



把握寒假,让孩子长个儿

寒假生活开始了,近期市区各医院都开展了寒假长高计划活动。儿保科专家们认为,随着气温逐渐回升,如果孩子制定了科学的长高计划,可以获得一定的效果。

寒假搭上春节,很多孩子的生活规律因此被打乱,但是如果在假期爸妈能够注意调整孩子的作息,并让孩子坚持户外运动,不但有助孩子长高,还能帮助孩子增强抵抗力,一举两得。健康周刊提示您注意以下几点。

假期睡眠充足有利于孩子长高

研究数据显示,在晚上09:00—凌晨01:00,早晨05:00—07:00,生长激素分泌会达到高峰。孩子的身高与生长激素的分泌关系密切,而充足的睡眠是生长激素正常分泌的保障。

人的生长激素在17岁之前分泌比较旺盛,主要在夜间睡眠时分泌。夜间生长激素的分泌率是白天的3倍。一般晚上9时孩子睡沉后,生长激素的分泌量逐渐增加,到夜里12时左右呈现高峰值,早晨5时以后逐渐下降。同时,生长激素只有在深度睡眠中才会大量分泌。而人一般在入睡后半小时内,才会进入深度睡眠状态。因此,让孩子睡觉最好是在20:30以前,最迟不要超过21:30,并在早上7点以后再叫孩子起床。保证孩子夜里足够的睡眠时间,提高睡眠质量和睡眠深度,对孩子的生长发育非常重要。

所以,假期应该让孩子少看电视、多睡觉、多运动。假期,可以让孩子玩,但是也要把握好度。让孩子白天尽量少看电视,睡前不看电视,以免使大脑兴奋,抑制生长激素的分泌;睡前不吃东西,以免血糖水平提高,导致胰岛素分泌增加,抑制生长激素分泌;睡前少喝水或饮料,以免夜里频繁排尿,干扰正常深度睡眠。

做这4项运动有利于孩子长高

跳跃运动:

促进长高的运动主要是纵向跳,通过刺激长骨的骨板达到长高的目的。小的宝宝可以在户外跑跑跳跳多运动,大点的孩子可以每天坚持跳绳10—15分钟,长期坚持就能达到比较好的效果。此外,还可做摸高运动,如摸篮板、树枝、高物等。

但由于跳跃容易影响脚的发育,对膝关节和踝关节冲击较大,因此要穿有弹性的鞋子,保护关节。

杠上运动:

可以借助单杠或双杠等运动器材,双手紧握横杆悬垂,就是双手紧握单杠式的棒子,使身体腾空下垂时,以脚尖能轻轻触地为最好,每次坚持20—30秒,可以起到拉伸脊柱的作用,促使脊柱骨的增生。

跑步:

最简单的运动,早晨早起半个小时,跑步,建议小步跑。

伸展躯体:

伸拉双手向上,然后向各方伸拉,同时踮起脚尖,重复6至8次,中间稍休息一下,也可以请两人协助,一人握住双手,另一人抓住双脚,同时向相反的方向轻轻牵拉身体,每次20秒。

做足准备活动

当然,由于孩子们的身体控制力较成年人差,因为特别强调的是,运动前一定要做热身练习,运动后也不要忘了拉伸练习。

准备热身活动能让身体暖和起来,各个关节活动开,肌肉韧带也都准备好。对于孩子冬季锻炼正式开始前的热身更有必要。特别是天气寒冷,血管收缩,血液循环不畅,肌肉和韧带也比较紧,如果准备不充分猛然发力,很容易造成肌肉、韧带损伤,甚至是骨折。运动后,要做拉伸练习,拉伸手臂、小腿、大腿肌肉等。

另外,随着运动过程的推移,适当给孩子添减衣服。在冬季,大人和孩子运动后都要及时添衣保暖,防止受凉。虽然运动可以帮助孩子长高,但是也不能过量,不能超过了孩子的负荷。强度太大的运动不仅不利于孩子长高,还不利于孩子的正常生长发育。所以家长们一定要注意不能急于求成,循序渐进地为孩子的锻炼做计划才是正确的。

三类人返乡需要核酸证明 准备回家过年的人注意

春节的脚步越来越近,多地却陆续出现新冠肺炎确诊病例,这牵动着不少渴望返乡团聚游子的心。随着1月17日,2022年春运大幕开启,“春节能不能回家”成了很多外地务工人员最关心的问题。

很多地方需要有核酸证明才能返乡,核酸检测结果多久有效,有核酸阴性证明还需要隔离吗?做核酸检测时需要注意哪些事项?健康周刊梳理了相关信息。

为什么回家一定要有核酸证明?

春节人员流动性增加,聚集性活动频繁,加大了疫情传播的风险。返乡人员持核酸检测阴性证明能够有效降低疫情传播风险,保障大家过一个健康、平安的春节。

中国工程院院士钟南山认为,没有封控的地区,即低风险地区,市民可以在做好防控的前提下,有条件的回家过年,不需要完全停摆。

但以下3类人员返乡前须做核酸:

非中高风险地区人员。返回河南郑州、河北石家庄、湖北武汉、安徽合肥、陕西西安、黑龙江哈尔滨、吉林长春、宁夏银川、青海西宁等地人员,须持有48小时内核酸检测阴性证明,到西藏拉萨须持3日(72小时)内核酸检测阴性报告。

广东广州、广西南宁等地要求到达当地后,48小时内主动做一次核酸检测。

中高风险地区及所在县(市、区)人员。中高风险地区内部人员建议就地过年。对有中高风险地区旅居史人员,或14天内疫情发生地所在县(市、区)旅居史人员,除了48小时内核酸检测阴性证明,多地均要求居家隔离或集中隔离7至14天不等。

北京、内蒙古呼和浩特则严格限制来自中高风险地区地区人员进入,上海、山东济南建议中高风险地区人员暂缓行程。

中高风险地区所在地级市的其他县(市、区)人员。各地政策不一,我省要求3月15前,即使是从没有本土核酸阳性感染者(无症状感染者)报告省份的来(返)湘人员,也需持48小时内核酸检测阴性证明入湘,并自我健康监测14天。

核酸采样时,什么姿势好受些?

