

武汉大学中南医院咸宁医院儿保科提醒

营养“地基”打得好 孩子长高又聪明

●记者 夏咸芳 通讯员 余靖雯

孩子身高落后同龄人、身形瘦弱、挑食偏食，是众多家长育儿路上的常见焦虑。在武汉大学中南医院咸宁医院儿童保健门诊，几乎每天都有家长咨询儿童喂养与生长发育问题。近日，5岁患儿乐乐就因生长发育滞后前来就诊，经测量，其身高仅102厘米，处于生长发育第10百分位，体重14公斤，身形偏瘦小。

医护人员详细问诊得知，乐乐家长存在典型的喂养误区，日常频繁给孩子饮用骨头汤补充营养，纵容孩子吃各类零食，却极少让孩子摄入鸡蛋、瘦肉等优质食材。进一步检查显示，乐乐血清铁蛋白偏低、维生素D摄入不足，骨密度仅勉强达标。恰逢全民营养周，该院儿保科专家结合临床常见喂养问题，推出科学、实用的儿童营养养护指南，帮助家长打好孩子生长发育的营养基础。

◆长高核心在框架 优质蛋白是关键

谈及孩子长高，绝大多数家长只关注补钙，陷入“多补钙就能长高”的认知误区。专家解释，钙质如同搭建骨骼的“砖块”，是骨骼发育的基础原料，但真正支撑骨骼生长、拉长身高的核心是优质蛋白质，它相当于骨骼发育的“钢筋骨架”。

骨骼中的胶原蛋白依靠蛋白质合成，只有充足的蛋白质，才能构建完整稳固的骨骼框架，牢牢吸附钙质、沉淀骨质。如果蛋白质摄入不足，即便大量补钙，钙质也无法有效留存吸收，长高效果微乎其微。就像乐乐长期饮用的骨头汤，看似滋补，实则钙含量极低，反而脂肪严重超标，占据肠胃消化空间，直接导致优质蛋白摄入匮乏，严重影响生长发育。



针对儿童日常营养摄入，专家给出标准化饮食方案：儿童每日需保证1个鸡蛋、300至500毫升牛奶，搭配75克至100克鱼、禽、瘦肉，辅以豆腐、豆浆等豆制品。家长可遵循“肉、蛋、奶、豆每日四选三”的原则，筑牢孩子长高的营养基础。

◆紧抓大脑黄金期 专属营养助力智力发育

0至6岁是儿童大脑发育的黄金窗口期，这一阶段的营养供给直接影响孩子智力、专注力与学习能力，部分关键营养素一旦缺失，后续很难弥补。

DHA被誉为“脑黄金”，是儿童神经系统发育、视网膜生长的核心营养素，对大脑发育至关重要。家长可每周为孩子安排2至3次低汞鱼类，如三文鱼、鳕鱼、鲈鱼，或是常见淡水鱼，高效补充DHA。铁元素同样不可或缺，儿童缺铁不仅会引发缺铁性贫血，还会导致专注力涣散、记忆力下降，直接影响后续学习状态。

专家提醒，红肉、动物肝脏、动物血

是最佳补铁食材，搭配甜椒、西兰花等富含维生素C的蔬菜，可让铁元素吸收率翻倍，而红枣、菠菜等大众认知中的补铁食材，实际补铁效果十分有限。此外，缺锌会造成孩子挑食厌食、发质枯黄、生长迟缓，贝类、精瘦肉、坚果都是优质补锌食材。临床中不少学龄儿童注意力差、记性不佳，追溯根源，大多是婴幼儿辅食阶段关键营养素补充不足所致。

◆警惕隐性饥饿 拒绝热量超标、营养缺失

生活中不少孩子体态微胖，看似营养充足，体检却查出贫血、骨密度偏低等问题，这就是儿童高发的“隐性饥饿”。简单来说，就是孩子日常摄入热量超标，但身体必需的蛋白质、微量元素等核心营养严重匮乏，乐乐的生长问题正是典型的隐性饥饿案例。零食、骨头汤填满肠胃，导致孩子无法摄入优质营养，最终造成发育滞后。

