健康粉刊 17 2017年 4 月 21 日
策划冯奕 / 编辑张凡 / 美编李春红
春季多运动有助孩子长高
■本报记者雷春香
户外运动利于孩子长个
春天，气温逐渐增高，人体新陈代谢
旺盛，内分泌激素分泌增多，尤其是生长
激素分泌增多，使身高得到快速生长。春
天，白天渐长，日照逐渐增多，而充分的阳
光照射，非常利于钙的吸收和在骨骺的沉
着，利于骨骼的生长。春天，天气渐暖，孩
子有越来越多的时间进行户外活动，孩子
的跑跳能对骨骼进行良性刺激，使其增殖
能力得到加强，骨骼的生长速度加快。
但是想长个，光春天是不行的，运动
起来才是关键，多进行户外运动很重要。
天气暖和了，该让孩子出去玩耍了。万物
生长靠太阳，人也不例外。长个主要是骨
骼的生长，骨骼的生长需要钙剂和维生素
D 的参与。维生素 D 的作用是促进钙的吸
收，促进骨骼形成。而维生素 D 又被称为
“阳光维生素”。人们所需的维生素 D
90%需要依赖晒太阳而获得。所以户外晒
太阳很重要。
随着孩子年龄增加，户外活动应增
加，在孩子两岁以后，一般我们不再做常
规的维生素 D 的添加。但是现在，因为天
气冷、风大、雾霾、家长懒、室内活动环境
选择多样，孩子的户外活动少得可怜，有
的孩子几乎就是足不出户，导致现在孩子
维生素 D 的水平普遍偏低，常常需要额外
给孩子补充维生素 D。来自于太阳的维生
素 D 是最安全的，而且没有过量的风险。
所以，让孩子长个，活动在户外很重要，请
把他们带到户外接触阳光运动起来，这非
常利于长个。
要长个多做下肢运动
单纯的上肢活动比如引体向上对长
个的帮助是有限的。最好选择对下肢关节
也就是膝关节、髋关节、踝关节有碾磨作
用的运动。比如跳绳、踢毽子、踢球、跑步、
骑车，大孩子有条件也可以打篮球、打排
球。运动强度与运动频率也有要求，一般
建议每次持续 30 至 40 分钟，每周 5 至 7
次。强度要达到让孩子心率增快或至少要
出汗的程度。
在这些运动当中，跳绳是非常好的一
个选择。因为这项运动不受任何场地、天
气环境的限制，而且对设备的要求也是最
少的，在任何时候、任何地点都是可以做，
任何季节都能够坚持下来的一下运动。而
像花样滑冰这样可能对膝关节造成损伤、
跳舞、武术这些过度的拉伸韧带的都是不
利于长高的，因为特别强力的牵拉韧带可
能造成韧带受损，损伤骨骺，影响身高生
长。而花样滑冰大强度的对关节的刺激，
也可能造成骨骺端的损伤。
不同年龄段的孩子可以找到适宜的
量和方法：
学龄儿：跳绳仍然是很好的选择，但
单纯的跳绳 30 分钟就比较乏味，可以安
排孩子篮球、排球这样的运动。如果条件
不允许时可以用跳绳补充。
2 至 3 岁的孩子：一般不会自己跳
绳，可以选择自由蹦跳的方式，或让孩子
蹬踏踏板，或让孩子在家里摸高，或者大
人带着孩子一起跳绳。
4到 6 岁的孩子：学习跳绳，开始可
以从 50 个开始，逐渐增加跳绳量。在连
续跳 100 个后，可以有一个短暂的休息
再继续。
孩子不舒服有一点咳嗽，有一点小
生病时候不适宜剧烈的运动。可以踢毽
子、踢包，就是让孩子去做屈膝、屈髋、屈
踝这个动作。
坚持运动很关键
运动不是一天、两天，一个月、两个
月，一年、两年，而是更长。要想让孩子长
个子，坚持运动才可能达成愿望。
家长和孩子都不要说什么作业忙没
有时间，或者是天气冷不能出去之类的
话，想长高，坚持不懈的运动是我们最最
可以控制的促进长高的因素，其他像饮
食、睡眠、情绪就有了许多非人为的因素。
不管你作业多忙，每天跳三百下的跳绳，
都用不了十分钟的时间。关键在于你有没
有想到去完成这个运动。冬天或天气不好
也不是不完成运动量的理由。如果没有户
外活动的条件，在走廊或者室内的空间也
能完成跳绳这个动作。
其实，我们会发现，孩子运动起来
后，不仅运动本身对孩子的身高有促进
的作用，足够的运动锻炼之后，孩子的
体质也会得到提高，生病的次数就会减
少，运动以后睡眠往往得到改善，孩子
的食欲也会增加，而且运动以后心情愉
快。这几个方面都会利于孩子身高的生
长，所以，运动是非常重要的促进身高
增长的一个环境因素，也是我们可以控
制的因素。
近日，天津医院健康管理科的医护人
