一般孩子拥有愉悦的情绪时，食欲会增强，并能使肠胃的消化、吸收能力提高。营养供应充足时，就可以促进生长发育。由此可见，愉快的心情，对孩子的成长非常重要。家长如果多陪伴和表扬孩子，孩子就会心情愉悦；遇到孩子心情不佳的时候，带孩子去做一些感兴趣的活动或愿意去接触的愉快环境，孩子心情会变愉悦，孩子会在愉快中长身体。

趁着这个暑假，先从营养、睡眠、运动及心情愉快着手，为孩子长高助力吧！

小孩咳嗽老不好？这些治疗方法能帮到您

▲ 广西永福县妇幼保健院 蒋光宇 周雪秀 曾秀平

咳嗽是人体呼吸道的一种防御反射机制，通过咳嗽，可以顺利地排出气管中的分泌物以及入侵气管的病原微生物，所以从某种程度上来说，小孩咳嗽并不是一种坏事。因此在发现小孩咳嗽后，家长不要过于惊慌。但是，如果孩子咳嗽老不好（咳嗽时间在4周以上），家长就要警惕孩子是否患有慢性咳嗽了。那么慢性咳嗽病因有哪些？又该如何治疗？

呼吸道感染

该病因是导致孩子咳嗽老不好的首要元凶，孩子感冒、受凉、吸入有害气体物质等，都会引起呼吸道感染。在感染后，将会引起慢性咳嗽，比如常见的有小儿百日咳、气管炎等，都会导致孩子久咳不愈。除了咳嗽症状以外，孩子还会表现出流涕、发热、打喷嚏等症状。在治疗时，一方面，注意加强物化处理，促进排痰。另一方面，如果有细菌炎症，还应选择一些消炎药物进行治疗。在日常生活中，注意多饮水，加强保暖，做好室内通风，不吃难消化、辛辣、油腻、刺激性食物，这些都会加重孩子的咳嗽症状。

上气道咳嗽综合征

因为鼻炎、鼻窦炎、慢性扁桃体炎等引起的咳嗽，统一称之为“上气道咳嗽综合征”。这也是引起孩子咳嗽老不好的一大病

因。其中鼻炎是最为常见的慢性咳嗽病因，主要症状表现是孩子咳嗽带有白色的泡沫或者浓痰，痰液呈异常的黄绿色。在治疗方面，可以在医生的指导下，让孩子口服抗组胺药物，比如西替利嗪、氯雷他定等药物。还可以采用伪麻黄碱滴鼻剂，但1岁以下的孩子注意要慎用这种药物进行治疗。

肺炎

肺炎对孩子来说是一种非常严重的疾病，同样会引起慢性咳嗽。早期的肺炎症状便是以咳嗽为主，但不能说孩子是因为咳嗽才引起的肺炎。肺炎相关症状表现为孩子精神沉郁、体温升高、咳嗽逐渐加重且带有大量痰液。后续孩子还会出现气喘、呼吸急促、肺部有湿啰音。面对这一情况，家长要及时带孩子就医检查，可以通过X线胸片检查进行确诊，及时判断是否存在支原体感染性肺炎。如果有，需要通过抗生素药物进行治疗，且不得擅自停药。除此之外，还需要采用止咳化痰的药物，比如盐酸氨溴索口服液、乙酰半胱氨酸颗粒等。在日常生活中，注意加强保暖，适当进行体育锻炼，提升孩子的心肺功能。

过敏导致的慢性咳嗽

这种病因导致的慢性咳嗽主要症状表现为反复性咳嗽，且咳嗽带有一定的规律性。

比如每天早上醒来，孩子都会咳嗽一段时间。在晚上睡觉时，气温降低，孩子没有盖好被子，胸口着凉，也会引发咳嗽。如果家族有哮喘病史或者有过敏性疾病，则需要考虑是否是因为过敏引起的慢性咳嗽或者咳嗽变异性哮喘。在治疗方面，可以先确定过敏源，具体方法是通过抽血化验或者皮肤点刺试验，同时注意看护好孩子，不要接触过敏原。除此之外，还需要带领孩子坚持雾化治疗，比如布地奈德、特布他林雾化治疗。还可以辅以孟鲁司特钠咀嚼片，减轻孩子的气道反应。

胃酸反流

胃酸反流看似与慢性咳嗽无关，但也是间接导致孩子慢性咳嗽的一大因素。如果孩子经常胃酸反流，将会加重呼吸系统疾病。长期的咳嗽，同样会导致胃酸反流情况加重。二者可以说是“相互促进”“狼狈为奸”，导致孩子咳嗽老不好。年龄较小的宝宝还会出现吐奶情况。建议在饮食方面注意减少产酸食物摄入，比如巧克力、薄荷和油脂食物等。同时做好孩子胃酸反流疾病的治疗，比如抗酸剂、组胺受体阻滞剂和质子泵抑制剂药物进行治疗。不要给孩子吃夜宵，尤其是睡前

2~3 h，尽量不要再让孩子吃零食等食物。针对儿童，在睡觉时可以让其床头抬高一些。但对于婴幼儿，不可抬高床头，且应让其保持仰卧位睡姿。在给婴幼儿喂奶后，可以先让宝宝趴在宝妈肩上10 min左右的时间，都可以减少胃酸反流。

总之，慢性咳嗽是导致孩子咳嗽老不好的主要因素，且引起慢性咳嗽的病因有很多，需要结合不同的病因，明确症状表现，并采取一些有效的治疗应对方法，从而有效地消除病因，有效保护孩子的身体健康。

