



## 新的一年

# 为孩子的成长备好锦囊



孩子成长的每一步,离不开我们的温暖守护,新年伊始,这份成长指南,藏着给孩子最好的礼物,一起来看……

### 合理营养+运动 满足发育需求

各个年龄段的儿童、青少年,要根据发育进程合理膳食,满足发育需求。

中国疾控中心此前发布的调查报告显示,我国学龄儿童存在膳食结构不合理,蔬菜、水果、奶类、大豆等摄入量不足,而油、盐摄入量过高的情况。

很多家长觉得一些营养品和膳食补充剂不是药,给孩子吃了只有好处没有坏处,其实这些产品需要肝、肾代谢,会增加孩子的负担。

专家强调——如果孩子饮食均衡、健康,没有必要补;缺什么补什么,通过医学测试评估有针对性地补;适量补充,在医生、营养师的指导下,补充合适的剂量。

#### ■ 如何判断孩子身高是否达标?

在成长过程中,家长时常焦虑孩子的身高问题。其实,我们的身高约70%跟遗传因素有关,30%受后天因素影响(包括营养、运动、睡眠、情绪等)。

孩子的身高应该与孩子自己不同时期的身高做纵向比较。要做好孩子的身高检测,定时地根据三个月以上的身高记录来计算生长速度。

- 如果在5岁前生长速度低于每年7厘米;
- 在5岁到青春发育期前低于每年5厘米;
- 在青春发育期间低于每年6厘米。
- 以上情况,均需要到医院进行进一步检查。

长个的主要原因是软骨板不断向两边增生,而补充钙可以促进骨头钙化,会让骨头长得更结实。目前没有证据证明补钙会明显促进个头增长,但补钙确实会影响到长个。

建议每天喝300—500毫升牛奶,饮用时间对于钙的吸收影响不大。

#### ■ 平衡膳食 科学摄入营养

6到18岁的孩子生长发育迅速,充足的营养是其智力和体格发育的重要物质基础。从小养成健康的饮食习惯对孩子的成长有很大帮助。

从孩子的健康生活方式抓起,督促孩子多锻炼多运动,改掉挑食、偏食等不良习惯,均衡饮食,保障优质睡眠,充分挖掘孩子的生长潜能,不要“病急乱投医”。

#### ■ 什么类型的运动能帮助孩子长高?

从促进骨骼生长发育的角度来说,选择跑步、足球、篮球、跳绳等对软骨板进行有节奏的挤压运动,对于骨骼的生长发育能起到更好的作用。

建议不同的年龄段应选择合适的运动,科学适量制定运动锻炼方案。如果让年龄较小的孩子去跑马拉松或者练杠铃,并不合适。

建议应尽早让孩子接触不同类型的运动,如跑步、球类、格斗类等。多样的运动可以让孩子不同的骨骼肌肉系统都得到发展,提高身体综合素质。

### 睡眠管理

睡眠不足会影响大脑发育与认知能力,阻碍身体发育。家长要保障孩子有充足睡眠时间,小学生每天睡眠时间应保持在10个小时左右。

#### ■ 助眠技巧——

- 建立规律作息(节假日期间变动≤1小时)
- 优化睡眠环境(黑暗、安静)
- 减少睡前刺激(睡前1小时避免使用电子屏幕)
- 注重心理调节(减少睡前压力)
- 增强家庭支持(减少熬夜学习、避免睡前批评孩子)

“均衡膳食+科学运动+优质睡眠”就是最朴素的“长高秘籍”,与其“身高焦虑”,不如做好科学的管理监测,让孩子们都能健康成长!

### 视力保护

切勿让电子产品,成为替代陪伴孩子的“电子保姆”。

儿童视力发育过程,具有不可逆性,一旦造成视力损伤难以挽回,随着年龄增长,近视度数还会加深。一般来说,高度近视是指近视度数大于等于600度的屈光不正状态。如果眼轴长度达到26毫米以上,也需高度注意。

#### ■ 不想被近视“缠上”,这5点需注意!

- 坚持户外运动  
儿童青少年应坚持每天户外活动不少于2小时,或每周累计达到14小时。
- 视屏时间要控制  
0—3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品;  
3—6岁幼儿尽量避免接触和使用视屏类电子产品;  
中小学生非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟,每天累计时长不宜超过1小时。
- 坚持“20-20-20”原则  
即近距离用眼20分钟,向20英尺(约6米)外远眺20秒以上。
- 读写做到“三个一”  
即“一尺一拳一寸”,眼离书本一尺,胸距书桌一拳,手离笔尖一寸。
- 保持良好的视觉环境  
不要在光线太强或太弱的地方看书学习。

### 口腔卫生

“小洞不补大洞受苦”,要规律地做口腔检查,早发现早治疗。

儿童最容易发生的口腔问题是龋齿,婴儿萌牙后至14岁是龋齿的高发期。全国口腔健康流行病学调查结果显示:我国5岁儿童乳牙龋患率为70.9%。

专家建议,小朋友患有牙齿问题,要及时到门诊进行检查、治疗,不要延误诊疗的最佳时机。防龋齿没有捷径,要勤刷牙,包括使用牙线,以及使用含氟牙膏。

#### ■ 什么是“六龄齿”?该如何保护?

儿童在六岁左右会长出第一颗恒磨牙,位于乳磨牙后方,上下左右各有一颗,称为“六龄齿”。

“六龄齿”表面窝沟较多,不易彻底清洁,容易发生龋坏。此时家长应带孩子去医院做“六龄齿”窝沟封闭治疗,相当于给“六龄齿”穿了一件“防弹衣”,有效预防龋病的发生。

#### ■ 孩子怎样刷牙才会更干净?

数据显示,我国5岁儿童的牙齿患龋率超70%,平均每个孩子超过4颗龋齿,12岁儿童牙齿患龋率近40%,人均1颗龋齿以上。其主要原因一方面是糖类摄入多,另一个重要原因就是刷牙方法不正确。

专家建议,儿童刷牙可采用圆弧刷牙法。

刷牙时外侧时,采用画圈的方式操作,另一侧外侧面同理,这种刷牙动作相比水平震颤法更易掌握;

刷里侧面时,应采用小幅度震颤复刷的方式;

刷前牙时需要将牙刷竖起来,因为若横向刷牙,牙缝部位难以清洁到位,上牙前侧的清洁也同理;

咬合面是相对容易清洁的部位,采用拉锯式来回刷即可。

刷牙是去除牙菌斑、软垢和食物残渣最有效的方法,至少每天早晚各刷一次牙,且晚上刷牙更重要。

### 心理守护

儿童心理健康问题往往表现隐匿,但早期识别和干预至关重要。

当孩子出现以下心理或行为异常时,家长需高度警惕,及时寻求专业帮助——

- 情绪异常信号:持续低落或抑郁,过度焦虑或恐惧,情绪剧烈波动。
- 行为明显改变:社交退缩、攻击或冒险行为、退化行为。
- 认知与思维异常:注意力与学习能力下降、脱离现实的表现。
- 生理反应与躯体化症状:不明原因躯体疼痛、睡眠与食欲极端变化。

