



春季长高“黄金期”别错过 咱厝医生支招助长秘诀

眼下,正值“雨水”时节。春天已拉开了帷幕,在这个万物生长的季节,家长该如何抓住孩子长个的“黄金期”呢?日常生活中,又有哪些孩子长高的认识误区呢?一起听听晋江市妇幼保健院主治医师、生长发育门诊负责人王彩云的建议。



医生简介

王彩云 福建医科大学医学硕士、晋江市妇幼保健院主治医师、生长发育门诊负责人

保证充足睡眠 营造愉悦氛围

本周,孩子们已陆续开学,早睡早起成为“标配”。早睡除了能够让孩子“电量”满格外,还能促进孩子长高。“对孩子来说,长高最重要的激素是生长激素,而生长激素的分泌主要在晚上10点以后深睡眠分泌最多。因此,保证孩子夜间的睡眠质量,对孩子的长高非常有利。”王彩云介绍道,如果夜间睡眠受到各种因素的影响,减短时间的话,就会错过生长激素分泌高峰,身高的增长也会受到影响。另外,保持适度的“低血糖”有利于生长激素的分泌。比如,在睡前吃点心会使血糖值上升,影响生长激素的分泌。因此,晚餐应尽量在睡前2小时结束。

值得一提的是,保持身心愉悦更有利于生长激素的分泌。如果孩子在生活中比较压抑,会抑制脑垂体分泌生长激素,影响长高。另外,情绪不好食欲会下降,影响睡眠,也会影响孩子的成长。为此,家长要为孩子营造一个轻松愉快的成长环境,对孩子长高也有帮助。



运动有助长高 注意营养均衡

这段时间天气以阴雨天为主,孩子们被“困”在了家里。终于,本周五起,天气将由雨天转为多云到晴。这个周末,是时候带孩子出去遛遛了。王彩云告诉记者,儿童的生长需要适量的运动,孩子白天有了一定量的运动,精神好,食欲好,夜间睡眠质量好,还能促进当晚睡眠中生长激素的分泌。比如,跳绳、打篮球、跑步、引体向上等,都是不错的选择。

在饮食方面,注意营养均衡。“建议孩子每天摄入多样化的食物,保证足够的热量和优质蛋白质,以及各种维生素、矿物质、粗纤维、水分等,这样才能使身体获得充分的营养,更好地生长和发育。”王彩云介绍道,尽量少吃或不吃各种方便食品和零食。需要注意的是,孩子进食时要专心,心情要愉快,不要打骂强迫喂食,以免“食”得其反。

避开长高误区 预防孩子早熟

“最近我们科室接到一个10岁出头的男孩,家里天天炖高丽参和冬虫夏草给他吃,但家长发现最近一年个子基本不长了。过来检查,骨龄基本闭合了,孩子身高就停留在160cm。”王彩云告诉记者,进食各类营养品、营养素或滋补品,甚至所谓的增高产品,家长其实花费不少,有的短期内身高增长较明显,但会加速骨骺闭合。即使一年身高多长2~3厘米,但骨龄生长长期缩短了,影响孩子最终身高。建议家长咨询专业医生,不要盲目进补。

那么,如何预防孩子早熟,延长孩子的生长年龄呢?家长可以从以下几个方面着手:避免吃可能受污染的食品,反季节食品不吃;蔬菜等水果要认真清洗干净;尽量不要用塑料制品作为餐具;孩子洗涤润肤不要用成人用品;不要盲目补充保健品、营养品、补益药;关心引导孩子正确选择课外的阅读书刊和上网。另外,家长要特别控制孩子的体重,避免肥胖产生。

助长小贴士

1. 每日保证纯牛奶250~500ml,鸡蛋1个。牛奶是最好的钙源,钙要尽量从食物中吸收。
2. 肉类选择生长周期长的肉类,如猪肉、牛肉、羊肉,尽量不吃激素饲料养殖1个多月就长成的肉类,如冰冻鸡、鸭、鸽子等,偶尔吃野生鱼类、自家养的鸡鸭肉类。
3. 每天坚持运动2小时,包括下肢运动约40分钟(中间可休息),或者慢跑、快走、爬楼梯、骑自行车、游泳、跳绳等适合孩子且孩子可以接受的运动方式。
4. 夜间在9点30分前入睡,保证夜间生长激素分泌。

晋江市第二实验幼儿园开展疫情防控演练

近日,为科学有序地做好春季开学疫情防控工作,提高新冠疫情防控快速反应和应急处置能力,保障学园师生的生命安全和身体健康,晋江市第二实验幼儿园开展了新冠疫情防控情景模拟演练,该园全体教职员工参加。

据了解,新冠疫情防控演练主要通过场景模拟,考察老师们对于在不同场景下开展疫情防控的应急处置能力。演练现场,场景一为幼儿入园晨检。体温异常的幼儿在防疫员带领下,进入隔离区再次进行体温检测。防疫员询问幼儿家长,幼儿近期健康状况、所接触人员及行程等,做好记录,由家长带领幼儿到定点医院就诊,向上汇报幼儿情况。与此同时,消杀人员到隔离室和该幼儿接触及经过的路径进行消毒喷洒。

