

从半年长1厘米到两个月长1.6厘米 这个7岁男孩这样做到的

小时新闻APP送出开学季福利 50个免费长高礼包等你来抢

本报记者 李颖 王琼 通讯员 王萍琴

刚刚过去的这个暑假,浙江省运动医学中心、浙江体育职业技术学院附属体育医院(以下简称:浙江体育医院)的杨威斌主任很忙,一整个暑假他接诊了443个有关孩子长高的咨询。

日前,正在延庆堂大康中医门诊部坐诊的他和记者聊起了一个7岁半的小男孩,“暑假前,他半年只长了1厘米,胖了十斤;暑假后,不光长了1.6厘米,还瘦下来十斤,两个月的时间,这孩子简直就是变了个人。”



视觉中国 供图

体重是同龄人近两倍,个头却半年只长1厘米

杨主任说,暑假里他第一次看到这个孩子,第一印象就是:“实在太胖了!7岁半体重已经是45.5公斤(7岁半男孩的标准体重25.72公斤)相当于同年龄小朋友的近两倍,看起来圆圆的一个小胖墩,已经提前发育了。”

孩子很胖,孩子爸爸妈妈身材却很不错,“爸爸个子1米75,人很结实,一问才知道,平时喜欢跑步健身,妈妈身高1米57,身材也很苗条。他老爸也说自己经常健身锻炼,却忽视了孩子。”

除了体重惊人,更让爸爸妈妈担心的是,孩子的身

高却一直没见长,半年只长了1厘米,经过测试,孩子的骨龄已经提前三年。

检查后,杨主任发现问题还出在吃上,“这个孩子胃口特别好,什么都爱吃,特别喜欢吃馒头、面条、土豆,还有棒冰、饮料……”

杨主任当时给孩子开的“处方”很简单,“这个孩子我们首先就是要把体重控制下来,再来解决其他问题。”杨主任建议孩子控制饮食、多运动,“我跟他爸爸说,孩子必须要提高运动量,同时控制饮食,淀粉类食物也要减量,和平时比至少减一半。”

暑假两个月瘦了近10斤,还长了1.6厘米

暑假快结束了,杨主任再次见到了这个小胖墩,“真的跟换了个人一样。”一个暑假下来,孩子的体重从45.5公斤降到了40.6公斤,身高从132.2厘米,长到了133.8厘米,足足长了1.6厘米。

效果这么好,爸爸妈妈是怎么做的?

“他们是真的下了苦功了哟!以前他们也运动,不过是断断续续的,但孩子爸爸告诉我,这两个月他每天带着孩子跑3-5公里,当然速度很慢,有时候跑一会儿再休息一会儿,另外还跳1000个绳,一个暑假,一点折扣都没有打的。”杨主任说,原来爸爸喜欢自己运动,现在陪着孩子运动成了他的任务,“这个孩子虽然年纪

小,但有毅力,家长也不容易。”

而在吃的方面,以前撒开了吃的小男孩,现在也有了节制,“甜的水果、饮料他们全部戒掉,小孩子原来很喜欢吃面条、馒头、土豆,这些全部减半。”杨主任说,所以,两个月下来,效果立杆见影。

通过这个案例,杨医生也提醒家长,“不是所有的生长发育问题都要打针,最近几年我都在看门诊,接诊了无数被长高问题困扰的家长和孩子,大多数孩子的长高问题都可以通过运动、营养、睡眠相结合的健康促进方式来解决,家长的高度重视程度很关键。”



应该拍一次骨龄片,已经有生长发育问题的孩子,3到6个月就应该拍一次。”

要科学、准确预测孩子身高,判断生长发育情况,需要通过骨龄和人体成分测试两项无创检测,所以小时新闻APP联合杭州延庆堂大康中医门诊部送出50个免费长高福利礼包(价值260元),包括专家的挂号费、骨龄检测、身体成分检测。

开学季福利

50个免费长高礼包等你来抢

通过骨龄判断生长发育状况、预测成年后身高,在国内源于体育系统,也是体育系统的强项。杨威斌主任所在的浙江体育医院承担浙江省专业运动员选材、身高预测等工作,为许多优秀运动员包括奥运、全运会冠军做过准确的身高预测。

这些年,杨医生一直在做一项针对浙江青少年身高的调研,这个项目从2018年3月开始成为浙江省重大研发计划支持项目,研究项目在全国处于领先水平。杨医生建议,“从幼儿园开始,正常的孩子每年都

福利领取方式

福利名额:50个

福利包含:杨威斌主任专家挂号费+骨龄检测+身体成分检测,价值260元。

地址:杭州市上城区中山中路405号杭州延庆堂大康中医门诊部

领取范围:幼儿园大班-初二

就诊时间:9月19日、9月26日;上午9:00-12:00,下午13:30-17:00

报名费用:免费

领取方式:扫描二维码,进入报名页面,名额先到先得,报满即止。



扫一扫
来领福利



扫一扫
快来报名

足球、棒球、橄榄球…… 黄龙体育课 名额等你来



本报讯 从9月到12月,黄龙体育中心有一份超壕的公益体育福利等你来报名参与。

2020黄龙体育课将在本周六开课,活动由浙江省黄龙体育中心、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联合主办。

去年,黄龙体育课一上线便人气爆棚,一共11个运动项目,全年超过12000人参与和观赛,名额基本靠抢。今年,黄龙体育课升级上线,不仅有足球、棒球、击剑、羽毛球、游泳、中考体育等传统热门项目,还新增了滑步车、自由搏击等运动新潮……一共14个项目的公益体育培训,专业大牌教练开课,非常值得期待。

今年的黄龙体育课分为黄龙体育课培训课和黄龙体育课赛事课,课程将从9月一直持续到12月,横跨4个月,一共14个项目,超过2000个公益名额,就等你家娃来上课了。

现在,黄龙体育课第一期已经开启报名,足球、棒球、橄榄球将于9月12日正式开课。钱江晚报小时新闻APP作为官方合作媒体,每个项目送出50个公益免费名额,快扫描二维码下载钱江晚报官方APP“小时新闻”,即刻报名。

本报记者 王琼 李颖