

居家闭环,青少年会错过“长高”的时机吗?



上海市第十人民医院骨科 陈佳

春天已经来临,儿童青少年们将迎来骨骼生长发育的高峰期,然而上海的中小学生们仍需采取居家上学模式。居家闭环期间,青少年如何应对,方可保持骨骼的茁壮生长呢?

适当进行居家体育锻炼

适当的体育锻炼能促进骨骼生长。因为青少年骨骼的生长关键在于骨骺板的生长,适当的体育锻炼促进

骨板附近血液循环、刺激骨板细胞生长以及提高骨板细胞对生长激素的响应,可以让身体长得更高一些。

由于居家体育锻炼受限于场地和空间的限制,无法像户外锻炼一样,但是根据人体骨骼发育的机理,伸展运动、跳跃运动更加能够帮助孩子骨骼发育。因此,我推荐青少年居家进行三种适宜的、不受场地限制的体育锻炼。

摸高跳:可以在家墙上标记高度距离,按照“实际摸高高度,比孩子手臂上举摸高最高点+15厘米”的原则,让青少年开始弹跳运动进行摸高,每天3~5组,每组15~30次,弹跳运动能够轴向刺激骨骺板的生长,促进骨骼发育。

跳绳:如果家庭空间小,可使用无绳跳绳,建议在瑜伽垫上跳,能够缓冲膝关节、踝关节的应力,避免膝关节损伤,也能够避免噪音对邻居的传导,青少年依据体能、年龄情况,制定跳绳次数和时间长短。

开合跳:开合跳能促进全身血液循环,燃烧累积脂肪,刺激双下肢骨

骼的生长。

当然,家庭有健身设备,也可进行跑步机、椭圆机、健身自行车等的有氧锻炼。

每次运动前务必做好热身活动,防止肌肉拉伤、韧带损伤;运动量需适宜,切不可过量,运动的时候多加保护,防止运动损伤。

科学规律的睡眠

儿童青少年处于生长发育期,科学且规律的睡眠尤为重要。睡眠中孩子生长激素分泌明显增多,高峰时的分泌量超过白天分泌量的5~7倍,且有科学研究显示,生长激素在入睡初期的21点~24点存在分泌高峰,凌晨5点以后逐渐下降。

因此,建议青少年在21点左右即准备入睡,房间宜安静,睡前不宜吃零食或夜宵,不宜出现嬉戏打闹等影响睡眠的情况。青少年每天睡眠时间应至少8个小时,应避免熬夜、白天补觉、或者日夜颠倒的睡眠习惯。科学规律的睡眠才有利于骨骼发育、身体长高。

合理搭配膳食营养

孩子居家学习,家长们切记不宜“用力过猛”,过多营养补充反而适得其反,合理搭配膳食营养尤为关键。比如牛肉、猪肋条肉等含有优质丰富的蛋白质;动物肝脏比如猪肝、鸡蛋含有丰富的维生素A和D;鱼类、虾类富含钙质、维生素E;鲜牛奶含有丰富的钙质。全谷物含有较丰富的膳食纤维,能促进肠道蠕动,让营养能够缓慢全面吸收,保留了丰富的谷类维生素。蔬菜、水果等每日也需合理搭配,让膳食营养全面且充分吸收,有利于骨骼成长。

保持健康良好的心态

中小學生居家学习,长期难免产生心理烦躁、心情低落等心理情况发生,家长朋友们应多陪陪孩子,观察孩子心情的波动,及时疏导安慰,一起陪伴成长。良好的心态,能够让孩子在生长发育期合理安排好每日的作息时

