

每年8月18日是我国儿童生长发育健康日——

促进儿童长高，这些运动来帮忙

□ 杨利

孩子的身高是不少父母感到忧心的问题。孩子的生长趋势和成年身高受先天因素如种族、遗传及后天因素，如地理、气候条件、营养、各种疾病等多种因素共同影响。想要宝宝长得高，在后天因素中，除了营养因素外，运动也是非常重要的一个方面。

运动的形式有很多种，对于处于生长发育阶段的儿童而言，选择什么样的运动不仅能够帮助获得健康的体魄，还能促进身高增长呢？

便捷的室内运动优于户外运动

户外运动效果虽好，但是存在较多不可控因素，如果遇到天气不佳、运动器材不具备等，则易导致计划临时被改变，难以长期坚持。因此，对于学习任务较重、运动时间较少的儿童而言，有计划的、无须较多运动器材的、不挑场地的室内运动是首选。以下这4项运动不挑地点和运动器材，适合儿童训练：

拉腰背。可以让孩子坐在床上，双腿向

前伸直，双脚合在一起，含胸收腹，之后向前弯腰，伸展手臂，一直摸到脚趾为止，同时要抬头、伸颈，适当的拉伸可以减轻脊椎和腰椎的压力，也能增加椎间隙，在一定程度上促进长高。值得注意的是，这项运动需要由慢到快进行，运动幅度也要由小到大，以免发生运动损伤。

悬垂。家长们可以在家里合适的位置准备悬杠，固定在合适的高度，让孩子双手握住中间，脚抬离地面，悬吊在空中，轻轻颤动腰部、髋关节和腿部。坚持2到3分钟后落地休息2分钟，再接着做，以10到15次为宜。悬垂可以拉伸脊椎椎体的间距，使脊椎充分伸展，从而帮助孩子长高。

摸高跳。这是一种极其简单且容易操作的跳跃运动，对于年龄较小、还不会跳绳的小朋友而言，可以说是最适合长高的运动之一。运动前需要先在高处悬挂好目标物，如孩子喜欢的玩具或其他物品，然后鼓励孩子通过跳跃的方式伸手触摸。建议孩子单脚和双脚轮流做，以便更好地刺激骨骼软骨增长。

跳绳。跳绳是最常见的纵向运动之一，适合各个年龄段的儿童。坚持跳绳能加快下肢骨骼的血液循环，增加儿童体内生长激素的分泌，从而有效促进长高。建议每分钟跳80到100次，连续跳2到3分钟后休息。如果儿童年龄较小，则需适当减少运动量。此外，落地时要注意用前脚掌着地，减少对踝关节和膝关节产生的冲击，运动时也要穿上舒适、轻便的运动鞋，以达到减震的目的，防止出现运动损伤。通过跳绳达到不断跳跃的目的，能对骨骼产生合适的应力刺激，增强骨密度，加快儿童生长速率。

避免儿童做不适合年龄的运动

运动是促进身高增长的有效途径之一，但并不是说只要运动就能长高，如果运动方式不合理，往往适得其反，建议家长不要让孩子在生长发育阶段频繁做以下几项运动。

长跑。生长发育阶段的儿童年龄较小，身体各个组织和器官包括骨骼和肌肉并没有发育成熟，而且长跑的运动时间比较长，运

动量也比较大；特别是马拉松运动，会超过儿童骨骼和肌肉的承受范围，盲目采取这种运动方式，容易造成骨骼和肌肉损伤，严重时影响长高。

举重。举重属于压缩性运动，并不适合儿童以及还在发育期的青少年。儿童各个组织发育并不成熟，特别是关节，如果盲目进行举重运动，可能会造成关节软骨损伤，影响软骨细胞的分化和增殖，进而阻碍骨骼生长，最终影响长高。

