

# 春季是长高黄金期,食养方助孩子“蹿个儿”—— 借得春风好“拔节”

春季是儿童、青少年一年中生长发育最为迅速的黄金阶段。中医认为,春季阳气生发,顺应自然节律,通过食疗调理、均衡营养、规律作息与适度运动,能够有效促进孩子骨骼健康发育,助力身高稳步增长。本期食疗邀请泉州市营养健康协会会长林海云,结合其多年儿童健康管理经验,从健康管理、中医学及营养学角度,系统梳理儿童春季助长方法,为广大家长提供专业、安全、可落地的调理指导。

融媒体记者 张君琳/文 CFP/图(除署名外)

## 强健脾胃 筑牢长高根基

林海云介绍,儿童与青少年的生长发育受多重因素共同影响。首先,遗传基因是决定孩子身高基础的首要因素。其次,饮食习惯与营养摄入至关重要,孩子需足量补充如鱼肉、牛肉等优质蛋白,同时也要从新鲜应季的果蔬中获取丰富的维生素。此外,规律的作息与充足的运动同样不可或缺。从生理学角度来看,8至18岁正是人体身高增长的关键时期。

中医认为,儿童的生长发育与肝、脾、肾三大脏腑功能密切相关。肝主疏泄,调节人体气机与气血流通,与情绪及生长发育息息相关。春季养肝有助于肝气顺达、气血调畅,为身体生长提供良好的内环境。脾主运化,是负责吸收营养、提供生长发育能量的“后天之本”。春季调理脾胃,能增强其运化功能,让孩子吃得香、吸收好,为长高长肉打下坚实基础。肾主骨生髓,乃“先天之本”。中医有“肾藏精,精生髓,髓充骨”之说,肾脏功能直接影响骨骼的生长。春季适度培补肾气,有助于激发肾脏功能,促进骨骼发育;尤其是对于先天不足、体质较弱的孩子,春季补肾显得尤为重要。

现实中,不少家长盲目给孩子补充钙质与蛋白质,却忽视了脾胃的调理,导致营养无法被身体有效吸收利用,最终出现发育迟缓、形体消瘦、头发枯黄、反复生病等情况。由此可见,想要让孩子抓住春季长高良机,首要任务便是强健脾胃,提升营养吸收能力,为身高增长筑牢根基。

现代营养学也印证了这一点:蛋白质、维生素、矿物质等生长必需营养素,都必须依靠健全的消化吸收功能才能发挥效用。长期蛋白质摄入不足或吸收障碍,会直接导致孩子体重不增、贫血、抵抗力下降,严重阻碍生长发育。

林海云提醒,日常饮食中可适量增加黑米、黑芝麻、木耳及各类豆制品等补益肝肾的食物。优质蛋白质是身高增长的核心原料,每日需保证肉、蛋、奶等食物的足量摄入。若长期缺乏蛋白质,孩子易出现体重不增、水肿、贫血、抵抗力下降及易感染等问题。对于挑食严重或对某些蛋白类食物过敏的孩子,可在专业指导下适量补充蛋白粉与维生素。此外,闽南地区海产丰富,海鲜也是优质蛋白质的良好来源,但因多数海鲜性偏寒凉,烹饪时建议加入姜片去腥驱寒,以免损伤脾胃阳气。



温鸭汤(本报资料图)



黑米有助补益脾胃



“四神汤”是闽南地区常用的健脾食疗方



多摄入优质蛋白有助儿童青少年长高

## 温和食补 适配儿童体质

针对儿童、青少年常见的脾胃虚弱、积食、吸收差等问题,林海云建议,可在医师的指导下,结合孩子自身体质,采用药食同源的分组跳绳、摸高训练,或参与篮球、游泳等运动,这些项目能直接刺激长骨的生长。运动后配合科学拉伸,放松关节与肌肉,可进一步助力身高增长。

此外,“怒伤肝,思伤脾”,适度的户外运动能有效刺激骨骼生长。多晒太阳有助于人体合成维生素D,促进钙在骨骼中的沉积。建议进行规律的分组跳绳、摸高训练,或参与篮球、游泳等运动,这些项目能直接刺激长骨的生长。运动后配合科学拉伸,放松关节与肌肉,可进一步助力身高增长。



## 高良姜鸡肉炒饭



主要材料:高良姜6克,苹果6克,陈皮3克,鸡肉150克,粳米饭150克,葱花、食盐、料酒各适量。

制作方法:  
1.将高良姜、苹果、陈皮洗净,加水煎取浓汁50毫升备用,鸡肉洗净切片。  
2.起油锅,放入鸡肉片,加料酒、葱花煸炒片刻,倒入米饭,加食盐、味精及药汁再炒片刻即成。