针对该问题，专家总结三条科学饮食口诀。第一，远离空白能量食物，严格控制含糖饮料、薯片、甜点等零食，这类食物仅有热量无实质营养，还会挤占肠胃容量，影响正餐摄入。第二，坚持彩虹饮食法，每日搭配红、黄、绿、白、黑多种颜色的天然食材，食材颜色越丰富，营养种类越全面，能全方位满足儿童发育需求。第三，优化早餐结构，摒弃白粥配咸菜的单一搭配，遵循“主食+优质蛋白+蔬菜”的原则，保障晨起营养充足，让孩子日间精力充沛、专注力更佳。

依托生长曲线 科学监测发育状态

儿童营养摄入是否充足、生长发育是否达标，生长曲线图是最客观、精准判断依据。专家建议，家长每1至3

个月为孩子测量一次身高、体重，及时记录并标注在生长曲线图上。

每个孩子都有专属的生长节奏，只要曲线平稳向上、沿着自身轨迹稳步增长，无需盲目攀比、过度焦虑。若孩子生长曲线突然持平、下降，或是连续跨越两条百分位线大幅下滑，说明生长发育出现异常，需第一时间前往儿童保健科评估干预。此次就诊的乐乐，身高指标已明显偏离自身遗传生长轨迹，医护人员通过膳食分析、专项检查，快速精准找到了发育滞后的核心问题。

◆营养搭配为辅 睡眠运动助力高效长高

均衡营养是孩子生长发育的基础，而充足睡眠和户外运动是助力长高的“天然助长剂”。人体促进生长发育的生长激素，主要在夜间深度睡眠状态下大量分泌，孩子尽量在晚上10点前入睡，才能最大化保障生长激素分泌，助力身高增长。

每日1小时户外运动，可有效拉伸骨骼、增强体质，同时促进人体合成维生素D。由于日常饮食难以满足儿童维生素D的足量需求，建议孩子从出生开始，规律补充维生素D制剂，持续至青春期。

育儿喂养无需极致严苛，家长无需纠结单次进食量的多少，重点把控一周整体营养均衡。同时，家长掌握家庭餐桌饮食主动权，通过创意烹饪、让孩子参与食材选购与制作等方式，培养孩子良好的饮食习惯。

营养滋养，润物无声。武汉大学中南医院咸宁医院儿保科表示，儿童生长发育是循序渐进的过程，科学均衡的营养搭配、规律的作息运动，方能让孩子积蓄成长力量，向阳拔节、健康成长。

咸宁爱尔眼科医院

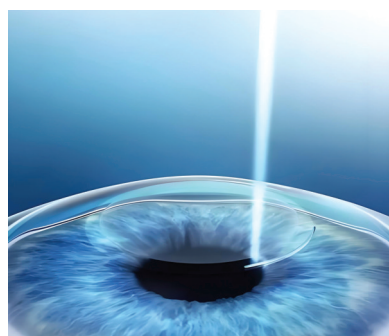
告别视力“马赛克” 科学解锁摘镜方案

●记者 夏咸芳

模糊视物、框架压脸、职业受限，是众多近视人群的日常困扰。随着医疗技术迭代升级，近视手术成为大众摆脱眼镜束缚、清晰视物的主流选择。但面对全飞秒、半飞秒、ICL晶体植入等多样术式，多数人难免困惑迷茫。对此，咸宁爱尔眼科医院屈光专科主治医师吴纯姣，专业科普近视手术核心知识，拆解手术原理、适配人群、安全准则，帮助市民科学摘镜、理性选择。

◆一加一减，精准矫正近视

五花八门的近视手术可简化为“减法”与“加法”两类，原理清晰易懂、适配人群各有不同。吴纯姣介绍，角膜激光手术为“减法手术”。近视多因眼轴变长、角膜曲率偏陡，导致光线聚焦偏移、视物模糊。激光手术如同眼部精细雕刻，通过精准切削角膜基质层，重塑角膜曲率，相当于在眼部雕刻出一副永久凹透镜，让光线精准聚焦视网膜，实现清晰视物。目前主流术式包含全飞秒SMILE与半飞秒FS-LASIK。全飞秒无需制作角膜瓣，仅通过2毫米微小切口取出微透镜组织，微创稳固、抗冲击性强，适配运动爱好者、军警考生等人群。半飞秒采用双激光联合切削，可个性化定制矫正方案，矫正范围广，能有



