

# 如何抓住长高的黄金季节？

## 长宁医生给了这份攻略

春天万物生长，对于正在生长发育期的孩子们来说，也是长高的黄金季节。长宁区妇幼保健院儿童保健中心主治医师王兰建议：家长们可以抓住这个关键时期，给孩子丰富饮食、充足睡眠、合理运动，辅助穴位按摩，为长高打好营养基础。

“一年四季春季里身高增长最快，这个阶段的身高增长值可以达到秋季的两倍左右。”王兰说，孩子的身高约70%由遗传因素决定，30%受后天的营养、运动、睡眠、内分泌、情绪等因素的影响。

### 健康饮食

蛋白质、钙、铁、锌、维生素等与生长发育关系密切的营养素要确保质优量足。其供给主要来源是日常膳食中的鱼、肉、蛋、奶、水果和蔬菜等食物，因此，家长们要注意孩子饮

食的营养均衡，形成良好的饮食习惯。

牛奶、豆制品、蛋类、牛肉等都是蛋白质的良好来源；蛤蜊、牡蛎、生蚝等海鲜类产品含有丰富的锌；猪肝、鱼虾、豌豆、菠菜等食物中含有丰富的维生素K；鱼肝油、蛋黄、三文鱼等食物以及适量的日晒，可补充维生素D。

春笋、芹菜、菠菜等春季的一些时令蔬菜中虽然也含有较多的钙元素，但其吸收利用率低，还包含较多的草酸、植酸、膳食纤维等物质，可能会阻碍钙的吸收，不建议作为补钙的首选食物；

骨头汤不能补钙，骨头中的钙是以磷酸盐形式存在的，并不溶解于水，多喝骨头汤不仅不能补钙，还会因摄入大量脂肪造成肥胖、血脂异常等疾病；

补钙不是越多越好。食物是补钙最好来源，不建议盲目服用钙片等补充剂，必要时可以在医生的指导下服用。

专家强调，睡前给孩子吃东西，对他们的身高发育并没有好处，反而还会影响其正常的发育，因此，并不建议家长给孩子吃夜宵。

### 充足睡眠

生长激素在睡眠状态下的分泌量是清醒状态下分泌量的3倍，所以保证充足的睡眠有利于长高。

21:00-次日1:00和5:00-7:00是生长激素分泌最多的两个时段，如果在这两个时间段内孩子没有睡着，或者已经醒了，那么就错过了长高的最佳时间段。

不同年龄段睡眠时间也会略有不同，睡眠时间过长或者过短都不

利于身心健康。比如6-13岁的孩子建议睡眠每天9-11小时，14-17岁建议每天8-10小时。

### 合理运动

运动不仅能够促进血液循环，加速新陈代谢，还可以刺激生长激素的分泌，大约20分钟左右的有效运动（要出汗），可以使正常儿童生长激素分泌量达到一个峰值。

可以选择的运动包括弹跳运动（跳绳、跳高、跳远、跑步等）、延伸运动（单杠引体向上、仰卧起坐、体操等）、全身性运动（篮球、排球、羽毛球、足球和游泳等），强度以能承受为原则，不可超强度运动。

而负重、收缩或压缩性的运动，比如举重、举哑铃、拉力器、摔跤等，对身高增长是不利的。

从中医角度也有一些方法可以

在春季为孩子助长。比如小儿推拿可以通过调整和刺激小儿身体的特定穴位和经络，达到调和气血、平衡阴阳、促进生长发育和增强免疫力的作用；穴位贴敷可以选用疏肝理气、健脾补肾、活血强筋的中药制成助长贴，贴敷于人体特定穴位，疏通经络、健脾益肾、调理气血，促进生长发育；中药调理可以依据中医体质学说和儿童生理特性，为身高发育矮小、体弱多病等辨证开具中药制剂，促进骨骼生长发育，同时健脾开胃，改善消化吸收功能；足浴则可以选用多种具有助长功效的中草药足浴，利用足部经络与脏腑的对应关系，通过浸泡药液刺激经络，促进生长，特别适合脾胃失调、形体虚弱、免疫力低下及发育迟缓的孩子。

（上海长宁）

### 提示

## 驾驶证申领政策有变

### 新修订的《机动车驾驶证申领和使用规定》

春节后，是报考驾驶证的小高峰。新修订的《机动车驾驶证申领和使用规定》已于2025年1月1日实施，申领政策有哪些变化？一起关注。

### 关于初领和增驾的车型

初次申领机动车驾驶证的，可以申请准驾车型为城市公交车、大型货车、小型汽车、小型自动挡汽车、低速载货汽车、三轮汽车、残疾人专用小型自动挡载客汽车、普通三轮摩托车、普通二轮摩托车、轻便摩托车、轮式专用机械车、无轨电车、有轨电车的机动车驾驶证。

