



■ 本报记者 侯赛 通讯员 李行

“健健康康长个儿”是很多家长对孩子的期盼，尤其是那些本身不太高的家长。三亚市中医院儿科副主任张振尊提醒广大家长，遗传是影响儿童身高的主要因素，大约占60%，余下40%的积极因素（饮食、运动和睡眠）是可以把握的。按照国际上通用的预测身高的公式，充分调动了这40%，孩子有可能增长10厘米甚至更多。

“过去，饮食是影响身高的最主要因素。而如今，学习负担造成很多孩子睡眠不足，所以睡眠对身高也有很大的影响。”张振尊指出，“生长激素”是影响人体身高的重要因素，主要在晚上分泌，分泌得越多，就越有助于长高。

婴儿期时，不管是白天还是晚上，脑垂

体都在不断地分泌生长激素，所以1岁以前的婴儿长得特别快。幼儿期后，人们的生长激素在白天的分泌量就非常少了，主要集中在晚上入睡时分泌。此后，有两个时间段对长高至关重要：一个是晚8时至第二天凌晨1时，特别是晚上10时以后，生长激素的分泌量达到最高，可以达到白天的5—7倍。另外，早上6时前后的一两个小时，生长激素也有一个分泌小高峰。

“晚上21时—凌晨1时是生长激素分泌高峰，一旦错过，就再也补不回来。”张振尊告诉记者，值得注意的是，并不是一到晚上9时，生长激素就开始按时大量分泌，它的大量分泌必须是进入深度睡眠才会发生。

张振尊表示，如果晚上9时—凌晨1

时这个时间段还没上床，或者已经上床但还没睡着，又或者已经睡着但还没进入深睡眠状态，那么生长激素的分泌量就会大大降低。因此，睡得越迟，分泌的生长激素就越少，对孩子的身高越不利。人一般在入睡后半小时至1小时，才进入深度睡眠状态。

医生建议，家长想要孩子长得高，最好让孩子在晚上8:30前就上床，最迟不要超过晚上9:30，早上7时后再起床。除了保证充足的睡眠，最好还应选择一些适合孩子身体状况和体力的运动坚持进行，这有利于骨骼的发育。比如，单杠运动有利于脊椎骨和上下肢的发育；慢跑或是跳高、跳远、跳绳，也对长个儿有好处。睡前适当运动一会儿，比如

跳绳10分钟，会使孩子在睡眠过程中生长激素分泌得更多一些。此外，平时可多带孩子到户外活动或进行日光浴，对骨骼的发育很有好处。但要注意，过量运动对增高是无益的。

另外，合理膳食对孩子的生长也至关重要。张振尊表示，蛋白质是长高的主要原料，每天应保证一定量的供给，蛋白质主要存在于动物食品如瘦肉、鱼、虾等海产品里，动物内脏、鸡蛋、牛奶中，豆制品也是较理想的优质蛋白来源。其次，家长应提供给孩子足够的钙质，以帮助孩子骨骼的生长。牛奶是最理想的钙质来源，每天最好保证500毫升左右；豆浆、虾皮及各种蔬菜中也含有较多的钙。此外，还应让孩子多吃新鲜蔬菜、水果、海产品，适当吃一些坚果类食物，以提供充分的维生素和微量元素。

小心5个举动 伤害宝宝耳朵

生活中很多司空见惯的举动，都有可能会使孩子的耳朵受到伤害。下面的这些举动，如果你也有的话，就快快纠正吧。

经常给孩子掏耳朵

孩子的耳朵里面有耳屎，爱干净的家长会忍不住给孩子掏。如果不小心损伤耳膜，也不能马上发现。

捏紧两侧鼻子用力擤鼻涕

感冒的时候鼻涕很多，孩子自己又不会擤，于是擤鼻涕就成了家长的事。有的家长给孩子擤鼻涕时，往往用两个手指捏住他的两侧鼻翼，让他用力将鼻涕擤出。这种擤鼻涕的方法不但不能完全擤出鼻涕，而且很危险，鼻涕中含有大量的病毒和细菌，如果两侧鼻孔都捏住用力擤，鼻涕就会在压力的作用下被从鼻孔挤出，到达咽鼓管，引发中耳炎。

捂嘴捂鼻子打喷嚏

有的家长在孩子打喷嚏时会让他憋住喷嚏，有的家长则是捂着孩子的嘴和鼻子，其实这样做并不好。因为人的咽部与中耳鼓室之间有一个咽鼓管，它维护着中耳与外界的压力平衡。打喷嚏如果捂紧嘴和鼻子，会使鼻部压力增高，细菌、病毒就容易随气流由咽鼓管进入压力低的中耳鼓室，从而引起急性中耳炎。