注意运动时长并及时补充水分

运动要选择合适的时间。如夏秋季，气候炎热，儿童的运动时间应避开上午10点到下午4点，这段时间的紫外线很强，温度也非常高，运动时会大量出汗，容易导致身体虚脱，运动效率也会下降。比较好的运动时间是下午4点到6点，此时紫外线也相对较弱，人体的新陈代谢能力比较强，能大大提高运动效率，从而更好地刺激儿童体内生长激素释放。

合理补水。夏秋季高温天气较多，运动

洪水过后，如何抚平心理创伤

□ 郭伯堂

近两个月来，全国多地接连遭受暴雨和洪水的袭击，不仅摧毁了部分房屋和基础设施，引发城市内涝，使环境、水源、食品遭到污染，同时还对个人和家庭造成了巨大的创伤和威胁。灾区居民往往面临着物质损失、家庭分离、生命威胁等诸多困扰，这些经历都会给个体心理带来不良后果。

洪灾过后，易出现创伤后应激障碍等心理问题

灾后心理健康是公众适应重建的基本，只有身心健康的人们才能更好地应对灾害带来的后果，更好地投入重建工作中。洪灾后常见心理问题主要有以下几种：

一是创伤后应激障碍（PTSD）。在洪水中失去亲人、目睹极端恐怖场景等经历都可能引发创伤后应激障碍。受灾者可能出现被回忆和噩梦持续干扰、情绪不稳定、易于激惹等表现。

二是抑郁和焦虑。洪灾会给幸存者带来巨大的心理压力，包括对财产损失、家庭分离的焦虑和失去安全感等，导致抑郁和焦虑情绪增加，出现情绪低落、失眠、心慌等。

三是社交障碍。失去家园、财产损失以及对未来的担忧可能使受灾者感到沮丧、孤独和无助，因而会避免与他人建立联系，减少社交活动。

四是焦虑和恐惧。洪灾发生后，人们可能对类似灾难的再次发生会感到担忧和恐惧。这种焦虑和恐惧会使人们过度担心安全问题，甚至出现强迫行为或恐惧症状。

五是生命意义感降低。洪灾可能会让个体重新审视生活的意义和价值。面对灾难的冲击和损失，一些人可能会陷入困惑和迷茫，需要重新寻找生活的目标和意义。

进行心理调适，首先要接受消极情绪

恢复心理健康对于灾区居民尤为重



要和处理，可能会形成长期的心理困扰。灾后，该采取哪些方法来恢复心理健康呢？建议从以下几个方面来进行：

接受消极情绪。对于消极情绪，首先应该做的是接受。在面对或认识到可能对自己有威胁的事件时，产生消极情绪是个体正常的心理反应，这源自个体对自己生命的保护。洪水来势汹汹，事态发展快而严重，面对这样的情况大家有着抵触情绪，产生恐惧、焦虑等消极情绪是十分正常的事情。我们要相信国家和政府，以及奋战在一线的工作人员。只要坚定信心，同舟共济，我们就一定能战胜洪水。

重建社会支持系统。与亲友保持联系，试着通过电话、视频等方式与他人交流，把自己的情绪表达出来，寻求家人、朋友的支持。亲友间可以在心理上互相支持、加油打气，营造出温暖、积极的氛围

和心态。同时还可以参与社区重建活动，并加入志愿者组织等，与他人分享经验和困难，相互支持，建立积极的社会支持系统。

规律作息、释放压力。规律的作息、正常的饮食有利于我们保持良好的身心状态并维持积极的情绪。洪灾期间，部分被转移群众长时间待在屋子里或帐篷中可能会坐立不安、吃不下睡不好。也有的人可能会觉得空虚、无聊、乏味、倦怠，或是不知所措等。当感到处于压力或焦虑时，就和朋友们倾诉一下，聊聊天，分享点有趣的内容，以缓解压力，共渡难关。

此外，在交流的过程中不要和亲友过多沟通疫情相关传言，因为这些传言真假难辨，容易造成集体恐慌。

面对洪灾，了解准确的信息，掌握正确的预防方法是非常必要的，但一定不要过度恐慌。没必要每隔一分钟就去刷新实时播报。网络上，部分信息真假难辨，越关注这些信息，越会放大内心的压力和恐慌，变得更紧张。因此要做到不道听途说，不传递任何导致恐慌或恐惧的信息。