科学有效做好环境消毒,是防控新冠肺炎疫情的重要措施之一。市民居家开展消毒时,应做到“三要、三不、三注意”。

一要开窗通风,对于室内场所,有条件则持续开窗通风,没条件则每日至少开窗通风两次,上下午各一次,每次30分钟以上,通风不良的建筑可考虑采用机械通风换气。

二要勤洗手,每次接触自身口、鼻、眼睛,接触幼儿前以及清洁操作前,接触公共部位和污染物品后,及时按“七步洗手法”规范洗手或进行手消毒。

三要对经常接触的物品表面适度消毒,如门把手、扶梯、电梯按钮、转运推车、交通工具等,根据人员接触情况,定时适当开展有效消毒。

根据国务院新冠肺炎疫情联防联控机制有关要求,市民也应做到“三不”。

一是不直接使用消毒剂对人员进行消毒,即不得在商场、办公楼宇、小区、车站、政府机关等入口处设立人行通道,使用消毒剂对人直接进行喷洒消

毒。

二是不在有人条件下对空气使用化学消毒剂消毒,即不得在商场、办公楼宇、地铁站厅、车站、航站楼、医院等室内场所,有人员的情况下,使用化学消毒剂自动喷雾和紫外线自动照射器械或装置。

三是不对室外环境开展大规模的消毒,即不得对道路、绿化、街区、小区等室外环境进行大范围喷洒消毒剂。

最后,还请市民牢记“三注意”。一是注意使用合法的消毒剂和器械,购买消毒剂、消毒器械前应查询产品备案信息,使用备案的产品,按照备案产品使用说明书开展消毒。

二是注意与消毒对象相匹配,低温冷链消毒应使用低温消毒剂,同时尽量使用物理因子消毒方法,避免污染和破坏环境。

三是注意消毒的有效性,消毒方法要经过验证,消毒的浓度、时间和消毒方式要能保证达到消毒效果。

上海市疾病预防控制中心

储藏食物,按照这个时间表

速冻食品应存放在冰箱冷冻室。食品包装破损或已拆封的,需放入食品袋,并先扎紧袋口再放入冷冻室,以免食品干燥或脂肪氧化。

尽量不要囤积易腐烂的食材,如绿叶蔬菜等。绿叶蔬菜可冷藏,最好在3天内吃完。豆角、茄子、青椒、萝卜等可在室内冷凉处存放。

柑橘类和香蕉不宜放冰箱冷藏,在室内冷凉处存放即可。苹果和梨既可以放冰箱冷藏,也可以放在室内冷凉处,同

时,应注意检查,及时挑出发霉腐烂的,避免污染扩大。

生肉和鱼虾,如当天吃,可放冰箱冷藏保存,如当天吃不完,建议分割后放入保鲜袋用冰箱冷冻保存。

鸡蛋保质期受温度影响较大,温度不超过15℃时,保质期为30天左右;放冰箱冷藏保存时,保质期可长达40~60天。

牛奶分为常温奶和低温奶,常温奶可室温存放,低温奶应贮存于冰箱冷藏室中。 亚运

鱼腥草 越嚼越有味

鱼腥草,具有清热解毒、排脓消痈等作用,是治疗肺痈的要药,也可作为野菜食用。

最初我对鱼腥草是敬而远之的。后来有一次,在友人的怂恿下,我也尝了一根鱼腥草,入口就有一股难闻的腥味,正准备吐掉,友人急得直摆手,要我坚持吃完它。无奈,我闭着眼睛细细嚼它,除了一股鱼腥味,还有酸辣味一同涌入口中。嚼着嚼着,便口舌生津,先前的那股鱼腥味似乎一同嚼入了肚子里,越嚼越觉得那股难闻的气味早已烟消云散,剩下的



是无穷无尽的回味。

凉拌鱼腥草的制作非常简单。把鱼腥草的叶子摘除,根部的须刮干净,用清水仔细清洗两三遍,除去根部的泥污;洗净后把水沥尽,放入盆中,加入适量的盐、醋和油淋辣椒粉,拌匀;最后加入姜末、碎葱,搅拌均匀即可食用。 梅玉

春日养肝 练“嘘字功”

