



# 春季是长高黄金期 这样做帮助孩子科学长高

春天,万物复苏。活泼好动的孩子逐渐脱下厚重的衣服,迫不及待到室外去玩耍、运动了。趁此时机,家长要多鼓励、常陪伴,帮助孩子养成运动的好习惯。

科学运动,好处多多。坚持运动可以锻炼孩子的肌肉骨骼组织,促进生长发育,有利于身高的增长;可以帮助孩子增强体质和免疫力,预防疾病;能够磨炼孩子的意志,增强自信,愉悦心情,促进心理健康;还有益于大脑的发育,让孩子变得更聪明。

## 避免负重运动

跳跃和伸展运动可以对骨骼施加垂直应力,促进骨细胞增殖,帮助

骨骼发育,从而促进孩子长高。但是进行举重等负重练习时,若采用较大重量,会阻碍长骨的纵向生长。

孩子正处在发育过程中,骨骼发育还没有完全定型,盲目地练习举重、哑铃等负重运动,可能造成关节软骨损伤,影响软骨细胞的分化和增殖,妨碍骨骼生长,最终不利于身体长高。家长要让孩子们尽量避免这类运动。

## 科学运动三部曲

一次完整的运动包括准备活动、正式活动和整理活动三个环节。

准备活动 又称热身活动,是指主要体育活动开始前低强度的身体

练习,时间一般为5~10分钟。选择快走、慢跑等,使身体各器官“预热”,提前进入工作状态;做一些柔韧性拉伸练习,增加关节活动度,提高肌肉弹性,预防运动损伤。

正式活动 一次运动的主要体育活动内容。如跳绳、单脚跳、双脚跳、篮球、排球及游泳等有氧运动,以及引体向上、跳远、跳高等无氧运动,持续时间一般为30~60分钟。

整理活动 适度放松活动,在主要体育活动完成后进行,能够帮助身体从运动状态恢复到安静状态。一般为5~10分钟,活动内容与准备活动相似,包括快走、慢跑等低强度的运动和拉伸练习。

(健康中国)

## 阅读延伸

### 跳跃、拉伸运动助长高



科学运动可以帮助孩子长高。家长要根据孩子的年龄、发育水平、运动能力和兴趣来选择适宜孩子的运动项目,要循序渐进,不可急于求成。

**跳跃性运动** 对于孩子来说,春季锻炼最好的选择莫过于跳跃性运动,如:跳绳、跳高、跳远、踢毽子、跳皮筋、

篮球、排球等。跳跃能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨细胞的分化和生长激素的分泌,进而促进孩子长高。

**拉伸类运动** 骨骼的发育需要一定的纵向牵拉,游泳、引体向上、伸展体操、吊环和芭蕾等拉伸类运动能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨细胞增殖,促进骨性和四肢骨骼的生长。

此外,孩子在日常生活中应注意坐、立、行姿势,保持脊柱挺直,预防脊柱侧弯的发生,对于长高也很重要。

### 每周测一次体重 每季度测一次身高

孩子的身高体重能反映体格发育水平,家长要定期测量,监测孩子生长发育的动态变化。建议孩子至少每周自测一次体重,每季度自测一次身高。适宜的身高和体重增长是孩子营养均衡的体现。学龄儿童的体格发育主要经历3个阶段:

**相对稳定期** 青春期发育前,身高与体重增长持续而稳定,儿童身高每年增长5~7厘米,体重增长2~3千克。

**生长突增期** 身高体重增长较快是青春期的主要表现之一,进入突增高峰时,身高一年可增长10~14厘米,体重一年可增长8~10千克。

**生长停滞期** 自青春期中后期开始,身高与体重一般逐渐停止明显增长。

生长缓慢、营养不良或肥胖的孩子,应尽早去正规医院进行骨龄检测及其他的临床检查,以便及时发现,对症治疗。

# 小林制药“红曲风波”的警示与启示

近期,日本有多人在服用小林制药公司生产的含红曲成分保健品后因肾脏疾病住院甚至死亡。截至28日晚,服用该公司涉事保健品的消费者中已有5人死亡、114人住院,另有约680人入院就诊或准备就诊。该事件引发日本国内外关注,并再次敲响保健品安全警钟。

记者在调查中发现,此次“红曲风波”暴露出日本“功能性标示食品”制度的安全隐患、日本红曲制备工艺经验不够完备等问题。专家们也提醒消费者,不必谈红曲产品而色变,但要理性对待、谨慎购买这类保健品。

## 监管存在漏洞

此次事件暴露出日本“功能性标示食品”制度的安全隐患。我们口中常说的保健品在日本被称作保健功能食品,曾分为特定保健用食品和营养功能食品两类,2015年后又新增一类“功能性标示食品”。“功能性标示食品”生产商只需在上市销售前向日本内閣府下属的消费者厅提交与其声称功能相符的科学依据进行备案即可,无需日本政府审批许可。这种相对宽松的监管机制,可能导致有关各方在安全性检验上存在疏忽。

日本厚生劳动大臣武见敏三在新闻发布会上说,从最早出现健康问题报告到小林制药宣布召回产品间隔两个多月时间,在此期间小林制药公司未向政府提供相关信息,这“不得不说不很遗憾”。