员在为本市 17 所中学的初三年级在校生
进行体检中，增加了青少年脊柱侧弯筛查
和足底压力的测试，发现脊柱侧弯常见于
青少年，10 至 15 岁的孩子是脊柱侧弯发
病高峰期。
该院健康管理科主任杨晓巍介绍，此
次测试旨在加强公众对青少年脊柱侧弯的
认知和对青少年脊柱健康的关注，避免延
迟治疗影响健康成长。杨晓巍主任说，时
下，青少年的颈椎和脊柱问题，都与孩子课
业负担重，长时间坐在书桌前且姿势不正
确有关，家长不妨利用假日带孩子查查脊
柱和颈椎，同时督促孩子多运动锻炼，养成
每周 2 至 3 次规律运动习惯，这样可以预
防脊椎（颈椎和腰椎）的蜕变和老化。同时
脊柱侧弯“青睐”女孩，孩子 10 至 15 岁是
脊柱侧弯发病高峰期。早期的脊柱侧弯引
起的外观异常并不明显，尤其是穿衣服后
不易被发觉，建议家长经常为孩子检查，必
要时到医院请专家诊断。
有统计表明，青少年的脊柱侧弯已高
达三成，按这一数据估算，全国每年将会
有大概 100 万的脊柱侧弯患者。在上世
纪，就有总结出妨碍青少年健康成长的三
大问题：近视眼、脊柱侧弯、心理健康。近
年来，近视眼和心理健康在社会各界的关
注下已得到明显改善，而脊柱侧弯却在人
们的疏忽中成为危害青少年健康成长的
原因之一。
脊柱侧弯常见于青少年，现在的青少
年多数脊柱疾病都是由不良生活习惯所造
成。诸如长时间上网玩电脑、迷恋手机、不
良的坐姿等，身体长期呈扭曲姿势，时间久
了，脊柱前后纵韧带失去平衡。尤以后纵韧
带为重，后纵韧带长期处于牵拉状态，造成
肌纤维轻微拉伤、组织粘连、体液循环障
碍，一旦受损严重，前后纵韧带的平衡状态
被打破，那么，处于身体后方的椎关节，必
然失去后纵韧带的强力保护，而处于失稳
状态，一旦脊柱左右肌群有轻微闪错，脊柱
就会产生位移导致侧弯。而脊柱侧弯可能
引发脊椎病、颈项肌痉挛等疾病，影响心肺
功能，以致影响发育等。
近日，国家卫生计生委科学技术研究所
与中源协和旗下天津市脐带血造血干细胞
库在津签订《“全国脐带血造血干细胞资源
共享服务平台”的数据传输协议》。天津市
脐血库将整合公共存储的脐带血造血干细
胞数据，并正式传输至该共享服务平台，让
更多有需要的患者因此而受益。天津市脐
血库也因此成为全国首家共享脐带血公共
存储数据的脐血库。
为了更好地发挥脐带血库的公益性，去
年，由国家卫生计生委科学技术研究所负责
牵头，开启了“全国脐带血造血干细胞资源共
享服务平台”的筹建工作。目的是充分整合全
国脐带血公共库资源，为脐带血造血干细胞
的科研及临床应用提供更多的支撑。
据悉，国家卫生计生委科学技术研究所
是以人类生殖、遗传优生、出生缺陷、计划生
育生殖健康等基础及应用研究为主的多学
科、综合性的社会公益型国家级科研机构，为
推动我国健康事业的发展做出了卓越的贡
献。中源协和旗下天津市脐带血造血干细胞
库为首批经卫生部批准设置并通过执业验
收，是目前世界规模最大、技术最先进、质控
标准最高的干细胞库之一，也是世界卫生组
织亚洲脐带血库联盟的核心成员。截至目前，
该库已经为临床及科研提供了 1000 余份移
植供体，为许多患者点亮了生命的希望。
为了更好发挥脐带血造血干细胞资源的
公益价值，让更多的患者能够通过配型，找到
点燃生命的这份“火种”，双方签订《“全国
脐带血造血干细胞资源共享服务平台”的数
据传输协议》，共享脐带血库公共存储数据，
推动脐带血造血干细胞的临床应用。
国家卫生计生委科学技术研究所国家
脐血库筹建办公室主任汪德海表示，全国
脐带血造血干细胞资源共享服务平台将发
挥共享和服务两大职能，充分整合全国公
共库资源，扩大社会效益，促进公共库脐带
血造血干细胞的临床应用，服务大众健康。
中源协和细胞基因工程股份有限公司总裁
吴明远表示，天津市脐血库将积极配合全
国脐带血造血干细胞资源共享服务平台的
共建工作，践行企业社会责任，为大众健康
保驾护航。
春光无限好，勃勃生机里，花儿长、树儿长，人也要
长。虽然是一年四季孩子们都长个，但是春天长得尤其
多。儿科专家表示，春天想要孩子长个，先要到户外运动
起来。
青少年脊柱健康不容忽视
■本报记者雷春香
强强联合打造脐带血造血干细胞资源共享平台
■本报记者雷春香