中间微微卷起,牙齿露有微缝。向外吐气时,两手重叠于小腹之上,左手在下,右手在上(女子则相反),内外劳宫穴相对,以下手的鱼际穴压在脐下边

沿上,开始呼气并念“嘘”。“嘘字功”每天早晚各练一次,应天天坚持。

闭目转睛。长时间看电视、电脑、手机很容易用眼过度,从而导致肝血不足。

春季是养肝的好时节。如何养肝,除了保证充足睡眠、劳逸结合、保持心情舒畅、适量运动,日常生活中可从以下方面入手。

常练“嘘字功”。两唇微合,有横绷之力,舌尖向前并向内抽,舌的两边向

常服这些药,影响性功能

高血压可以诱导全身血管的病变,多数抗高血压药物都会影响患者正常的性功能。这些影响包括性欲下降、射精障碍以及勃起功能障碍等。高

血压患者一旦发现自己的性功能受到了影响,一定要及时向医生反映,在医生的指导下尝试更换抗高血压药物,争取在有效控制血压的同时,获得比

较满意的性生活状态。

抗精神类药物可能会对性功能的各个阶段造成影响,引起性欲下降、勃起功能障碍、射精障碍、性高潮满意

度下降等。

精神疾病患者的性功能情况往往容易被忽视,且患者本身可能不愿意去表达这方面的诉求。这时,就需要临床医生在为患者制定诊疗方案时,将性功能的问题考虑在内,争取在治疗

3月底,疫情防控正处于关键阶段,近两年由上海杨浦阳光社区服务管理中心负责运维的定海路街道儿童服务中心和儿童之家,按照市区妇联工作要求,根据《关于上海市开展儿童友好社区创建试点工作的指导意见》,努力

为定海社区的儿童提供安全、安心的成长环境。

安心宅家,“疫”起学习

3月16日起,定海路街道儿童服务中心开启线上服务。为了给每一个孩子及社区亲子家庭鼓足能量,让成长不被疫情绊住脚步。在上海杨浦阳光社区服务管理中心指导下,定海路街道儿童服务中心定期开展系列精彩线上教育课程,内容涵盖绘本阅读、亲子手工、歌谣传唱等,实现“停课不停教,停课不停学”。

亲子相处时间成倍增长,家庭以外的所有活动被取消。这对于孩子是考验,对于父母也一样。儿童服务中心传递了“家长课堂”的概念,希望全家人一起安心宅家,认真学习。

儿童抗“疫”,带动“家庭”

儿童服务中心在线上以短视频的方式传播疫情防控相关知识。从“看”“学”“做”三方面为孩子们讲述防控要点、参与检测的注意事项等。对于年纪稍大的孩子,服务中心提出要求,希望他们帮助家中完成力所能及的防疫工作,如喷洒消毒液,帮助家中长辈在手机中登录检测二维码,测量体温等。

定海路街道儿童服务中心还发动线上征集,收集孩子们参与防疫的短视频:或是朗诵一首送给“大白”“大蓝”的赞美诗,或是科普坚持做好“三件套”“五还要”的必要性,或是画上一幅画表达对抗疫的理解,借由这些活动带动社区家庭众志成城。

作为人体三大营养物质之一的蛋白质,具有重要的营养价值和保健功效。近期,日本一项研究显示,女性摄入蛋白质总量越高,肺炎死亡风险越低。

结果表明,总蛋白质的摄取比例和肺炎死亡风险之间不仅有显著关系,而且还有明显的男女差异。具体而言,在女性中,与蛋白质摄取量占比最低组相比,蛋白质摄取量最高组肺炎死亡风险降低29%。

而男性中,这种关系不明显。男性之所以关系不明显的原因在于,除蛋白质摄取比例低于女性外,很大程度上还受吸烟和饮酒等不良生活习惯的影响。

欣环

疫情中,儿童友好社区的故事不落幕

多吃蛋白质,肺炎死亡减三成

疾病的同时,尽可能地保证患者的性生活质量。

激素类药物主要会抑制垂体促性腺激素的分泌,从而降低睾酮影响性欲,甚至会导致勃起功能障碍。

王鸿祥