

吃小公鸡一年半,小男孩长不高

专家提醒,孩子常吃小公鸡、三七、海参,会提前让骨骺闭合,失去更多长高机会

本报记者 张苗 本报通讯员 王蕊

浙江大学医学院附属第一医院儿科副主任王春林在朋友圈里感叹:“门诊工作中遇到太多因盲目吃小公鸡、三七、海参而错过最佳干预时机的孩子。”

钱江晚报记者采访时,王春林说,有个14岁的男孩身高158厘米,同龄的孩子平均身高要比这高11厘米。而原因竟然是吃了一年半的小公鸡。

来自世界卫生组织的一项研究证实,孩子的生长发育有显著的季节性,其中春季(3~5月)长得最快,身高的生长速度是秋天的2~2.5倍。

在浙江,有几个流传很广的长高偏方,里面最常出现的食材就是小公鸡、三七、海参。对此,王春林持明确否定态度。昨天下午5点30分,王春林结束了一天的专家门诊。就诊时,家长都喜欢问:“我的孩子应该吃些什么才长得高?”

王春林则不断强调:不用特意吃什么,营养均衡就好了。

14岁,身高才158厘米的小肖,着实让他妈妈着急。“前两年他长高很多的,在班里还坐在后面几排,怎么最近一年就一点不长了,现在坐在第一排。”

王春林看了看小肖的骨龄片,显示骨骺已经愈合,忍不住摇了摇头。这种情况下想再长高一厘米都十分困难,孩子可能终身身高就这样了。

小肖的妈妈后悔极了。原因是,两年前,她听朋友说起给孩子炖小公鸡吃有助长高,就隔三差五地从菜场、农村老家弄来小公鸡,都是那种刚学会打鸣的,一周要小肖炖上两三只。

就这样吃了整整一年半。那段时间,原本比同龄人要矮半个头的小肖,一下子长了七八厘米但最近一年,小肖的身高停在158厘米不再长了。

为什么小公鸡开始能让小肖长个,尔后又没用了呢?

王春林告诉钱江晚报记者,小公鸡与三七、海参类似,能增加营养促进骨骼生长,促进生长发育,可总是吃这些“大补”的食品,性腺轴会提前启动,第二性征提前出现,“这就像拔苗助长,可能短时间内身高蹿了蹿,但是压缩了长高的整体时间。”王春林说,半年长5厘米,只长了2个半年,跟半年长3厘米,持续长4个半年,到底哪个长得更高,这笔账家长要算清楚。

回忆起来,王春林的亲弟弟也是这种偏方的受害者。

王春林兄弟三人,他是老大。老二的身高和他一样,170厘米,而老三身高165厘米。“在我上中学的时候,妈妈经常在炖菜里面加上三七,给我们兄弟吃。”那也是王春林的母亲打听来的长高偏方。

可受害最深的还是年纪最小的弟弟。“当时我和大弟弟年纪只差1岁,差不多到了生长发育尾巴,影响显然要小些。小弟弟比我小3岁,当时正好在发育阶段,原本有更多长高的时间,因为常吃三七,结果骨骺提前闭合,失去了长高的机会。”

服务+

怎么才能让孩子长得更高?王春林给各位父母这样总结:

1、营养均衡。就是要荤素搭配,包括动植物蛋白质搭配、动植物脂肪搭配、精粮与粗粮搭配,使之能摄取足够的优质蛋白质和必须的脂肪酸、矿物质和维生素。此外,还要注意摄取特殊的营养素,即高密度不饱和脂肪酸——DHA(二十二碳六烯酸),它是生长发育的必须物质。这种物质主要来自鱼类食物。

2、多跑跑跳跳。经常参加体育活动,能够促进血液循环,加速新陈代谢,使骨骼组织供血增加。多做室外纵向运动和肢体伸展的运动:如跳绳、摸高、投篮、吊环、引体向上、游泳、打羽毛球、打篮球等。室外活动,让孩子能得到较长时间的阳光照射,促进机体维生素D的生成,有利于钙的吸收,也可促进身高增长。

3、多睡觉早睡觉。睡觉可使大脑神经、肌肉等得以松弛,解除肌体疲劳;另一方面,孩子深睡眠后,体内生长激素分泌旺盛,充足的睡眠有利于孩子长高。

4、及时治疗疾病。影响孩子长高的疾病有数百种,有些可以治疗,如生长激素缺乏症、甲状腺激素缺乏症等可以通过激素替代补充治疗改善身高,如哮喘、先天性心脏病等原发病治疗好了,身高也会加快生长;有些遗传性疾病目前尚无好的治疗方法。矮小孩子需要有经验的专科医师检查,查找病因,对症下药治疗。

5、精神愉快有利于促进儿童生长,精神压抑可抑制生长激素分泌。因此,家长应努力为孩子营造一个平和的环境,让孩子愉快地成长。



浙江名医馆
你的私人
名医会所



微信扫一扫
微信公众账号
浙江名医馆
或搜号码
zjmyg1

你知道为什么春季最适宜养肝吗

第三代去壁灵芝孢子粉 称得上是上等灵芝孢子粉

本报记者 朱燕 本报通讯员 钱冰冰

春回大地,万物复苏。经过了冬令进补,那春天又该如何养生呢?

