

每天散步有助于学习

【专家名片】
江帆 教授 上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心党委书记、教育部-上海市环境与儿童健康重点实验室副主任

青少年时期的“小胖墩”，成年后很可能就是一个糖尿病、冠心病等慢性疾病的潜在患者。在新民健康大讲堂上，江帆教授无比担忧地说，现在，有三分之一的上海小囡已经出现了超重、肥胖等现象，接近于美国这种肥胖率很高的发达国家。“因此，青少年时期的运动不仅强身健体，也会影响到人一生的健康。”

运动促进生长激素分泌

运动对于青少年非常重要，它能够促进生长激素的分泌。而生长激素对人体各种组织尤其是蛋白质有促进作用，能刺激骨关节软骨和骨骺软骨生长，其最明显的表现就是长高。“大家都知道睡眠对孩子身高有很大的影响，睡得充足才能长得高，但其实，和睡眠相比，体育运动对青少年的身高影响更大。”江帆说，体育锻炼能促进孩子骨骼生长的加速，加快血液循环，促进心肺发育、神经系统的发育，同时，还能促进胃肠蠕动，有利于增进食欲。

青少年时期的运动可以引起身体和生物学上的变化，对成年后的健康也有良好的影响。江帆说，一旦养成良好的锻炼习惯，这种习惯会延续到成人时期，而长期的运动能产生良好的效果。

小胖墩成年后易得慢性病

冠心病、糖尿病、肥胖、骨质疏松、原发性高血压等慢性疾病，是当代社会人群死亡和致残的主要因素。1992年，世界卫生组织在维多利亚宣言中提出健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡，而美国CDC把身体活动不足确认为心血管疾病和恶性肿瘤的原因之一。

“身体活动不足与慢性病的发病密切相关，很可能这个不足由来已久，可以追溯到人们的青少年时期。”江帆说，别看这些慢性疾病听上去和少年儿童没有关系，但



■ 江帆教授的讲解声情并茂 本报记者 陈梦泽 摄

正是由于运动缺乏导致青少年肥胖率增高，为这些成人期的慢性病埋下了“定时炸弹”。“在我国，运动最多的群体，并不是青少年或壮年，而是老年人。”

身体动起来更有利于学习

现代家庭的生活条件好了，家长的工作压力大了，导致陪伴孩子的玩具多了。不少孩子沉湎电视、电脑和各种移动终端，而片面追求升学率也让社会、学校和家庭普遍存在重智育、轻体育的倾向。江帆说，其实，睡眠和体育运动时间，和学业成绩并不矛盾，反而能起到成正比的作用。

在一项针对多动症儿童和正常儿童的学习能力调查中，进行运动后再学习的多动症儿童和正常儿童的反应准确性及考试成绩(特别是阅读和数学)都比一味学习的儿童有更好的表现。而在上海，江帆也曾对2225名随机抽取的五年级小学生进行过调查研究。调查研究发现，体育锻炼强度和学业表现之间有正相关性，也就是参加中低强度的体育运动对学习成绩有提高的影响，在成绩中下游水平的学生中改变尤为明显。江帆说：“我们发现，每周增加一天参与中等强度运动，比如骑10分钟自行车，能让成绩中下游的学生学习成绩上升0.6%，而每天如果增加低强度的运动，比如每天散步10分钟，则能让学习成绩上升0.7%到1%。所以，孩子动起来不一定是牺牲学习，有时候反而会对孩子学习有帮助。” 本报记者 马丹

少年儿童正处于身体快速生长发育的时期，适合各种体育活动。在暑假里，除了各种球类、田径、体操等竞技性较强的运动项目外，青少年还可以参与棋类益智运动、健美、舞蹈、旅行、登山等活动。

但锻炼项目要因人、因地而异，综合考虑个人的兴趣爱好、身心发展程度、体质状况、环境条件、家庭条件等因素，并进行多项性和交叉性的体育锻炼，防止引起身体各部发育的不匀称。