已持有机动车驾驶证，申请增加准驾车型的，可以申请增加的准驾车型为大型客车、重型牵引挂车、城市公交车、中型客车、大型货车、小型汽车、小型自动挡汽车、低速载货汽车、三轮汽车、轻型牵引挂车、普通三轮摩托车、普通二轮摩托车、轻便摩托车、轮式专用机械车、无轨电车、有轨电车。

### 年龄条件

- 1、申请小型汽车、小型自动挡汽车、残疾人专用小型自动挡载客汽车、轻便摩托车准驾车型的，在18周岁以上；
- 2、申请普通三轮摩托车、普通二轮摩托车准驾车型的，在18周岁以上，70周岁以下；
- 3、申请轻型牵引挂车准驾车型的，在20周岁以上，70周岁以下；
- 4、申请低速载货汽车、三轮汽车、轮式专用机械车准驾车型的，在18周岁以上，63周岁以下；
- 5、申请城市公交车、中型客车、大型货车、无轨电车或者有轨电车准驾车型的，在20周岁以上，63周岁以下；
- 6、申请大型客车、重型牵引挂车准驾车型的，在22周岁以上，63周岁以下；
- 7、接受全日制驾驶职业教育的学生，申请大型客车、重型牵引挂车准驾车型的，在19周岁以上，

63周岁以下。

### 不得申请机动车驾驶证的情形

（一）有器质性心脏病、癫痫病、美尼尔氏症、眩晕症、癔病、震颤麻痹、精神病、痴呆以及影响肢体活动的神经系统疾病等妨碍安全驾驶疾病的；

（二）三年内有吸食、注射毒品行为或者解除强制隔离戒毒措施未满三年，以及长期服用依赖性精神药品成瘾尚未戒除的；

（三）造成交通事故后逃逸构成犯罪的；

（四）饮酒后或者醉酒驾驶机动车发生重大交通事故构成犯罪的；

（五）醉酒驾驶机动车或者饮酒后驾驶营运机动车依法被吊销机动车驾驶证未满五年的；

（六）醉酒驾驶营运机动车依法被吊销机动车驾驶证未满十年的；

（七）驾驶机动车追逐竞驶、超员、超速、违反危险化学品安全管理规定运输危险化学品构成犯罪的依法被吊销机动车驾驶证未满五年的；

（八）因本款第四项以外的其他违反交通管理法律法规的行为发生重大交通事故构成犯罪的依法被吊销机动车驾驶证未满十年的；

（九）因其他情形依法被吊销机动车驾驶证未满二年的；

（十）驾驶许可依法被撤销未满三年的；

（十一）未取得机动车驾驶证驾驶机动车，发生负同等以上责任交通事故造成人员重伤或者死亡未满十年的；

（十二）三年内有代替他人参加机动车驾驶证考试行为的；

（十三）法律、行政法规规定的其他情形。

未取得机动车驾驶证驾驶机动车，有第一款第五项至第八项行为之一的，在规定期限内不得申请机动车驾驶证。（新华社）

## 或致大脑变迟钝

### 这个小习惯的伤害不可忽视

要把握好，以免增加肥胖风险。

《中国居民膳食指南（2022）》推荐健康成人的早餐热量应占全天总热量的25%—30%，建议热量控制在400—500大卡之间。大致可用“一手掌握”来判断进食量，包括一拳头主食（片状主食需两掌心）、半掌心肉类、一捧绿叶菜（或一拳根茎类蔬菜）、一拳水果，以及一杯牛奶、一个鸡蛋，坚果只需一拇指大小。

其中，偏爱中式早餐的人，主食可选择馒头、粥、包子或山药、红薯、玉米、芋头等，少选油条、麻团、炸糕等高油高糖食物；蛋白质要有鸡蛋、鸡肉、牛肉等，搭配豆浆、豆腐脑，再加上适量蔬果。

偏爱西式早餐的人，主食可选择全麦面包、纯燕麦片，蛋白质可选择鸡胸肉、牛排、三文鱼等，外加一杯牛奶或酸奶，可搭配适量蔬果。要注意，沙拉酱热量较高，建议少食或不添加。

