趁暑假 带孩子减肥追身高

暑假一到，医院里的孩子就多了起来，许多家长都想趁暑假来解决孩子身体和心理上的问题，比如配镜、箍牙、矫正驼背、减肥……其中，帮孩子减肥、追身高让家长们非常纠结又容易走弯路。

增高

孩子每年长多高正常

要判断孩子的身高发育，不仅仅看某一时间点的身高，还要观察孩子身高的动态变化。两岁以上的孩子每年身高增长应该在5~7厘米，每年体重增长两公斤以上，低于这个数字则提示孩子的生长发育有些迟缓，很可能受到了不良影响。

这里要提醒的是，每个孩子都有“快速生长期”，这个时期内，孩子每年的身高可长8到12厘米，约持续两年，但过了这个时期，孩子的身高将不会有太大的变化。女孩的快速生长期多出现在11岁到13岁左右，男孩会更晚些。如果这个时期到来得过早（常表现为孩子在8到9岁时身高突然迅速长高很多，原本是同班同学中较矮的，现在一年的时间就成为较高的），则提示有“青春早发育”的可能。这种提早长高未必是好事，孩子的最终身高很可能会并不高。

改善体质少生病

现在的孩子待在室内的时间太长，平时上课在教室，放学了又在家里做作业或玩电脑，家长不妨利用暑假时多带孩子做些户外运动，提高免疫力，减少生病的概率。因为每一次生病对孩子的身高发育都是“打击”。以腹泻为例，如果孩子一年中腹泻超过3次，那么也很可能会对他的身高发育造成不良影响。

另外，孩子平时一早要到学校或幼儿园，早餐吃得匆匆忙忙，中餐很可能是在托管班吃，营养未必有保障。家长可以趁着暑假，在孩子的饮食上下些功夫，尽可能饮食均衡，每餐要保障有蛋白质（鱼/肉/蛋/奶）和纤维素（水果/蔬菜），另外要注意保障孩子大便通畅。

多跑跳，多睡觉

此外，让孩子多做户外运动，特别是跳跃类运动。如跳绳（可以让孩子连续跳绳5到10分钟，跳至心跳加快、气喘、微微出汗），对骨骺是个刺激，有利于长骨的生长。经常做跳跃运动的孩子，不仅会长得高，且双腿修长，体型好看。

有些孩子暑假作息全乱了，经常熬夜，如果想追身高的，暑假仍要坚持早入睡，除了要保证孩子有足够的睡眠时间外，还要保障他的熟睡时间是足够的，因为我们的生长激素是在熟睡时才分泌的。有些孩子如果有鼻塞、扁桃体肥大的症状，会影响他们的睡眠，他们睡眠的时间可能足够长，但睡眠时不断翻身，很难进入深睡眠，那么孩子的身高发育也可能受到影响，建议家长要及早带孩子去就医。

减肥

揪出行为偏差是关键

胖孩子可趁暑假减肥，临近放假，减肥班广告也十分火爆。“全封闭式管理，三周时间包你孩子体重减轻6%~12%，节食缩胃，不反弹。”这么吸引人的广告语让很多家长都想在暑假带孩子跃跃欲试。然而营养科专家却指出，青少年儿童处于生长发育的高峰期，不适合节食。从医学的角度上讲，儿童减肥不是简单的“吃少一点，运动多一点”，关键是找到孩子“贪吃”的行为偏差，并且进行矫正，这完全是一项技术活，需要营养医生或儿科医生的指导。

什么是行为偏差呢？举例说，比如吃的速度过快，胖孩子吃饭快，几乎不用咀嚼就咽下去了；再比如喝，胖孩子喝饮料往往是一鼓作气；再比如说玩，胖孩子选择的一般都是不移动身体的方式，比如说打一场球，他愿意守门而不愿意跑来跑去，又或者他愿意推铅球而不愿意跑步。

可见，行为偏差不仔细观察是不容易被家长、孩子自己甚至临床医生所认识的。国外近年来开始重视行为矫正，当然，行为矫正方案是一项专门的技术，不等同于健康教育，更不能流于“说教”、“斥责”、“不许喝……”、“不许吃……”等“禁令式”的管教。

吃动两平衡 细节决定成败

那么家长到底如何帮助孩子控制体重呢？我们应该针对肥胖的特征——过度营养、体力活动少采取具有针对性的办法。

过度营养

过度营养不仅指吃得多，还包括吃的次数多，饮食行为（包括家长的喂养行为）不正确。

正确做法：肥胖儿童应多吃一些含渣食物（芹菜、胡萝卜等），少吃或不吃含热量高而体积小的食品，像巧克力、炸鸡翅等就属于体积小但是热量高的食品；再比如进食方式，胖孩子一般吃得快，针对这一行为习惯，家长应提醒孩子每一口饭至少要咀嚼20下，每一餐饭也要吃15~20分钟；喝水也应该是小口喝。

体力活动少

很多胖孩子动一下就上气不接下气，再就是很多胖孩子跑起来会伤膝盖，所以选择什么样的运动方式比较适合胖孩子，这是一个十分考验医生技巧的项目。

正确做法：首先应测试孩子的心肺有氧能力。给孩子开出的运动处方，应选择中等运动强度的运动方式（最大心率的50%~60%），并且找出孩子感兴趣的运动方式，甚至把运动改造成一种竞技游戏，让孩子能够从被动变主动地参与其中。每天训练30分钟，每周训练5天，一个疗程12周。

值得家长注意的是，能对减少脂肪起作用的运动是移动身体的运动，如走路、跑步、跳舞、打球、游泳等。而且，参加同样的运动，下午与晚间比上午多消耗20%的能量，最好安排下午做运动，这一点对于减肥很有用。（羊晚）