不参加高负重运动

由于儿童身体各主要器官还未发育成熟，参加高负重和大运动量的剧烈运动，会对儿童的心脏造成重负。

适合项目：游戏、乒乓球、网球、羽毛球、轮滑、骑车、武术、游泳、跳绳、跳皮筋、踢毽子、压腿、踢腿。

分年龄层次训练

■ 青春发育初期宜选择以灵敏性、协调性和柔韧性为主的活动项目。

适合项目：健美操、游戏、乒乓球、武术、跳绳、跳皮筋、踢毽子、压腿、踢腿等练习。

■ 青春发育中期宜选择以速度为主并兼顾青春初期的活动项目。

适合项目：短距离快跑、健身跑、跑楼梯、爬绳、爬竿、乒乓球、网球、羽毛球等。

■ 青春发育后期，各器官发育日趋成熟并接近成年人，体育锻炼可增加速度耐力、一般耐

力和力量性练习的项目。
适合项目：中长跑、游泳、骑自行车、拔河、足球、排球、篮球、哑铃、杠铃、引体向上、俯卧撑、仰卧起坐、溜旱冰、划船等。

体质不同项目也不同

体质强壮程度不同的青少年，应该参加不同的运动项目。

■ 生长发育正常，身体健康、体质状况良好、有一定锻炼基础的青少年，可以选择运动量较大的一些项目锻炼。如长跑、短跑、踢足球、骑自行车、打篮球、网球、羽毛球等。

■ 如果体质较弱或健康状况有缺陷的人，则应循序渐进地进行医疗性质的体育活动，选择一些运动量较小的锻炼项目，如散步、快步走、慢跑、太极拳、太极剑、游泳、医疗保健体操、气功等，以达到增强体质和治疗某些慢性疾病的目的。

独自一人照样可以锻炼

假期中，中小学生在独自在家里的机会和时间增多，但是，一个人“宅”，同样可以选择适当的项目来进行锻炼。

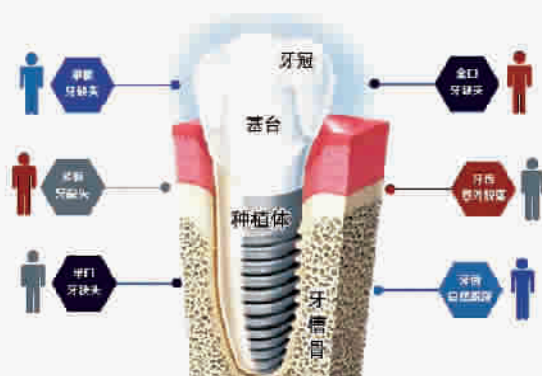
可以利用家里空间或小区空地，进行俯卧撑、仰卧起坐、各种健身操、哑铃、跳绳等运动。如果居住小区空地较大，可以选择跑步、骑自行车等。这些项目可以有效发展上下肢力量、腰腹力量，发展有氧耐力等素质。

本报记者 马丹

特殊的缺牙患者，种牙需谨慎！

口腔种植科主任王申谈种植牙修复 文 张筱琳

近几年，种植牙逐渐走入人们视线，它目前国际口腔修复界的牙齿缺失的主流修复方法，技术已经很成熟。口腔种植科主任王申表示，种植牙并不是真的种上“假”或几颗与天然牙一样的牙齿，而是通过微创手术将纯钛人工牙根植入牙槽骨内，然后在其上做假牙冠，种植体和天然牙的生理力学原理相同，都能将咀嚼力传递到牙槽骨，所以种植牙受力强度和咀嚼效率比传统假牙有大幅度提高，同时又不伤邻牙。



种植牙结构示意图：显示种植体植入牙槽骨，连接牙冠和基台。标注了牙冠、基台、种植体、牙槽骨、牙根、牙冠、牙根、牙冠、牙根等部分。

- ### ■ 三种情况，选择种牙需谨慎
- 从恢复缺失牙齿的受累效率和功能来说，种植牙修复是首选方式。但是，王申主任提醒患者，以下三种情况的缺失牙齿者在接受种植牙时，还需谨慎：
- 情况一：如有出血性倾向、高血压、心脏病、糖尿病等全身疾病，在术前治疗药物后，方可接受种植牙。
 - 情况二：有严重牙周炎或邻近牙齿的龋齿未有效控制的患者。
 - 情况三：口腔缺牙区有严重的鼻窦炎、骨质不足、颌骨两侧骨质已经严重倾斜者。