捏鼻子灌药

孩子生病了却不愿意吃药，怎么办？捏着鼻子灌药。很多年轻的爸爸妈妈可能都有过被灌药的经历，现在面对自己的孩子，也用这招吧。且慢，捏鼻子时孩子会挣扎哭闹，这样可能导致鼻腔分泌物或药水通过孩子短直的咽鼓管进入中耳，引发中耳炎。其实捏着鼻子灌药除了闻不到苦药味外，并不能影响味蕾。另外，孩子的鼻腔黏膜、血管比较娇嫩，捏鼻子喂药时，家长的力度如果没控制好，还会导致鼻黏膜和血管损伤。

让小宝宝平躺着喝奶

新妈妈在给小宝宝喂奶时，如果不注意姿势和体位，也可能会给小宝宝的耳朵带来意外的伤害。比如说让宝宝平躺着喝奶，宝宝的身体处于水平位，很容易引起呛咳，此时奶汁便可能通过咽鼓管流入中耳。宝宝的咽鼓管长度较短而宽度较大，更加接近水平位置，奶水很容易经过咽鼓管进入中耳，引起急性炎症。（桑九）

青春期是强迫症高发期

预防孩子强迫症要从小做起

■ 见习记者 王培琳

生活中，我们身边总有人：锁门后强迫自己反复确认是否锁好了门；看到东西乱就忍不住不停收拾打扫；看到某种东西就忍不住购买；某个习惯一定要做到，否则坐立不安等。这些都是属于强迫症现象。

海南医学院心理系教授岳筱雯说，过度认真的人都可能有强迫现象。一般来说，如果强迫现象程度轻微，持续时间短，不引起严重焦虑等情绪障碍的话，就是一种正常表现。

强迫症则是一种以强迫症状（主要包括强迫观念和强迫行为）为主要临床表现的神经症。其特点为有意识的强迫和反强迫并存，一些毫无意义，甚至违背自己意愿的想法或冲动反复进入患者脑中，影响患者的日常生活。患者虽体验到这些想法或冲动是来源于自身，极力抵抗，但始终无法控制，二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦，影响学习工作、人际交往甚至生活起居。

强迫症在临幊上并不少见，美国的一项调查显示强迫症患病率大约为

1%。结合临床实践，估计我国强迫症大约有500—1000万，患病率约为5%~10%，80%的强迫症在25岁以前发病。

岳筱雯教授说，强迫症分为两种：一种是强迫型人障碍，属于早年儿童期出现的，有些与遗传有关；另一种是后天形成的，后天形成的强迫症是一种神经症，往往与家庭（严厉的父母）、学校、社会环境、人格有关。两种强迫症的表现均为反复做一件事情，反复进行思考，洁癖和购物狂等行为都属于强迫症的一种。

强迫症在家庭生活中特别容易互相影响。举例来说，有一个男士强迫症特别严重，娶太太之后，太太也慢慢成为强迫症患者，早晨起床必须完成一套规定的程序，最后必须把袖子挽起，若有任何一环节失误，便要重新钻进被子里重来一遍，而太太说，她在结婚之前不是这样的。

孩子的行为方式大多与父母有关。孩子若生长于父母较为严格、守规矩的家庭，或者小时候遇到要求过分严格的老师，会导致其害怕做不好手中的事情而受家长或老师的批评，从而强迫自己更加努力。长此以往，

孩子会形成完美主义倾向，凡事苛求，但凡有一点瑕疵，就强迫自己重来一遍。如此，孩子会逐渐产生强迫症倾向，同时会比较容易内疚、烦躁。

强迫症的形成大多与其小时候的教育及家庭环境有关。现在很多家长都希望孩子可以按照自己设想的方向去发展，希望孩子有很好的生活和学习习惯，迫使孩子不停地追求细节，追求完美，这样极易导致孩子患上强迫症。

为什么说青春期是强迫症的高发期呢？岳筱雯说，一般来讲，强迫症是经过日常天久的行为习惯养成的，由轻到重发展，且大多与小时候的生活习惯有关，不过在青春期才会开始慢慢显现。因为孩子进入青春期之后，自我意识会逐渐凸显，自我膨胀比较严重，此时的孩子们觉得自己什么都可以做到，比较要强，若小时候生活习惯要求严格、追求细节，很容易在青春期愈演愈烈，直至成为真正意义上的强迫症患者。