当天,还组织演练了活动中发现幼儿出现疑似症状的应急措施。通过演练活动,该园老师们进一步明确和规范应急事件的报告和处置流程,增强了应对疫情的防范意识和应急能力。该园老师吴舒亚告诉记者,此外,学园还开展防疫物资排查工作,将过期的物资扔掉,不足的进行补齐。在孩子入园前,做好全园的消杀、水质监测等工作。



年后如何打理压岁钱? 这样做提升孩子财商

一年之计在于春,这是一个适合规划的季节。相信,很多家长有这样的困惑:过年期间,孩子收到了不少压岁钱,这些钱该怎么处理呢?市面上针对儿童压岁钱的理财产品怎么选择?对此,咱厝银行业内人士给出实用建议,有需要的家长快来收下这些干货。

热议

“孩子的压岁钱有必要理一理”

“我女儿今年5岁了,往年她的压岁钱我都放在家里当作备用金,有需要现金的话就直接拿去用了,这几年下来她的压岁钱所剩不多。今年,我打算把她的压岁钱存起来了,但不知道市面上有没有针对儿童的压岁钱储蓄卡。”家住中航城·天骏的林女士说道,孩子每年的压岁钱差不多都有近万元,如果之前有理财意识的话,5年存下来也是一笔可观的存款。

市民杨女士告诉记者,她觉得如何处理压岁钱可以和孩子共同讨论,这是给孩子进行财商教育的良好契机。“很多年前,我会建议孩子保管好自己的压岁钱,用压岁钱去购买学习用品、礼品等。”杨女士说道,家长的引导很重要,借此可以让孩子树立正确的金钱观。

“我认为孩子的压岁钱理财,理的不是压岁钱,是培养和引导孩子的理财意识。如果孩子全程没有参与感,那么未来赚再多的钱,对孩子的‘财商’一点都没有帮助。”市民黄先生认为,压岁钱的理财要让孩子一起参与进来,未来可以用部分的盈利实现孩子的愿望,让孩子知道钱可以生钱。

建议

“根据自身情况进行理财方式选择”

记者了解到,市面上不少银行有针对儿童压岁钱推出的定制卡业务。比如,工商银行推出的萌娃贺岁卡、泉州银行推出的儿童花蜜卡、招商银行推出的海绵宝宝联名卡等。对此,家长可以结合自己的实际情况及需求进行选择。比如,选择离家比较近的银行网点进行办理,方便后续业务咨询、办理;或者,比较各大银行定制储蓄卡定期存款利率、办卡方式、存取款方式、

孩子对卡面的偏好等进行选择。值得一提的是,除了给孩子的压岁钱做定期存款规划外,家长还可考虑基金定投。“孩子的银行卡只能做定期存款或者基金定投,如果孩子的压岁钱放在大人的银行卡里,还可以考虑理财、年金保险等。”招商银行晋江支行理财经理雷晓锋补充道,选择基金定投会有波动,会涨会跌,家长可帮孩子定时定额,分批买入,积少成多。

小贴士

1. 前往银行网点办理儿童储蓄卡,家长可先致电银行柜台了解办卡所需的材料,如户口簿、出生证、家长身份证、实名制手机号等,以免材料不齐而跑空。
2. 部分银行推出线上申领个性定制储蓄卡业务,家长可先在线操作申请,再到柜台领取,并办理存储业务。
3. 如果家长想带着孩子购买理财产品,可对比较多家产品后再进行购买。



绘本阅读

春天来了 这些绘本不要错过

提到春天,你会想到什么呢? 阳光、微风、鸟语、花香……这些元素构成了十分美好的意向。值此春日好时节,本期“绘本阅读”将推荐几本春季主题绘本,一起和孩子打开书本,共同沐浴在春日的阳光里吧!

绘本名称:《在春风里散步》

适读年龄:2~5岁

推荐理由:穿上新衣新鞋,小女孩去春风里散步啦。水粉画营造的梦幻氛围让这本绘本的画面显得特别美,因为故事和樱花有关,大量的粉色显得温馨,能吸引孩子的注意。绘本的情节十分简单,只是一个小女孩在春风里散步,数花瓣、听风声、做游戏而已,这是一本能让孩子读起来很快乐的绘本。用创意美术的方式来制作书中最美的那抹粉色——樱花吧。

绘本名称:《巨人与春天》

适读年龄:5~7岁

推荐理由:巨人发现了一个小孩,他竟然是“春天”。巨人想要一个人独享春天,便把春天留在了自己的花园里。可外面的世界失去了春天,面临着可怕的事……这是一本关于“自私”的绘本,这对处于“去自我中心化”阶段的孩子很有意义。大部分春天主题的故事都在描述春天的美好,而这个故事告诉我们春天有多重要。尊重自然的四季轮转,我们的生活才得以继续,这是孩子需要明白的道理。

绘本名称:《999个青蛙兄弟的春天》

适读年龄:4~7岁

推荐理由:999只青蛙从冬眠中醒来,在妈妈的带领下,他们还叫醒了乌龟、瓢虫……但一不小心,他们把一条蛇也叫醒了,危险就在眼前。跌宕起伏、幽默有趣的情节是这绘本最大的亮点。轻松的开头、有趣的经过、紧张的高潮,到最后又落到幽默,孩子一定能跟着情节变化情感,投入其中。除此之外,绘本中还藏着对冬眠的科普。阅读后,家长还可以引导孩子“参与”到情节之中,可以创编青蛙还可以叫醒哪些冬眠的动物、如果妈妈没有哄睡大蛇,青蛙怎么办等情节。