

骨龄提前一年半,预测身高只有1米67,杭州妈妈急了 她定了一份运动计划,儿子一年蹿了8厘米,现在长到1米73 这份运动长高处方可以试试

本报记者 王琼 李颖 通讯员 王萍琴

近日,浙江省人民医院儿科主任罗晓明在采访中说起了自己随访三年的一个病人:这个男孩来看病时,12岁半,身高1米58,但骨龄已经14岁,根据骨龄预测成年身高只有1米67,生长潜力已经不大,但他在没有药物治疗的情况下,只是靠着运动一年就长高了整整8厘米,目前身高已经1米73。

究竟是怎样一份运动长高清单,记者联系到孩子的妈妈赵晨(化名),打听到了这份运动处方,也许很多家长都想马上收藏。



罗晓明医生门诊中

两年没长个,预测1米67 孩子他妈真急了

赵晨(化名)的儿子小彬今年初三,身高1米73,在班级里身高算中等。但在前两年,小彬的身高却让赵晨很担心。

“我们孩子小学三四年级的时候身高还挺好的,学校体检每年都长高5厘米左右。到了五年级,我发现他几乎没怎么长个。”赵晨说,“我当时也咨询了一下宝宝爸妈,大家都觉得男孩子以后还会长的,就没太在意。”

看着班级里其他孩子身高一个劲儿地往上蹿,自家的孩子却一直没怎么长,这可急坏了赵晨,她带着孩子到省人民医院,一查才知道,骨龄提前,比实际年龄还大了一岁多。“当时孩子12岁半,但骨龄已经14岁,医生说这个年纪,骨骺已经开始闭合,生长潜力已经不大,来得已经晚了。”赵晨说,“根据遗传身高应该有1米72,但根据骨龄最后预测他的成年身高是1米67,那時候觉得特别后悔。”

当时,负责诊治的省人民医院儿科主任罗晓明测试了孩子运动后的生长激素分泌情况,建议赵晨可以监督孩子做运动试试:“运动能够促进生长激素分泌,这个孩子运动后生长激素分泌情况还不错,可以试着坚持运动来看看。”



跳绳长高,也要当心误区。视觉中国供图

投篮,跳绳,摸高 初一一年长高8厘米

运动该怎么练?赵晨根据医生的建议,自己制定了一张运动处方。

“从孩子初一开始,我重点监督他运动。平时放学以后,第一件事不是做作业,就是带着他到篮球场去打篮球,但不是对抗比赛,大部分时候就是他一个人练三步上篮或者投篮,我就在旁边陪他聊天,一般每次都坚持30-40分钟左右。下雨天,我们就回家练习摸高或者跳绳,从最开始的2000次,到后来差不多固定在3000次,我帮他一起数着。”到了周末,赵晨给孩子报名了篮球班,暑假还去游泳。

除了运动,在饮食上,赵晨也对儿子下了“狠手”,不是说吃得越多越好,而是要吃得好。

“医生还让我们注意饮食,多吃鱼类。我们家的菜谱就开始绕着牛肉和鱼肉来。比如,我买的时候就严格控制,每次买一斤的牛肉,分成三份来吃。”赵晨提供了他为儿子准备的菜单:早上固定吃一个水煮蛋,配上牛奶、牛肉饼;中午在学校吃,尽量只吃蔬菜不吃肉,晚上吃蔬菜和鱼肉,赵晨说,“要坚持下来还是挺难的,男孩子胃口大,以前吃小的白斩鸡就能吃一只,好在我们家孩子自己也很配合,硬是坚持下来了。”

现在回忆起来,赵晨最感动的还是儿子的懂事。这样坚持了一年,训练风雨无阻,儿子长高了8厘米。到今年小彬的身高已经到了1米73,超出预测身高6厘米,赵晨说:“最后结果还挺欣慰的,他从来没有哪一年长到过8厘米,男孩子嘛,多长高1厘米都是好的。”

跳绳促长高也有误区 一次跳几百个未必有用

长高门诊有多忙?记者下午2点左右到省人民医院的时候,罗主任才刚刚去吃饭,值班的护士说:“今天来的人还算少,都是前两天看过来复诊的,不然饭都没时间吃。”一到周末,人气更旺,罗主任就从早上7点一直看到了晚上10点。

想让孩子长高,早睡很重要。罗主任说:“晚上9点到凌晨1点是生长激素分泌的高峰期,但有个条件,必须是深度睡眠情况下,所以这段时间对于孩子生长很重要。八九岁以下的孩子,我们建议晚上9点就能上床睡觉。如果孩子课业太重,没有办法保证早睡,那就要记住,规律比早睡更重要,最好每天都固定在差不多的时间睡觉,一般建议在10点前睡眠,要保持充足的睡眠时间。”

在运动方面,罗主任也指出了不少家长的误区。“很多家长来了以后会和我说我孩子跳绳一次能跳几百个,这种计数运动法其实不正确。长时间的有氧运动才更有利于生长激素持续分泌,所以不用去要求孩子一次跳多少,重要的是要坚持。具体的做法是,让孩子保持120-130次/分的心率运动20分钟以上,可以用市场上有心率功能的运动手环进行监控,这样能更好的激发自身生长激素分泌,无论是跳绳、篮球、游泳……都能达到很好的促进效果。”

罗主任说:“同时,我们建议男孩子10岁,女孩子8岁最好能来做一次骨龄测试,这个时候如果发现问题,有利于及时干预。”

黄龙体育课开课! 十大公益培训和十大公益赛事将上线

本报讯 今天,“黄龙体育课”开课仪式暨2019浙江省黄龙体育中心“十大公益体育培训”“十大公益体育赛事”项目发布会在杭州黄龙体育中心举行,一场持续7个月的公益体育大活动正式启动。

据介绍,“黄龙体育课”是黄龙体育中心联合浙江省体育产业联合会、浙江省体育场馆协会、浙江黄龙体育发展有限公司等单位共同主办的大型公益体育活动,旨在唤醒成年人对体育课的记忆,激发青少年儿童对体

育课的兴趣,创新新时期体育课的模式,赋予新时代体育课新的功能。

“开设‘黄龙体育课’,一是为了迎接即将到来的亚运会,营造‘动感浙江、魅力杭州’的氛围;其次是为了进一步提升百姓体育技能,弘扬体育精神,增加体育人口;同时这也是黄龙体育中心作为公益类事业单位的职责所在和责任担当。”黄龙体育中心副主任王振璋说。

“黄龙体育课”分为“体育培训课”和“体

育赛事课”两种课程类型。“黄龙体育培训课”侧重体育运动的基本技能教学;“体育赛事课”则以赛事教学为切入点,帮助学员学习竞赛规则,锤炼拼搏精神。

今年的“黄龙体育课”主要涉及十大运动项目,分别为:足球、棒球、橄榄球、网球、羽毛球、击剑、壁球、高尔夫、游泳、体适能。公益活动贯穿全年,将实现“公益体育培训周周有”,“公益体育赛事月月有”。

本报记者 李颖 通讯员 叶琛欣