（作者系哈尔滨医科大学心理学博士、深圳市罗湖医院集团博士后）

相关链接

个人心理调适的小妙招

做好灾后个人心理调适，下面几个方法简单易行，不妨一试。

平缓呼吸法。吸气、屏气、呼气，每个环节均默数5秒，吸气时通过鼻腔缓慢而充分地将空气吸到身体最深处，呼气时通过鼻腔或口腔缓慢呼出，完全呼出气体后可正常呼吸2次。循环上述步骤，每次练习3到5分钟。

肌肉放松法。可以采用平躺或端坐的姿势，放松顺序可遵循自上而下，从头到脚，反之亦可。

蝴蝶拍。闭上眼睛或者半闭眼，双臂交叉放在胸前，双手交替摆动，轻拍双肩，同时缓慢深呼吸。如此重复数次，感觉舒适放松为宜。

保险箱技术。这是一种通过想象来完成的负性情绪处理技术。通过有意识地对内心积攒的负性情绪进行“打包封存”，个体可以在较短的时间内从这些负性情绪及消极观念中解放出来。

尿路感染切忌不规律用药
□ 胡献国

吃得多还“掉秤”？当心甲亢找上门

□ 冯小萌

丽丽今年26岁，皮肤白皙水嫩，笑起来非常甜美可爱。虽然大家都很喜欢她，但她却对自己的外貌并不满意，总觉得自己要是能再瘦一点、眼睛大一点就好了。为此，丽丽尝试了多种减肥方法，控制饮食、加强运动，甚至还使用了各种偏方，但却总是因为美食诱惑太大和运动太辛苦，减肥一直不成功。

但最近突然间，丽丽不仅体重狂掉了10多斤，眼睛也变大不少，而且食欲还好。丽丽特别高兴，以为是最近工作太累让自己“掉了秤”。但是没多久，丽丽却出现了心慌、手抖、失眠的症状，不得不去医院就诊。

Graves病是甲亢最常见的原因

医生在详细询问了丽丽的病史症状后，进行了相关检查，发现她的游离三碘甲状腺原氨酸（FT3）、游离甲状腺素（FT4）升高到正常2倍以上，促甲状腺激素（TSH）降低到几乎测不出，且促甲状腺素受体抗体升高，超声提示甲状腺弥漫性肿大。最终丽丽被确诊患了毒性弥漫性甲状腺肿（Graves病）。

Graves病是一种自身免疫性甲状腺病，它是由自身免疫抗体——促甲状腺素受体抗体持续升高所致，可刺激甲状腺滤泡上皮细胞不断合成并分泌过多的甲状腺激素，从而引起甲亢。甲亢是一种比较常见的内分泌疾病，全称是“甲状腺功能亢进症”，为甲状腺激素水平升高所致。Graves病是甲亢最常见的原因。

Graves病的病因可能涉及多个因素，包括遗传、环境、精神、免疫因素等。像上述案例中的丽丽，她生活在海边，属于高碘地区；她的姨妈有甲亢病史，因此她具有家族史；加上近期工作辛苦、精神紧张，这些都是她发生甲亢的易感因素。

临床表现累及全身多个系统

Graves病好发于青年女性。患者可能由于自身免疫异常出现胫前粘液性水肿及突眼等表现，其中一部分患者也常合并其他自身免疫性疾病，如1型糖尿病、系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等。

突眼可分为单纯性（良性、非浸润性）突眼和浸润性（恶性）突眼。单纯性突眼与甲状腺激素分泌过多所致的交感神经兴奋性增高有关；而浸润性突眼的突眼程度更明显，与眶周组织的自身免疫炎性反应有关，常伴有眼睑肿胀肥厚、结膜充血水肿，可有复视、斜视、视野缩小、视力下降，严重时可出现眼球固定、左右眼度不等、眼睑闭合不全、形成角膜溃疡或全眼球炎，甚至导致失明。