国家级名中医汤金土教授认为,春季适宜养肝,“全国爱肝日”定在3月份,是有道理的。一是因为春气通肝,肝气旺盛而开发,肝脏疲劳运转,加上春季细菌和病毒比较活跃,肝炎的发病率比较高;二是由于春季人的肝气旺盛,易于排浊气、畅气血,易于调理。所以说,无论是对于健康人群,还是肝病者,春季都是养肝的大好时机,合理养肝,都能起到事半功倍的效果。

春季如何养肝? 忌熬夜劳累

春季如何养肝呢?汤金土教授有以下建议:

日常饮食上,适度多吃鸡蛋、豆腐、牛奶、鱼、鸡肉等高蛋白低热量的食物,以及西兰花、莴苣等绿色蔬菜和富含维生素C的新鲜水果,这些都是肝喜欢的食物。

日常生活中,忌喜怒无常,忌熬夜劳累,尤其是要保障充足的睡眠。中医上有句话叫“人卧血归于肝”。人在睡觉的时候,对血液的需要量减少,因而就有部分血液贮藏到肝脏;当肝脏储存大量血液的时候,它的解毒功效才会发挥到最高。

中医认为,肝脏在23时至次日凌晨3时最兴奋,这也是肝脏解毒的黄金时间。这个时间段内,人在睡眠状态中流经肝脏的血液最多,肝脏才能得到充分休息,恢复元气。熬夜一天,肝脏需要一周的时间才能恢复其正常的机能。当睡眠质量差,特别是出现睡眠障碍时,肝脏也会受累,容易“积毒成疾”。这也是经常熬夜

的人更容易得肝病的缘故。所以,经常失眠,或者长期睡眠质量不佳的人群,尤其要注意对肝的保护。

灵芝孢子粉 保肝护肝之上品

春季养肝,除了日常饮食要多加注意,还可以借助一些名贵中药材,比如灵芝孢子粉。汤金土教授认为,灵芝孢子粉是养肝护肝之上品,具有保肝解毒,双向调节免疫的作用。对于健康人群而言,灵芝孢子粉可以加强肝脏藏血、代谢、解毒、疏泄等功能,在减轻酒精、化学药物(毒物)等对肝脏损伤上,表现较突出;对于肝病人群,灵芝孢子粉可起到调养、滋补等功效。

有去壁技术的孢子粉 才是上等灵芝孢子粉

灵芝的精华部位,是灵芝的种子,也就是灵芝孢子。灵芝孢子结构与山核桃类似,有双层坚硬的壁壳,壁壳占比60%以上,不能被人体吸收,是灵芝孢子的非药用部位。

依据壁壳如何处理,孢子粉产品大致经历三代更迭。

第一代灵芝孢子粉,无破壁技术,成品无苦味,很难被人体吸收。

第二代破壁灵芝孢子粉,采用破壁工艺,更容易被吸收,但壁壳与活性成分混杂在一起,活性成分含量仍然较低。成品苦味不明显,易氧化油蒿变质,长期服用,对人体有害。

第三代去壁灵芝孢子粉,在破壁的基础上,采用去壁技术,去除壁壳,留下精华,活性成分含量提升8倍以上,可被人体高效吸收。成品苦味明显,无重金属污染,无氧化油蒿味,安全有效。



汤金土教授特别提醒,目前市场上,大多数产品是第二代产品。第三代去壁技术目前是国际灵芝行业里的领先技术,这项技术由寿仙谷药业创新突破,寿仙谷药业也因此被委以重任,成为灵芝国际标准制定承担单位。

在最适宜养肝的季节,配上安全高质的寿仙谷第三代去壁灵芝孢子粉可以说是春季养肝的优选。

废旧空盒抵90元 春季养肝公益行

春季是养肝最佳时机。中华老字号、灵芝国际标准制定承担单位——寿仙谷药业,呼吁民众重视养肝护肝,从本源上提升免疫力。3月21日到27日期间,寿仙谷药业推出“废旧空盒抵90元,春季养肝公益行”大型活动,活动期间,在寿仙谷专卖店或专柜,每购买30包(2克每包)灵芝孢子粉,凭废旧空盒,可抵90元产品。一次性购买实付满6000元,还将获赠价值658元的清肝明目、疏肝解郁的铁皮石斛花礼盒一份。