效优化夜间视力，适合角膜形态不规则、对视觉质量要求高的人群。

ICL晶体植入术为“加法手术”。该术式无需切削角膜、不破坏眼部原生结构，通过在眼内植入定制人工晶体，等同于置入一枚永久性微型隐形眼镜。手术具备可逆性，可矫正1800度以内高度近视，完美解决角膜偏薄、超高度近视人群无法做激光手术的难题，是高度、超高度近视患者的优选方案。

她表示，当前主流近视手术技术成熟、临床应用广泛，只要严格把控术前筛查、精准适配术式，手术并发症发生率极低，术后视觉质量稳定可靠。

◆精细术前检查，定制专属方案

“没有最好的手术方式，只有最适合自己的方案。”吴纯姣强调，近视手术绝

非标准化流水线操作，严谨全面的术前检查，是手术安全与效果的核心根基。

规范术前检查需耗时2小时左右，涵盖角膜厚度、角膜地形图、眼压、眼底健康、干眼程度、瞳孔形态等20余项专项检查，全方位排查眼部隐患，精准匹配手术方式。同时，近视手术有明确适配标准，适龄人群需年满18周岁，且近两年度数稳定，每年涨幅不超过50度。

针对大众关心的手术禁忌，吴纯姣提醒，未成年人、度数持续快速增长者，以及患有圆锥角膜、活动性眼部炎症、重度干眼症、未控制的糖尿病和免疫系统疾病等人群，均不适合开展近视手术，需严守“一票否决”准则，杜绝盲目手术。

◆解答核心顾虑，科学认知摘镜

针对市民普遍关心的手术痛感、恢复速度、术后反弹、后遗症等问题，吴纯姣结合千余例屈光手术临床经验，逐一科学解答。

手术全程微创无痛、高效便捷。术前眼部滴入麻药即可实现无痛操作，整套手术眼部操作时间短，患者术中体验舒适。术后无需住院，次日视力即可恢复八成以上，正常生活、办公不受影响，1至3个月可实现视力完全稳定。

科学护理是术后恢复关键。术后1至2天可正常起居，但需避免污水、洗护用品入眼；1个月内禁止游泳，3个月内

杜绝剧烈运动，一年内不可潜水。同时需遵医嘱规律用药，日常佩戴偏光镜防护，按时完成复查，保障视力稳定恢复。

针对术后“反弹”误区，吴纯姣解释，近视手术是屈光矫正手段，并非根治近视，仅能矫正现有近视度数。若术前度数未稳定，或术后长期高强度近距离用眼、用眼习惯恶劣，眼轴可能继续增长，出现新发近视，并非手术反弹。因此术后仍需养成良好用眼习惯，高度近视人群需定期复查眼底。

关于手术后遗症，吴纯姣表示，严格术前筛查后的手术安全性极高。术后短期出现的轻微干眼、夜间眩光等症状，属于正常恢复期反应，随角膜愈合会逐步消退。激光手术为眼表微创手术，不触及眼内组织，不会诱发白内障、青光眼，更不会导致失明，大众无需过度焦虑。

此外，吴纯姣提醒，佩戴隐形眼镜的市民，术前需提前停戴：软性隐形眼镜停戴1周以上，RGP硬性眼镜停戴3周以上，OK镜停戴3个月以上，确保角膜恢复原生状态，保障检查数据精准、手术安全高效。

专业赋能，精准摘镜。咸宁爱尔眼科将持续依托专业医疗团队、成熟手术技术、标准化诊疗流程，为广大近视人群提供个性化、安全化的摘镜服务，助力市民摆脱镜片束缚，清晰视物、自在生活。