同时，由于甲状腺激素分泌过多，可能使患者出现甲状腺肿大和一系列高代谢症状。这些高代谢症状包括糖耐量异常、血脂降低、负氮平衡和体重减轻，严重时可能出现恶病质，同时由于产热散热增加，患者出现怕热、多汗等。随着血液循环中甲状腺激素增多，还会引起神经、心血管、消化、骨骼肌肉、造血、生殖等多系统功能异常，出现一系列症状。例

如，对神经系统的影响会导致患者出现易怒、失眠、手舌细颤，对心血管系统的影响会出现心悸、心律失常、血压升高、脉压增大，消化系统会出现多食、易饥、肝功异常、大便次数增多，骨骼肌肉系统会出现骨质疏松、肌无力肌萎缩和低钾周期性麻痹，造血系统会出现白细胞总数减少而淋巴细胞和单核细胞升高，对生殖系统的影响会导致女性出现月经减少或闭经，男性出现阳痿和乳房发育。严重甲亢也可能导致甲亢性心脏病、甲亢危象等，危及生命。

丽丽最近出现的体重减轻、食欲亢进、心悸、手抖和失眠等表现，都是甲状腺激素分泌过多的典型表现；而她所谓的“眼睛变大，则是甲状腺眼病突眼的表现。

3种治疗方法各有优缺点

目前，治疗甲亢主要有3种方法：抗甲状腺药物治疗、放射性碘131治疗和手术治疗，这3种治疗方法各有优缺点，具体使用哪种方法需要由医生根据病人的具体情况来作出判断。

抗甲状腺药物治疗适用于甲状腺轻中度肿大者、年龄小、孕妇或年老体弱者、术前准备、术后复发或不宜使用放射性碘131治疗者，但可能导致粒细胞减少、肝损伤、胆汁淤积，以及狼疮样综合征等；放射性碘131治疗适用于部分年龄偏大者，使用抗甲状腺药物过敏、无效或治疗后复发者，不宜手术或术后复发者，某些高功能结节者，或非自身免疫性家族性

毒性甲状腺肿者，缺点是可能造成突眼加重、甲状腺危象、放射性甲状腺炎，以及永久性甲状腺功能减退等；目前手术治疗甲亢使用较少，主要适用于抗甲状腺药物无效者、甲状腺巨大有压迫症状者、胸骨后甲状腺肿伴甲亢者，以及结节性甲状腺肿伴甲亢者，缺点是会有创口出血、呼吸道梗阻、感染、甲亢危象、喉上与喉返神经损伤、甲状腺功能减退、甲状腺功能减退，以及突眼加重等风险。

鉴于丽丽自身的情况，医生建议她立即进行药物治疗。但丽丽担心自己吃药会影响未来的生育问题，有些犹豫。医生告诉丽丽大可不必为此焦虑，药物治疗持续时间一般为1到3年。即使是在服药期间也是可以怀孕的。但如果不能积极治疗，甲亢加重可能导致月经减少或闭经，严重时反而可能影响生育。

医生告诉丽丽，生活中要注意休息，放松心情，避免高碘饮食，不要抽烟，按时复诊，并遵医嘱吃药。“只要按照这些要求来做，这个病是可以治好的。你放心吧！”听了医生的讲解，丽丽终于放下了心。

通过丽丽这个案例，我们需要注意，如果生活中有人突然出现吃得多还掉体重，同时伴有心悸、手抖、失眠等表现，就要警惕是否存在甲亢的可能。一旦被诊断为甲亢，患者一定要遵医嘱进行治疗。