医生简介 >>> 王申

上海交通大学医学院口腔医学硕士，现任上海港华医院口腔种植科主任，曾任上海交通大学第九人民医院口腔种植科，从事种植及美容修复工作近十年。上海口腔医学会口腔种植专业委员会委员，国际口腔种植学会(ITI)会员，中华口腔种植专业委员会委员，多次赴欧美、意大利、日本等国家进修。擅长微创种植、即刻种植、特制牙冠、种植美学修复、烤瓷全瓷修复、各类活动、覆盖义齿修复。



扫一扫，关注王申医生，了解种植牙、美容修复、口腔健康如何保障。

抬肩流涕 反复咳嗽 呼吸困难 胸闷痰多

哮喘儿童冬病夏治勿失良机

长达两个月的暑假，是治疗儿童哮喘的良机。由于正值夏季，诱发哮喘的“罪魁祸首”尘螨、花粉、霉菌等处于高发期，此时家长切不可掉以轻心，如能抓住夏季“阳气上升”的时机，进行“冬病夏治”，可给患儿带来益处，预防秋冬季节哮喘的再次发作，而利用暑假治疗，不需占用上学的时间，可谓一举两得。

趁热补阳是良机

哮喘又俗称“哮喘病”，是典型的“冬病”。体质虚弱的儿童往往由于自身阳气不足，造成肺、脾、肾三脏受累，功能失调，从而引发哮喘。在秋冬季节受寒邪侵袭，导致哮喘反复发作。而在夏天，由于气温升高，人体阳气上升，经络相对通达，气血也较充沛，会使哮喘症状有所缓解，但此时不正是“病好”了，正是此时运用中医冬病夏治的原理，趁“热”补足阳气，或能最大限度的驱除病邪，调整人体的阴阳平衡，修复受损受累脏腑，使哮喘患儿在秋冬季节“阳气内敛”，不易复发而好。为冬季复发哮喘打好基础。

安全舒适过暑假

炎炎夏日，儿童往往偏爱冷饮，并且大部分时间身处空调房间内。儿童哮喘患者如果大量冷饮从室外进入室内，或吃冷饮、或靠近冷饮的雪糕、冰淇淋或西瓜寒凉食物，过大的温差同样容易诱发哮喘。因此，在夏季，家长应对哮喘进行“冬病夏治”，不仅可以预防秋冬季节还可以帮助儿童早日康复“病除”，安全并舒适地度过夏天！

三大误区要注意

首先，儿童哮喘出现“感冒”等，咳嗽刺激“诱发”因素，导致这一现象的根本原因，在于很多家长对儿童哮喘治疗存在很多误区。第一，不少家长认为只要靠激素就能控制孩子的哮喘发作。其实，长期使用激素是不利于儿童哮喘患者出现肥胖、骨质疏松、发育迟缓、身高矮小甚至肾上腺皮质功能减退等副作用。第二，一些家长给孩子治疗1-2天后，觉得好转，便以为痊愈了，停止治疗，结果导致反复发作。第三是不慎用药，相信“民间秘方”，给孩子乱吃补药，结果是“越补越喘”。

缓解期尤需“治本”

对于儿童哮喘的治疗，应有“长效管理”或“根治”的原则。在孩子哮喘急性发作期，应及时治疗，迅速缓解病情。而在哮喘缓解期，则需要长期治疗，利用中医药学“冬病夏治”以“治本”的理念和现代医学资源，从扶阳、固本、补肾、健脾、强肺入手，从整体上达到固本培元，修复脏腑，改善体质的效果。

上海港华医院 呼吸内科

地址：上海市淮海西路282号、286号 联系电话：021-32262688