

孩子养身体

# 晒太阳 早睡觉 多运动



作为家长，也作为一个养生健康教育者，我在不断地总结孩子的养生理念，感觉上了学的孩子，学习基本是中国孩子的全部，家长们关注孩子的成绩胜过孩子的身体。所以，呼吁家长们，在学习之余别忘为孩子安排养身体的时间表。

## 1 看看孩子们的作息时间表

刘女士总结儿子3年的幼儿园时期养育经验：每天夜晚8点前必须睡觉；三餐的餐后，小区散步半小时；周末两天必然去公园，让孩子充分晒太阳，接触大自然；有意地接触陌生的孩子，培养孩子乐于交友的性格……每天中午幼儿园午睡1个小时，还参加园里的户外运动。三年的幼儿园生活，儿子脸色红润、高挑挺拔、性格开朗，是一个非常阳光孩子。

去年，刘女士儿子开始念小学，在某重点小学，经过快一年的小学生涯，儿子面色萎黄、精神不振、没有胃口、不想上学，刘女士虽然坚持自我养生主张，但一直受着来自家人、学校的障碍，无法实施，上周儿子说眼睛看黑板模糊了，一查视力0.1，全家都紧张了，现在才一年级，就近视了，以后可怎么办啊？

### 儿子一天的作息时间表：

7点起床，8点上课~12点，12点学校安排午餐，1点30上课~3点半放学，4点到家，一直做作业到夜晚8点半，有时9点才忙完（晚餐半小时，餐后直奔作业本，没有了餐后散步、娱乐活动）。

### 学校纪律：

课间10分钟，同学们只准在座位上，午餐后也只准在座位上，不准午睡，只能看书（大小便除外，而且必须尽快回座位，不能去操场；同学们不准三五成群，同学之间不许打闹）。

看了这个时间表，各位读者什么感受？这样的一天，孩子们不近视眼才怪！多年研究养生的我，在这里要认真地提醒小学的老师：太缺乏基本的养生常识了。

## 3 课后零食宜少不宜多

小学生正处于长身体的特殊时期，对能量和各种营养素的需要量比成年人相对要多，所以小学生每天早上应该喝牛奶，这样能够为身体发育提供一定的能量和营养。

然而，每天下课后，孩子们都会在周边“土多”店买各种小食，如鱼蛋、雪糕、牛杂等小吃。吃零食，虽然满足了“嘴”的要求，但到吃饭时却吃不下去了，造成主次颠倒，以致必需的营养素得不到保证，热量摄入也不够，结果损害了身体健康。

总之，零食的危害主要有三方面：一是经常

吃零食，会破坏正常的饮食制度，打乱胃肠消化活动的规律。经常吃零食，胃肠就要随时分泌消化液，每次又分泌不多，这样到吃正餐的时候，消化液就分泌不充足，不能使食物得到很好的消化，影响正常营养的吸收，容易造成营养不良和胃口不好的现象；二是经常吃零食，能加重胃肠的负担，使胃肠经常处于紧张状态中，得不到休息，因而会减弱消化器官的工作能力，引起消化不良症；三是仓促吃零食，食品 and 手都来不及保持洁净，因而容易得肠道传染病，严重时危害身体健康。因此，大家要尽量少吃零食。

## 2 课间十分钟做运动很重要

刘女士是60后生人，小学时代，最难忘的就是课间10分钟，操场欢声笑语，踢毽的、跳绳的、打球的，非常热闹。如今每次经过这所小学，操场一片安静。

儿童，他们的每个关节、每个细胞，最大的特点就是生长，既不能见阳光又不许自由活动，变相压制孩子生长发育的机会。当然，孩子嬉戏打闹的安全隐患小了、学校的责任风险小了，但是间接影响孩子发育，这也是学校无形的责任。何况我们这一辈人都是享受着课间时光过来的，扼杀孩子的课间时光，是扼杀孩子的健康成长。

从中医养生的角度分析，“脾主四肢，久坐伤肉”，意思是四肢之所以能活动，靠来自饮食所化的阳气。这种阳气虽为胃中饮食所化，但必须经过脾的转输才能使阳气达于四肢。在脾气健运的情况下，全身得到充分的营养供应，四肢活动就有力。四肢无力，往往是脾气虚弱的

表现。反而言之，四肢一天得不到舒展，间接地伤脾，吃饭就没有胃口。久坐伤肉，指长时间久坐，不活动，周身气血运行缓慢，可使肌肉松弛无力，而“动则不衰”，动则气血可周流全身，使得全身肌肉尤其四肢肌肉得养。

学生期的孩子，是生长发育的关键时期，课间10分钟的户外活动非常重要，千万不可再坐在教室。那么，课间10分钟，儿童做哪些活动合适呢？建议小学生们在下课之后，可以把教室的门窗打开，进行充分换气，保持空气清新；也可以走出教室到外面呼吸新鲜空气，多晒太阳，或望远，与同学们谈谈聊聊，使大脑休息一下；还可以和同学们一起跳绳、拍球、打乒乓球，做一些小运动量的活动。通过适量的活动能使全身血液加快循环，提高视听能力，改善大脑皮层的协调指挥能力，以良好的状态投入到下一堂课的学习中去。

## 4 儿童养身体 早睡觉很重要

基于儿童生长发育的特点，儿童关键是要做到多户外、早睡觉、多运动。

按时睡眠、深度睡眠是第一补药。中医认为，肾，主骨生髓，意思是“肾精充沛了，骨骼就会发育好，大脑就会发育好”。家长、老师给儿童过度的补课、用脑、超前开发孩子的智力，就会影响孩子的骨骼发育，长不高，最重要是影响孩子大脑的发育。

养肾的重要手段就是早睡。那如何安排好儿童的睡眠？首先，晚餐半饱。因为一般晚餐6

点钟，餐后必须小区散步半小时，那么8点就要睡了，所以晚餐后的活动量很小，睡不好，很大一部分原因是过饱。儿童肥胖症发病率越来越高，主要问题是晚餐太饱，半饱，养成习惯就好了；卧室不宜摆放电视、电脑的电子设备。因为有电磁辐射，会影响孩子的大脑发育，影响睡眠。要提醒的是，如果孩子不能按时睡觉，家长是重要的原因。家长的作息一定不能影响孩子，带头早睡早起；或者尽早孩子单独一个房间作息，家长不要影响孩子。

(刘存)