（作者系首都医科大学附属北京朝阳医院内分泌科副主任医师、副教授）

时出汗量也明显增多，会导致大量水分流失。如果不及时补充，容易导致脱水，还会造成电解质紊乱。因此，夏季运动补水非常重要，建议运动前一小时少量多次饮用不超过200毫升的温开水，开始运动后，每隔15分钟要适量饮水。推荐一次饮用150到200毫升。需要注意的是，不能用含糖的饮料来代替补水，因为这类饮料中的糖分含量较高，摄入过多会影响儿童生长发育，导致儿童肥胖的同时也会抑制体内生长激素释放，进而影响运动长高的效果。

运动结束后要适当调整，不能立即休息。运动过程中，肌肉组织强力收缩，大量的静脉血也会趁机回流进入心脏，身体血液循环速度较快。如果运动后立即停止休息，静脉血会在静脉内淤积，容易引起心脏缺血，同时也会导致肌肉乳酸堆积。所以运动结束之后应适当调整，建议多做拉伸运动，也可适当按摩，促进静脉血回流以及肌肉放松。

（作者系江西省儿童医院内分泌科主任医师）

尿频尿急尿痛……
洪涝灾害过后，人们容易出现尿路感染的症状。尿路感染又称泌尿系感染，是由细菌引起的肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等病的总称。尿路感染后病情容易反复，给人们的日常生活带来很多不便。

尿路感染多见于女性，约有20%的女性每年至少会发一次。尤其夏秋季气候炎热，汗液增多，尿量减少，尿道冲洗自净力下降，加之女性尿道较短且宽，离肛门较近，局部闷热不适，容易让细菌大量滋生，导致逆行感染。尿路感染以下尿路感染即尿道炎和膀胱炎为主，因此大多数患者都是在门诊看病后，居家治疗为主。居家治疗应注意以下几个方面。

规律用药。尿路感染时，药物治疗最忌吃吃停停，这样会造成病情反复和菌群紊乱，影响疗效。应遵医嘱服用抗生素，并按疗程应用。许多尿路感染患者在用药一两天后症状即可缓解，3到5天后症状可基本消失。此时，很多患者常自行停药或随意减量，这是造成病情反复的原因之一。因此，即使病情得到缓解、尿常规检查正常后仍应继续用药，并坚持每周复查一次、连续两次复查尿常规，结果都在正常范围时，才可停药。

多多饮水。尿路感染患者每天饮水量要达到1500毫升以上，多饮水可使尿量增多，起到冲洗尿路、促进废物排泄的作用。

注意休息。尿路感染治疗期间要注意卧床休息，这是治疗的重要环节。中医有“卧则血归肝肾”的理论，强调的就是人在卧床时增加了肝肾的血液循环，从而增加机体抵抗力，促进病变的修复过程。

调畅情志。由于尿路感染的发生与抵抗力下降和精神紧张有密切关系，所以平时应注意保持精神愉快，避免过度疲劳和长期精神紧张，这是预防其反复发作的有效方法。

清淡饮食。尿路感染患者饮食应保持清淡，少吃油腻及刺激性食物，如辣椒、生姜、葱、蒜及咖啡等。不要饮酒，尤其是烈性酒。

局部清洁。要注意保持会阴部的清洁。女性在排尿或排便后应从前到后擦干净会阴部，避免把胃肠道细菌引入尿道。每天应至少清洗一次会阴部，但应注意清洗时避免在会阴区用刺激性肥皂、泡沫剂、粉末剂和喷剂等。另外，清洗时也不宜坐浴，因为坐浴时水中的细菌易进入女性生殖道。

衣着适当。应避免穿过紧的衣裤，内衣内裤应使用棉制品。内裤应每天换洗，防止逆行感染。

使用中药。一些中药及中成药对尿路感染也有较好疗效，可根据病情选用，如竹叶、金银花、菊花、金钱草、车前草、鱼腥草等，可选1到2种泡茶饮。也可选用中成药热淋清颗粒、金钱通淋颗粒、清淋颗粒或八正颗粒等泡饮。一些具有清热利湿作用的食疗方也可选用，如车前草粥、金银花粥、扁豆粥、竹叶粥、凉拌鱼腥草、茯苓饼等。

（作者系湖北省第一批知名中医、主任医师）