

# 走出认识误区，助力儿童健康成长——慧避坑，巧长高

6月1日是国际儿童节，孩子健康成长的话题再次引起关注。有的家长为了孩子能长得高一些，各种方式方法轮番上阵，比如给孩子进补各类营养品，甚至购买一些增高特效药，却导致孩子骨龄超前；还有家长过度担心孩子性早熟，限制孩子进食饲料喂养的鸡鸭鹅等禽肉，可能会导致孩子长期蛋白质摄入不足，影响身高。为此，海南省妇女儿童医学中心内分泌科主任黄晓艳为你揭晓孩子长高的一些认识误区。

本报记者 侯赛 通讯员 符玉润

■ 关注『六一』国际儿童节

■ 热点

## 儿童文身贴，贴贴而已？

本报记者 侯赛

近日，有媒体报道称：“三无儿童文身贴或含重金属”。海南日报记者日前走访中发现，文身贴不仅种类花样繁多，画风也更为逼真美观，深受小学生甚至学龄前儿童的喜爱。但医生提醒，目前文身贴产品还缺乏国家标注，市场上流通的产品质量参差不齐，可能会给儿童身体健康造成伤害。

### 网络平台热卖可能引发儿童皮肤红疹

“邻居小伙伴贴上了卡通形象的文身贴，女儿回家也让我去买，也不贵，一张一元钱，权当儿童节礼物，哄孩子高兴。”采访中，家住海口海甸岛的孙女士表示，时下，文身贴在幼儿园小朋友中非常受热捧。

“每年甚至每个月，文身贴的款式都更新，什么动画片火了，这个动漫人物的文身贴就卖得火，对现在的中小学生来说，是经济实惠的小玩意。”一家文具店的老

板告诉海南日报记者。

不管是线上还是线下，商家除了宣传儿童文身贴使用寿命长、画面保持更持久之外，还会注重标榜产品的安全性，比如会在宣传语中强调“无毒油墨”“无毒检测认证”等。然而记者深入调查发现，有的产品缺乏质量检验合格证明，在中国合格评定国家认可委员会官网、中国质量认证中心官网查询，根本查不到任何相关产品信息。

采访中，一位家长曾向记者抱怨道：“孩子在手上脚上贴得满满的，文身贴非常防水，给孩子泡澡都没有掉。”家长刘女士表示，她的女儿贴过儿童文身贴后曾引起皮肤红疹，过了好几天才消退，所以她禁止女儿再次购买使用。“也跟商店老板进行理论，老板以个例为由搪塞过去了。也曾想过进一步维权，但成本太高就放弃了，只能提醒大家注意防范。”刘女士说。

### 重金属超标现象存在可能伤害儿童中枢神经

据了解，文身贴在生产中会使用油墨、胶水等原材料，劣质的文身贴纸有可能含有多种环芳烃等有害物质，因其直接接触皮肤或被婴幼儿舔、啃等，有害物质易通过皮肤、呼吸道、消化道等途径进入人体，可能对儿童身体健康造成伤害。

央视曾报道，专业检测中心的检测员



### 误区一：遗传决定论

论点一：父母身高都不高，不指望孩子长得高。

论点二：父母身高都很高，孩子肯定会高的。

孩子的身高确实跟遗传有关，但遗传往往只决定70%，还有30%是由后天因素决定的，后天因素包括营养、疾病、运动、睡眠、心情等多种因素。所以父母身高不高的孩子，如果后天因素都促进得很好，可能会突破遗传身高水平。相反，父母身高很高的孩子，如果后天不注意，例如出现性早熟等影响孩子身高的疾病，可能会导致成年身高受损明显。

### 误区二：晚长论

论点：23岁蹿一蹿，25岁鼓一鼓。

人体身高是由头的高度、脊柱的长度、下肢长骨长度三部分组成。儿童期的生长主要依靠长骨的增长。从儿童的正常生长发育规律来看，一旦长骨骨骺闭合，那么身高增长的空间就不大了。例如女孩一般在出现月经初潮（11岁~12岁）后青春期发育期结束，后期身高增长一般仅有4cm~6cm的空间。判断是否还有增高的空间，需要通过骨龄来评估，一般女孩骨龄15岁，男孩骨龄17岁，骨骺就基本闭合了。因此，建议家长应定期对孩子进