岳筱雯表示，孩子一旦形成强迫症，想彻底治愈是比较难的，需做长期心理治疗。为避免青春期的孩子出现强迫症现象，各界应从小注重孩子的

心理问题。

一、家长要从幼时起重视孩子心理，不应过分强迫孩子做不愿意做的事情，凡事不苛刻要求，顺其自然，遵从孩子天性，以孩子开心愉悦为主。遇到事情及时寻找心理医生帮助，早期发现，早期解决。

二、中小学校应重视学生心理健康教育。青春期是人们人生观、价值观形成的重要时期，学校应引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，教导学生不要功利心太强，保持良好的心态。

三、心理教师或者心理健康教育引导者要注重学生心理问题，出现问题及时疏导。对于强迫症患者，心理医生应谨慎下诊断确诊书，以免学生以强迫症患者自居，给自身不好的心理暗示，从而潜意识里加重强迫症病情。

四、社会不应赋予青少年太多压力，为孩子们的成长塑造和谐健康环境。

五、孩子自身应学会心理调节，坦然接受自己的优点和缺点，凡事不强求，保持平和的心态、放松心情，以积极健康的方式去面对学习及生活。

婴幼儿

易受流感病毒攻击

接种完疫苗，一定要留院观察20分钟，以防出现严重过敏反应

6个月到3岁的婴幼儿很容易受到流感病毒的攻击，因此，如果孩子本身没有禁忌症，所有儿童都应该注射流感疫苗。

接种完疫苗，一定要留院观察20分钟，以防出现严重过敏反应。注射完流感疫苗后，很多孩子会出现低热、头痛、乏力等症状，个别的还会伴有皮疹、恶心、呕吐、腹泻等。这些都属于正常现象，家长不用担心，只要注意让孩子适当休息、多喝开水、避免着凉、注意营养，1~2天后反应就会自然消失。当局部反应较重时，如注射部位疼痛、水肿、发红，可用干净毛巾做热敷，每天4~5次，每次10~15分钟；对较重的全身反应则可以在医生指导下用药。如果接种后出现局部反应不能在短时间内消退，应尽快去医院

诊治，否则很可能危及生命。（王文）

相关链接

5招防流感

1、注意环境和个人卫生。在人多、卫生条件较差的地方，面对面传播、共同进餐、用品接触都可能造成病毒传播。流感病毒一般可在物品表面保持3天，所以要养成良好的生活习惯。毛巾以及其他用品专人专用，同时要勤洗手、勤洗澡、勤换内衣裤和被褥。

2、保持室内通风。在寒冷的冬季，人们习惯门窗紧闭，这样很容易产生流感。建议睡觉前开窗通风换气，以减少室内细菌密度，清除空气

中的病毒。

3、少去公共场所。因为流感感染者的呼吸道分泌物中有大量流感病毒，咳嗽和打喷嚏时会喷出许多飞沫，很容易传染给其他人，所以在患病期间最好少去公共场所，外出时尽量佩戴口罩。

4、保证呼吸道清洁。流感病毒侵犯人体时，首选目标是上呼吸道——口、鼻、咽等部位，分解上呼吸道纤毛上皮细胞外层的多糖类化合物，进入细胞内部生长繁殖。所以，应该经常用淡盐水漱口，能清除流感病毒，保证呼吸道清洁。

5、经常进行空气消毒。流感病毒不耐热、不耐酸，对酒精、紫外线、盐酸等一般消毒剂较敏感，食醋也可作为消毒剂。

孩子发烧喉咙痛 当心患了肠病毒

春暖花开时节，但是天气多变，医师提醒，若您的孩子突然高烧不退，伴随喉咙发炎溃疡、疼痛无法下咽，或是手掌脚掌及嘴巴周围出现许多小水泡，请注意，可能已经感染了肠病毒，千万不可轻忽。

专家指出，肠病毒是一群病毒的总称，治疗上没有特效药，但其实并不可怕，绝大多数病童受到感染约5~7天后产生抗体症状就会逐渐改善，但有2点需要特别注意。

1、小心脱水

病童发烧时水分散失增加，加上疼痛进食喝水减少容易导致脱水，需注意水分营养的补充，如：粥、布丁、冰淇淋等，也可以由医师开立止痛药物让孩子愿意进食，但若出现尿量明显下降，哭泣时没有眼泪等现象代表已脱水，建议尽快回医院治疗。

