

家长课堂

科学运动强健儿童骨骼

□记者 冷嘉

很多家长认为,孩子的运动损伤和大人一样,稍稍处理一下就能自己长好。而在复旦大学附属儿科医院骨科张思成副主任医师看来,这是认知误区。他指出:“孩子骨骼里藏着‘成长密码’,处理不佳容易影响将来的身高。”

运动损伤或影响骨骼正常发育

张思成介绍,儿童生长发育时期,骨骼两端有一个至关重要的结构——生长板(医学上称为“骨骺”)。这是骨得以长长、长粗的“发动机”,是决定孩子未来身高的关键结构。

生长板的强度比其周围的肌腱和韧带要弱。在同样强度的外力下,成年人或许只是韧带扭伤,但发生在孩子身上,就很可能导致生长板损伤。如果这

种损伤处理不当,可能会影响骨骼的正常发育,导致未来出现长短腿、关节畸形等严重后果。

张思成提示:“当孩子诉说关节部位疼痛时,家长绝不能掉以轻心,最好寻求小儿骨科或儿童运动医学医生的专业诊断。”

运动的关键在于“科学”

重视运动损伤,并不意味着让孩子

不要运动,这是“因噎废食”的做法。恰恰相反,运动对于孩子的重要性,不亚于营养。

张思成介绍,运动能刺激生长板,促进骨骼的生长。运动能强化肌肉,让肌肉成为关节动态的“稳定器”,这本身就是预防损伤的最佳方式。运动还能促进神经协调性发育,让孩子反应更敏捷。

那么,如何科学动起来?

首先是多样化。不建议让孩子过早进行单一的专项化训练(如低龄儿童只练网球)。应鼓励孩子参与跑、跳、投、爬等多种运动,全面发展身体素质。

其次需循序渐进。突然增加运动量、时长是导致受伤的主要原因,运动强度应根据孩子的能力逐步提升。

最后强趣味性。对孩子来说,“玩”是最好的老师。在乐趣中运动,才能持之以恒。

育儿宝典

家校携手抵御甲流

冬春季是呼吸道传染病的高发期。流感作为急性呼吸道传染病,每年都会在一定范围内流行,对人们的身体健康和正常生活造成影响,本次流感季的流行毒株就以甲型H3N2亚型为主,简称“甲流”。

流感病毒主要通过感染者打喷嚏、咳嗽产生的飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。托幼机构和学校作为人群密集的重点场所,冬季室内活动增多,且空间相对密闭,极易引发流感病毒感染、传播。由此,家庭和学应树立起牢固的防病意识。

核心预防靠疫苗:当前三价、四价流感疫苗对甲型H3N2毒株均有良好的防护效果。建议6月龄以上的所有无禁忌证人群均应接种。5岁以下儿童作为高危群体,可优先接种。接种后,通常需要2~4周产生足够的保护力。

防护细节做到位:教会孩子勤洗手,使用肥皂、洗手液和流动水洗手,避免用手随意接触口、鼻、眼,咳嗽、打

喷嚏时用纸巾或肘部遮挡;流行季尽量少前往人群密集、通风不良的场所,若必须外出,科学规范佩戴口罩。

增强体质防病毒:家长要让孩子保持充足睡眠、均衡饮食、适量运动;学校应深入开展健康教育宣传,让学生坚持室外体育活动,增强机体的免疫力。

疑似症状早干预:如发现孩子出现疑似流感症状,家长应主动告知,以便学校及时采取防病措施、减少传播;若孩子在校出现发热、咳嗽等症状,家长应立即接孩子回家休息,待其痊愈后再返校。

定时通风与消毒:居家时,每日开窗通风2~3次,每次持续30分钟以上,保持室内空气流通;学校、托幼机构要坚持做好每天的晨检、消毒通风和疫情监测,托幼机构尤其要保证对儿童使用和接触的物件做好每天清洗或消毒擦拭。

普陀区疾病预防控制中心
(普陀区卫生健康监督所)

崔燕 贝品联(主任医师)

优生优育

如果准妈妈感染艾滋病病毒(HIV),是否还能生出健康的宝宝?请收下这份坚定的答案:能。

首先要明确的是,HIV母婴传播不是“必然结果”。HIV母婴传播,是指感染HIV的产妇,在妊娠、分娩或哺乳期间,将病毒传给胎儿或婴儿的过程。而接受规范的干预服务后,HIV母婴传播风险能降至2%以下,甚至更低。

第一步:孕期早干预——规范服药是“核心防线”

一旦发现感染HIV,准妈妈需要立即在医生指导下开始服用抗病毒药物。无论处于孕早期、中期还是晚期,启动抗病毒治疗永不晚,但越早启动越好。每日规律服药是保证药效、防止病毒反弹的关键。

第二步:分娩“安全门”——选择合适的分娩方式

分娩是宝宝与母体血液、体液接触最密切的时刻,是HIV传播风险较高的环节。具体采用何种分娩方式,医生主要依据孕晚期妈妈体内的病毒载量水平来决定。如果病毒载量持续处于“检测不到”的水平,可以选择阴道自然分娩,但分娩

过程需要更严密的监护。如果病毒载量较高或情况不明,为避免宝宝在经过产道时暴露,医生会建议择期剖宫产,为宝宝打开一扇“安全门”,直接绕过传播风险最高的区域。

第三步:产后“保护盾”——宝宝的药物与科学喂养

宝宝出生后(通常为6~12小时),在医生指导下服用抗病毒糖浆,通常需要持续4~6周,以清除任何可能接触到的微量病毒。

喂养同样是至关重要的一步。建议完全人工喂养,不论母体的病毒载量高低。使用合格的婴儿配方奶粉,可以杜绝病毒通过母乳传播的风险。

在完成以上所有步骤后,宝宝还要在特定时间点(如出生后48小时内、6周、3个月)进行HIV核酸检测,在出生后12个月和18个月时检测HIV抗体。它将最终确认宝宝的健康状态。绝大多数情况下,这份“最终成绩单”都会是令人欢呼的“阴性”结果。

上海市疾病预防控制中心
韩逸清 施青岑
审阅:林怡 副主任技师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

欢迎订阅2026年

上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2026年
全年订阅价
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊,1982年创刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号6楼 邮编:200040