行身高监测，必要时进行骨龄监测，不要盲目地认为孩子还有很多空间会长高。尤其孩子长期坐前排或者两三年衣服都不见短时，家长更要引起关注。

### 误区三：多吃长高论

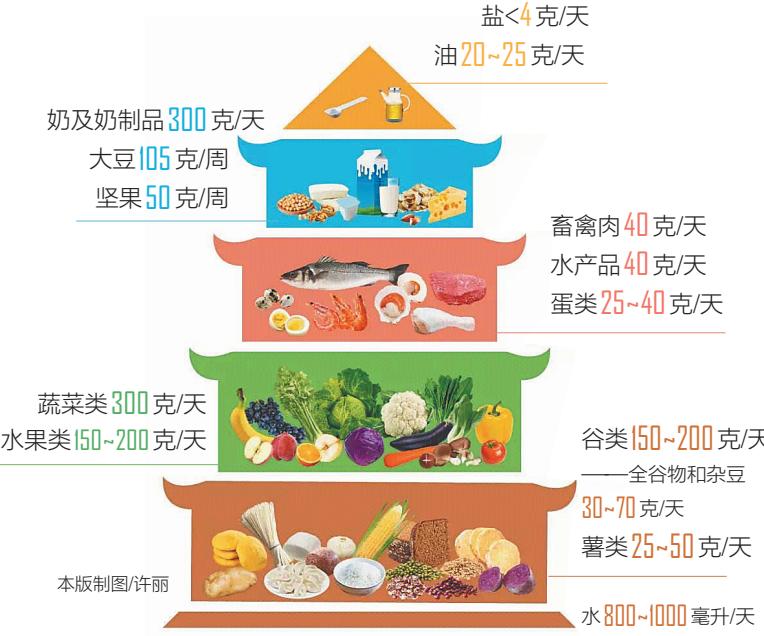
论点：多吃点营养丰富的食物，孩子长得高。

注重营养对身高增长确实有好处，但应注意营养应均衡。一旦出现营养过剩造成肥胖，可能会适得其反。肥胖可能造成脂肪堆积，脂肪可分泌性激素，可能会导致孩子出现性早熟或骨龄超前，反而影响孩子的最终成年身高。

另外，还有家长盲目相信保健品及民间秘方，也是不可取的。市面上有较多的保健品或长高秘方产品，被商家夸大了功能。家长们应注意慎重选择，购买前应看清其中的成分，如果不清楚成分，也可咨询专科医生后再行购买。部分民间秘方中可能添加一些激素类成分，盲目使用也可能导致孩子骨龄超前，最终身高反而受损。

也有部分家长过于担心食物中含有激素，例如饲料喂养的家禽等，而限制孩子进食，也是不可取的。生长需要营养，其中最重要的就是蛋白质，蛋白质主要来源于鱼肉蛋奶等食物，因为过分担心这些食物中含有激素而限制孩子进食，会导致孩子长期蛋白质摄入不足，生长缓慢。市场上