### 根据健康状况早餐公式可进行适当调整

早餐搭配虽有固定模板，但根据不同的健康状态，食物的种类、摄入量比例也需要进行微调。

**糖尿病患者：**减主食增粗粮。营养师建议，在一日三餐中，可将早餐中的米面替换为全谷物、杂豆类等低升糖指数的食物，以减缓餐后血糖波动，有助于全天血糖控制，而且要先吃菜、再吃蛋白，最后吃粗粮。此外，全天的主食总量可适当降低。同时，早餐尽量避免喝白粥，更不要把粗粮弄成“糊”，不然升糖速度会很快。

**肾病患者：**低蛋白低盐低脂。高蛋白、高盐饮食会加重肾脏负担，加速肾病进展，肾患者的蛋白质摄入量需降低，但不可过低，以免影响机体的正常运转。早餐可选择牛奶、鸡蛋这类相对低蛋白食物，或豆腐、腐竹等植物性蛋白质，少吃咸菜、腐乳以及钠含量高的加工肉制品。如果病情发展至慢性肾病3—5期，主食要换成红薯、土豆等相关制品，不宜选择蛋白较多的米面。

对于很多人来说，早餐草草应付，甚至索性不吃已成为常态，认为早餐吃不好不会有大问题。然而，一项新研究发现，高质量的早餐有益心血管健康，还利于改善肾功能，低质量早餐则完全相反。

### 不好好吃早餐会对身体带来哪些伤害？

规律吃早餐有利于健康，反之会带来诸多不良影响：

**大脑变迟钝：**从生理学角度来看，大脑的主要能量来源是葡萄糖，但经过一整夜的消耗后，如果次日早晨不进食，体内糖原储备不足，便会影响大脑的运转效率。

**引发胃肠道疾病：**从上一顿晚饭开始，胃肠便进入长时间“禁食”，早餐时段开始活跃，但若此时不摄入食物，干扰胃肠蠕动和消化液分泌的正常节律，便可能引发胃炎等胃肠道疾病。

营养师表示，早餐食物种类单一，可能引起营养素摄入不足或某类营养超标。馒头、面条大多是精制米白面，油条、油饼、手抓饼等食物油脂、热量偏高，长久摄入可能会影响胰岛素敏感性。

### 早餐搭配有公式 这样吃营养又健康

一份高质量早餐要食物多样、搭配合理，营养师表示，根据《中国居民膳食指南（2022）》，可提炼出一个早餐黄金公式——“1+2+3+1”，只需将食物“套入”其中，便可搭配出一份较理想的早餐。

具体来说，早餐应该包含：

- 1种谷薯类主食，以提供优质的碳水化合物；
  - 2种膳食纤维，适量摄入蔬菜、水果，保证蔬菜全天摄入3—5种，水果1—2种即可；
  - 3种优质蛋白，即鸡鸭鱼肉等肉类，鸡蛋及其制品，以及牛奶、豆浆等饮品，可“干湿搭配”；
- 坚果，富含不饱和脂肪酸、维生素E等营养，可为早餐锦上添花。食物搭配好后，吃多少量也需

**久坐人群：**低脂肪高纤维。久坐上班族通常运动量较低，户外活动少，机体易堆积脂肪，肠道功能也可能逐渐变弱，常出现便秘等问题。因此，早餐要低脂、高纤维，比如不加任何酱料的菜肉混合型三明治。用屏时间长的人还可在早餐中加点胡萝卜、西红柿、橙子等食物，有助于保护视力。

**减重人群：**高蛋白高纤维。不少减重人群为了控制全天的总热量不吃早餐，但研究显示，这类人群的反弹比例更高，且全天的饥饿感更强。减重人群不仅要吃早餐，还要适当提高蛋白质的占比，可使餐后代谢更活跃，减少肌肉流失。主食可换成南瓜、水果玉米等高膳食纤维的根茎类蔬菜或黑麦面包等粗粮，饱腹感强，有助于控制整体热量。同时，需控制进餐速度，比如增加咀嚼次数、增加餐间停顿次数，或减小每一口食物的体积。

**体力劳动者：**高碳水多吃肉。馒头、面条、米饭中的碳水化合物是机体的主要供能物质，可迅速分解为葡萄糖；肉中的蛋白质则可为肌肉修复提供原料，因体力劳动者的日常消耗大，需适当增加主食和肉类的摄入量，比如脂肪含量较高的红肉，以增加饱腹感和能量储备，让机体有力气维持正常工作。

（新华社）

## 纠错有奖

### 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2025年3月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将作为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

**2025年1月优秀“啄木鸟”：**唐金虎、徐鸣、戴维、风行天下、小飞、老叶、阿卷、oldbill、早睡早起、卖火柴的（以上部分为昵称）

**2025年1月最佳“啄木鸟”：**张浩良