2、注意肠病毒重症前兆

疱疹性咽峡炎或手足口病其实并不可怕，较让人担心的是肠病毒引起的脑膜炎或脑炎。若出现嗜睡、意识不清、活力不佳、手脚无力、肌抽跃（无故惊吓或突然间全身肌肉收缩）、持续呕吐与呼吸急促或心跳加快中的一种现象，请立刻送至大医院接受治疗。（宗宗）

保健贴士

孩子躺下会气喘 查查扁桃体

儿童动不动就气喘，晚上睡不好，白天还特别没精神，许多家长都认为是哮喘。其实，扁桃体出问题也会影响儿童呼吸以及夜间睡眠质量，家长不妨多加留意。

腺样体也叫咽扁桃体，婴儿出生后腺样体会随着年龄的增长而逐渐长大，6岁达最大程度，10岁以后逐渐萎缩。若腺样体的增长影响到邻近器官或全身健康，就称为腺样体肥大。儿童腺样体肥大属于常见疾病，常常是由于各种炎症或感染导致，比如流感、急慢性鼻炎、扁桃体炎等，使腺样体发生病理增生。

虽然腺样体只是一个很小的器官，但是小儿出现腺样体肥大，会堵塞后鼻孔及咽鼓管咽口，出现鼻塞咽喉相关的症状，比如鼻子不通气、睡觉时张口呼吸，常打鼾，睡不安稳，说话有鼻音等等。如果长期张口呼吸，可能会引起小儿面部发育障碍；鼻腔分泌物增多，若鼻涕下流，会刺激呼吸道粘膜，易患气管炎。除了鼻塞的症状，长期鼻子不通气，睡眠不稳定，孩子白天容易没有精神，出现头晕、记忆力下降等情况，甚至影响生长发育。

所以，若孩子患流感、扁桃体炎后，长期鼻塞难愈，甚至出现上述的症状，家长应该引起重视，及时带孩子到医院儿科、耳鼻喉科就诊。早期发现，病情尚不严重者大多可通过保守治疗恢复，经常反复发作、病情拖延比较久的患儿可能要采取手术治疗。（和合）

棉花塞鼻或平躺 不能帮小孩止鼻血

有些孩子经常流鼻血，止都止不住。医生表示，用卫生纸或棉花塞入鼻腔试图止血和让小孩子平躺下来止血的方法都是不对的。因为小孩躺着会让鼻子流出的血流入咽喉，从而引起小孩吞咽动作，这样一来，血流反而会加剧。

医生介绍，其实止血的方法很简单，首先家长不能看到小孩出血或血流不止就乱了方寸，最好立刻用拇指及中指同时挤压两侧鼻翼，使出血的部位受到压迫而停止流血。此外，家长最好隔五分钟松手看看小孩鼻子是否还出血，若继续流血，就再重复挤压鼻翼5~10分钟。若还不止，就必须带小孩赶快去医院急诊。

另外也可以用浸过冷水的棉花、毛巾或手帕贴附在鼻梁上，因为鼻子遇冷时血管会收缩，也能达到止血的目的。（桑久）

家有小儿 当心误服药物中毒

婴幼儿期的宝宝喜欢去抓握各种东西，往往拿到东西就放入口中，如果误服药物就会引发中毒事件。

专家提醒，误服药物或药物过量极易造成肝肾功能损伤，甚至导致脑病、心肌炎以及多器官的损伤。因此家长一定要合理放置药物，避免让宝宝轻易接触到；要树立安全意识，严格遵照医嘱给孩子用药；一旦发现孩子误服药物，一定要及时就医。药物中毒分为轻度中毒、重度中毒和慢性中毒三类。

由于误食药物会给孩子带来直接或间接的损害，因此，父母们得知几招防护知识。

急性中毒的处理原则是立即治疗，否则将失去宝贵的抢救机会。在毒物性质未明时，在家可按以下两步处理：

1、使患儿稳定，保持呼吸道通畅，并将患儿转移到通风良好、空气新鲜的地方。

2、催吐。适用于年龄较大、神志清醒和合作的患儿，可用手指、筷子、压舌板等物体刺激咽部引起反射性呕吐。

同时还要时刻观察孩子，如果有诸如呼吸困难、昏迷、抽搐或者严重的咽喉疼痛等表现，需要立即就医。同时将药瓶装瓶内剩余药物一起带去医院，以便医生判断并采取相应的治疗措施。（玖玖）