### 儿童平衡膳食宝塔



本版制图/许丽

### 助力长高小贴士

**均衡营养：**摄入足量的蛋白质，少喝碳酸饮料，少吃西式快餐、油炸食品、反季节蔬果，女孩子少喝豆浆、蜂蜜、蜂王浆；

**充足睡眠：**晚上生长激素分泌最多，尽量平躺，让四肢放松，骨骼才能得到充分休息，不晚于晚上10点睡觉，睡眠时间保证8~9小时。

**科学运动：**可以尝试更多弹跳类有氧运动，运动时间不少于每天1个小时。

**保持愉悦心情：**父母感情不和，家庭气氛压抑均会对孩子的成长产生影响，应尽量不要对孩子太过严格，给孩子施加太多压力，让孩子在宽松愉悦的氛围下健康成长。

**小孩身材矮小，通常是什么原因导致的？**

**1. 遗传因素：**父母的身高是影响孩子身高的重要因素。如果父母身材矮小，孩子的身高也可能会受到影响。

**2. 营养不良：**如果孩子的饮食不均衡，缺乏必要的营养物质，如蛋白质、维生素和矿物质，就会影响身高的发育。

**3. 疾病因素：**某些疾病也可能导致孩子身材矮小，如甲状腺功能减退症、生长激素缺乏症等。

**4. 环境因素：**环境因素也可能影响孩子的身高发育，如空气污染、噪音、辐射等。

**5. 运动不足：**运动不足也可能导致孩子身材矮小，因为运动可以促进骨骼生长和肌肉发育。

如果孩子身材矮小，家长应及时带孩子去检查，找出原因并采取相应的措施，以促进孩子身高的发育。同时，家长还应该注意孩子的饮食和运动，保证孩子获得足够的营养和运动。

（侯赛 编）

### HK高考加油站

## 高考“健”议请查收

■ 本报记者 徐珊珊

几天后即将迎来高考。孩子的高考，也是对家长的“大考”。如何从心理和饮食来健康备考？海南日报记者采访了海口市人民医院临床心理科负责人林明栓和临床营养科主任徐超。

### 自助减压有妙招

如何放松身心，保持考前的最佳心理健康状态呢？林明栓针对一些常见问题给出建议。

#### ●每天都很紧张焦虑怎么办？

考前适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态，提高注意力，但出现过度焦虑时要及时调整心态。

#### ●可以暂时放下书本，走出教室。适当的散步和运动可以促进血液循环和体内多巴胺分泌，缓解焦虑情绪。复习间隙，也可以听听自己喜欢的音乐，一旦感觉压力无法承受时，及时向家人、朋友、老师倾诉。

#### ●复习时经常犯困怎么办？

高强度用脑会增加耗氧，加上天气炎热容易导致疲劳犯困。不要食用药物、含咖啡因的食物或饮料、饮酒等来“提神醒脑”。

有条件的话，中午小憩一会儿，午休最好别超过半小时。按照高考时间规律作息，让身体提前适应。

#### ●晚上翻来覆去睡不着，怎么办？

不少同学复习期间压力大，容易导致失眠，严重者甚至出现精神衰弱的症状。晚餐七八成饱即可，多吃蔬菜和豆制品，肉类不宜过多，烹调不宜油腻。

睡前切忌看手机，喝一小杯热牛奶，泡泡脚等均有助于睡眠。

#### ●快考试了，怎么避免生病？

夏季气温高，细菌繁殖速度加快，苍蝇、蟑螂等昆虫频繁活动，增加了病原体传播的概率。要注意个人卫生及室内清洁，避免去人群密集、空气不流通的公共场所，减少染病风险。

夏季食物容易受微生物污染而腐坏变质，尽量不要食用隔夜饭菜。

别贪凉，室内空调温度不要过低，保持身体凉爽即可。

室外活动时，着浅色、宽松的衣物，戴遮阳帽以及太阳眼镜，避免紫外线侵害。

#### 确保足够的饮水。

### 考前饮食六忌

孩子忙着准备考试，家长们也忙着花样准备菜肴，给孩子补充营养，希望孩子以最好的身体状态迎接高考。考前饮食要避免哪些误区？徐超提出备考饮食“六忌”：

#### ◆一忌食谱“大变脸”

在考前及考试期间，饮食量不要刻意增加，尤其考试期间，饮食不要有太大的变动，尽量和平时保持一致；谨慎进餐平时少吃或没吃过的食物，避免食物过敏及不耐受。

考试的压力会让考生食欲降低，饮食安排要尽量以孩子满意为前提，如果有某些食物是孩子非常反感的，避免出现在饭桌上。可以在孩子喜欢的食物里进行合理搭配，不要过于特殊化，不要打乱孩子的饮食规律。

#### ◆二忌乱进补

考前大量进补，容易造成考生内分泌紊乱，一不小心还会引起上火等问题。营养应注重均衡，荤素合理搭配。

#### ◆三忌主食吃不够

碳水化合物为维持大脑功能提供必要的能量，在日常生活中，碳水化合物的主要来源是各种主食，主食摄入不足可能影响大脑的思维能力。

#### ◆四忌多喝刺激性饮料

碳酸饮料、咖啡虽可短期提神，但长期大量饮用会使中枢神经系统反应灵敏度减弱，不建议考生饮用。建议每天保证1500~2000ml水分的摄入，以白开水为佳。

#### ◆五忌“病从口入”

购买零食注意选购正规商品，不买“三无”产品；食用前注意查看食品保质期；不吃或少吃生冷食物；饭食现做现吃，水果现切现吃，避免吃可能腐败变质的隔夜食物；吃东西前要洗手，以免引发胃肠道疾病。

#### ◆六忌进餐时过多谈论考试话题

考生在进餐时，家长可以主动谈一些愉快的话题，营造轻松的就餐氛围，这样有助于消化液的分泌和食物的消化。