做核酸检测时,鼻拭子的棉签插得较深,咽拭子可能刺激咽喉造成不适。

有网友这样描述鼻拭子采样时的感受:“鼻子会觉得酸酸的,眼泪不自觉地流下来。这种感觉类似不会游泳的人突然溺水被呛到的滋味。”

采样时,有没有什么姿势会让人好受一点?

鼻拭子:采样时把头微微抬高45度,放松脸部肌肉。当医护人员将鼻拭子插入鼻腔内造成酸痛时,可以微微松开嘴巴,以带动鼻咽部的松弛,缓解不适感。

咽拭子:在采集口咽拭子时头向后仰,张大嘴巴用鼻子呼吸,采集的瞬间,屏住呼吸,恶心反应会轻一些。

核酸检测时怎样保护自己?

核酸检测现场人员集中,去做核酸检测的时候要戴口罩,同时准备一个备用口罩,最好带上纸巾;排队时保持1米以上的安全距离,除了采样其他时间不要随意取下口罩。

采样过程中,部分人在张口的同时会习惯性“啊”,这种行为可能带来潜在风险,可能无法避免地将带病毒的气溶胶吸入呼吸道。

因此,建议大家核酸检测前2小时避免进食,以免引起呕吐;采样前30分钟不喝水或饮料,不吸烟、不喝酒、不嚼口香糖等;临近检查前要减少吞咽动作,不做清嗓子——如咳嗽、吐痰等的动作。

采集鼻拭子前,被检测者应告知采集人员是否有相关既往病史或相关事项,例如鼻腔手术史、鼻中隔弯曲、血液病、咽喉疾病,或服用抗凝药等相关危险因素。

检测前取下口罩,检测后,立即戴好;检测后戴上新的备用口罩。

(综合生命时报、健康湖南)

新知

动脉斑块可缩小甚至消失

动脉斑块就像血管里的违章建筑,造成血管狭窄,影响供血,如果脱落变成血栓,还可能导致心梗或脑梗等严重心血管事件。事实上,轻度斑块的出现,是一种自然的老化现象,就好比自来水管时间长了会沉积水垢一样,我国中老年人在超声检查中的颈动脉斑块检出率超过50%。动脉有了斑块后,还能缩小吗?以前我们通常认为不可以,但目前医学界认为,动脉粥样硬化是可以科学逆转的——缩小甚至消失。

据悉,45岁以上的中风险患者中,八成有颈动脉斑块。在动脉狭窄没超过50%的时候积极干预,斑块有可能逆转甚至消退。

胆固醇是形成动脉斑块的主要“原料”,如果胆固醇降低幅度足够大,水平足够低,已经形成的斑块完全可能缩小甚至消失。

国外一项研究发现,如果把低密度脂蛋白胆固醇降低53%,78%的患者斑块实现了逆转。

高血压、糖尿病、高血脂都是动脉粥样硬化斑块形成的重要因素,在医生指导下将三高控制在合理范围内,也有利于控制斑块发展。

正确吃

近日,《美国心脏病学会杂志》的一篇综述,总结了可能逆转动脉粥样硬化斑块的新型治疗策略。

首先是控制总热量。热量摄入过多、高脂食物摄入过多对心血管风险有显著影响;多吃新鲜蔬菜水果,建议每天吃够1斤蔬菜半斤水

果,每周摄入8到10种蔬菜,大蒜、西兰花、菠菜、胡萝卜、豌豆都是优选。多吃粗粮,全谷物、燕麦、豆类中富含可溶性膳食纤维,能减少血液所吸收的胆固醇数量。

多吃深海鱼,沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等深海鱼类及其鱼油中富含EPA和DHA,周食用两三次为宜,最好清蒸。

少吃高脂食物如肥肉、动物内脏,少吃盐和糖,严格控制总热量,避免超重和肥胖。

科学动

运动是心血管事件一级预防和二级预防中的有效干预措施,一项事后分析显示,运动量较大的患者斑块消退更明显。

选择适合自己的运动,规律、适量、循序渐进地进行。一般以中等强度的有氧运动为宜,每次约30至50分钟,每周3至5次即可。

戒烟、降“三高”

吸烟是缺血事件、亚临床动脉硬化和冠状动脉钙化的危险因素,而动脉粥样硬化指数会随戒烟时间延长而降低。生活中要尽量做到不吸烟、远离二手烟。

如果经过生活方式干预,低密度胆固醇、血糖等仍不达标,或已患有动脉粥样硬化性疾病者,一定要遵医嘱进行药物治疗。从儿童期开始就应预防动脉粥样硬化,建议每天坚持一个小改变,持之以恒,将好习惯变成一种生活方式。(生命时报)



核酸采样要记住,

戴好口罩再出门;

错峰采样不聚集,

人人之间留距离。