此次事件后,日本政府将着手对所有申报备案过的数千种“功能性标示食品”实施紧急检查。

中国农业大学食品科学与营养工程学院博士生导师朱毅表示,日本对“功能性标示食品”准入宽松。相比较我国是注册制与备案制相结合,既抓面,又抓点,监管更严格。

中国中药协会中药发酵药物专委会发酵中药饮片技术专家组组长申屠银洪表示,药品和保健食品上市,企业必须进行严格监控,这包括但不限于不良反应报告制度。

日本经济学家、无限合同会社首席经济师田代秀敏表示,小林制药公司本次食品安全危机也有企业组织上的问题。该公司是典型的日本家族企业,这类企业做经营决策时可能存在家族利益优先于顾客利益的倾向。小林制药接到健康受损的报告后未立即采取有效措施并向相关机构报告,导致了危害扩大。

用于制药、酿酒、食品着色等方面。目前我国使用的红曲菌为经国家安全性评价、允许用于保健食品和药品的紫色红曲菌。而日本小林制药于2016年才开始红曲原料制备。

“日本小林制药使用的从毛红曲菌是未在中国法定允许应用于保健食品和药品的菌株。”申屠银洪说,“菌种选取是一个复杂且科学严谨的过程。很遗憾看到,此次小林制药虽然对橘霉素这种致病毒素控制得很好,但仅此远远不够。据悉,小林制药问题批次产品在压片过程中还使用了多种辅料,这些辅料会不会产生不良反应,小林制药至少到现在是没有说清楚的。”

## 制备工艺缺陷

小林制药公司本月22日说,该公司对自己生产的含红曲成分保健品及其使用的红曲原料进行分析后发现,其自产红曲原料中存在当初“意想不到”的来自霉菌的成分,但尚未弄清该成分究竟是什么。

日本厚生劳动省29日表示,小林制药在涉事产品中检测到软毛青霉酸峰值。软毛青霉酸是由青霉菌产生的一种天然化合物。据日本共同社报道,小林制药认为该化合物可能是有问题的成分,将通过日本国立医药品食品卫生研究所等机构进行验证。

申屠银洪表示,红曲产品本身应用广泛,在我国已有1000余年使用历史,



这是2024年3月29日在日本大阪拍摄的小林制药公司总部。

## 不必谈红曲而色变

日本专家认为,此次小林制药的红曲相关产品中之所以出现“意想不到”成分,主要有3种可能性:一是在生产过程中混入了“未知成分”的异物,二是混入了能够生成“未知成分”的微生物,三是红曲菌株突变成了能产生“未知成分”的菌株。

多年从事食品安全相关工作的东京大学名誉教授唐木英明表示,小林制药使用的红曲菌没有合成橘霉素的基因,通常情况下很难想象红曲菌会产生有害物质,无需对正常红曲的安全性抱有不安。

申屠银洪也表示,日本企业出现的个别质量问题(原辅料均系日本国内生产)不代表红曲相关产品的真实情况。

芬兰毒理学与药物开发专家、赫尔辛基大学毒理学客座教授哈里·耶尔韦莱宁说,导致人出现肾中毒的情况有很多,即使不考虑制备过程的细节和所涉及的生产批次,肾中毒也有可能由患者服药总量中的活性成分本身超标引起。

例如在此次红曲相关产品风波中,如果患者未按说明而超量服用保健品,或在已服用他汀类药物基础上又加了保健品,则可能导致出现肾中毒情况。

日方专家也提醒,保健品不是药品。保健品是将相关功能成分浓缩后制成的片剂或胶囊等,消费者易摄入大量相同成分并持续服用,一旦保健品含有害成分,其健康风险会比食用普通食品大。另一方面,开具处方的医生、药店的药剂师可以指出药物的副作用并说明使用方法,但保健品则靠消费者自己判断,有可能出现安全风险。

据小林制药发布的信息,可能有一些中国消费者通过跨境电商等渠道购买了涉事产品。专家提醒说,购买海外产品尤其是食品类产品,要选择正规的品牌授权店铺;通过非正规渠道购买的产品,一旦发现问题,消费者可能难以维权。

(新华社)

## 春季第一个喷嚏 小心是花粉过敏



### 花粉过敏“元凶”是谁?

- 花粉过敏的“元凶”主要是树木和杂草类植物的花粉;
- 实际上,我们常见的色彩鲜艳的花导致过敏的概率比树木的花粉小。

### 花粉过敏会有哪些症状?

**常见症状** 花粉过敏也称“花粉症”,在临床多表现为过敏性鼻炎。发病时表现为鼻内发痒,喷嚏不断,伴有严重鼻塞和大量鼻涕。

**其他症状** 部分患者还会出现眼睛发痒、结膜充血、皮肤瘙痒,严重者可诱发支气管哮喘。

### 花粉过敏与感冒有何区别?

花粉过敏	普通感冒
最短的病程也要持续一个月	通常一周左右可自愈
标志性的症状是鼻子痒	不会引起鼻子痒
症状以鼻子和眼睛、皮肤为主	除了鼻子的症状外,还有全身的症状,如乏力、头晕、头疼等



### 如何预防花粉过敏?

- 1 出门佩戴口罩、戴好护目镜,使用花粉阻隔剂;
- 2 回家后更换衣物,冲洗鼻腔,清洗脸部及其他皮肤裸露部位;
- 3 开窗通风要选择花粉浓度低、风小的时间段。

【提示】一天当中的12时至16时是花粉浓度最高的时段。

### 出现症状如何应对?

花粉过敏的症状比较轻并且没有引发哮喘

可口服抗组胺药物,如氯雷他定、地氯雷他定等,此外也可使用鼻喷激素。

花粉过敏症状相对较重

不能自行药物控制,特别是出现哮喘时,建议到医院就诊。