高良姜鸡肉炒饭有利于散寒止痛、燥湿行气、降逆止呕,适用于寒湿中阻所致的脘腹冷痛、胀满、暖气、呃逆、恶心呕吐等。高良姜辛热,散寒力强,能“除一切沉寒痼冷”,治“腹冷气痛”,不仅可散寒止痛,尚有止呕之用,主治胃寒脘腹冷痛及呕吐。草果辛温,燥湿温中,用于治寒湿阻滞中焦、脾胃气机逆乱之脘痛腹胀、恶心暖气、呕吐反胃等。陈皮理气健脾、燥湿化痰,善治寒湿中阻之呕吐、呃逆。鸡肉则能温中益气。

上四味皆为辛散温通之品,且辛香燥烈,同入脾、胃二经,相辅相成,对脾胃气滞或逆乱的病证尤为适宜。需要注意的是,本方性偏温燥,故胃热或阴虚者不宜使用。(来源:《中国食疗大全》整理:张君琳)

## 餐桌上的三大“纯天然药”



春天容易发生“倒春寒”,病毒、细菌繁殖快,人体抵抗力一旦下降就容易生病。善用我们餐桌上的“纯天然药”,不仅能帮助增强免疫力,还能起到解毒消炎的作用。

“天然青霉素”——大蒜。中医认为,大蒜味辛、性温,归脾、胃、肺经,可解毒消肿、杀虫止痢,常用于痢疾、疥癣、泄泻及痢疾等症。大蒜不仅含有8种人体必需氨基酸,还富含大蒜素、硒、有机硫化物等营养成分。其中,大蒜素具有增进食欲、抗菌消炎、增强免疫力的作用,对葡萄球菌、肺炎链球菌等多种球菌和杆菌具有抑制与杀灭效果,因此大蒜常被称为“天然青霉素”。此外,研究表明大蒜素还能在一定程度上抑制亚硝胺等致癌物质在人体内的合成。

推荐吃法:蒜泥。完整的大蒜本身并不含有大蒜素,只有当其细胞组织受到物理损伤或破坏时才会产生,且捣得越碎,产生的大蒜素越多。建议将大蒜捣成蒜泥后,静置15分钟再食用,以使大蒜素充分生成。

“天然感冒药”——紫苏叶。“春夏养阳,秋冬养阴。”初春时节天气多变,忽冷忽热,人体极易感冒或出现肠胃不适,此时尤需呵护阳气、防寒保暖。紫苏味辛、性微温,能温中散寒、理气疏肝、散表祛湿,还可解鱼蟹之毒。

推荐吃法:紫苏虾。虾仁营养丰富且易于消化,富含优质蛋白质、钙、镁等,是春季增强体质的优质食材。将虾与紫苏搭配,紫苏不仅能中和虾的寒凉之性,还能去腥增香、辅助消化。需要注意的是,阴虚火旺及热性体质人群不宜大量食用紫苏。

“天然抗生素”——鱼腥草。鱼腥草又名“折耳根”,是典型的药食同源植物,兼具日常保健与辅助治病的价值。它含有蛋白质、碳水化合物、维生素C、纤维素,以及鱼腥草素、黄酮、鞣质等多种活性成分。其独特的“鱼腥味”主要源于其所含的挥发油,具有解毒、消炎的功效。从中医角度看,鱼腥草主要归肺经,对肺部疾患较好的辅助改善作用,尤其适用于肺热咳嗽、痰热喘咳等肺部炎症性疾病,故而享有“天然抗生素”的美誉。

推荐吃法:凉拌鱼腥草。适量食用鱼腥草,具有一定保健效果。生食能最大程度地保留并利用鱼腥草的有效成分。将其洗净后,加入少许香油或辣椒油凉拌,适量食用即可起到良好的保健效果。不过,鱼腥草性寒,并非吃得越多越好,过量食用极易引起肠胃不适。(来源:中国中医药报 整理:张君琳)

## 早睡勤动 助力生长发育

食育是儿童长高的基础,只有配合规律的作息与适度的运动,才能将调理效果最大化。生长激素是促进身高增长的关键物质,其分泌具有明显的昼夜规律,夜间深睡眠状态下分泌量会显著增多。因此,孩子需保证每天8小时以上的充足睡眠,睡前避免过度使用电子设备,尽量在每晚10点前入睡,为生长激素的分泌创造最佳条件。

适度的户外运动能有效刺激骨骼生长。多晒太阳有助于人体合成维生素D,促进钙在骨骼中的沉积。建议进行规律的分组跳绳、摸高训练,或参与篮球、游泳等运动,这些项目能直接刺激长骨的生长。运动后配合科学拉伸,放松关节与肌肉,可进一步助力身高增长。

此外,中医认为“怒伤肝,思伤脾”,适度的户外运动能有效刺激骨骼生长。多晒太阳有助于人体合成维生素D,促进钙在骨骼中的沉积。建议进行规律的分组跳绳、摸高训练,或参与篮球、游泳等运动,这些项目能直接刺激长骨的生长。运动后配合科学拉伸,放松关节与肌肉,可进一步助力身高增长。

## 普洱加“料” 润春燥 调脾胃

研究表明,普洱茶具有辅助降脂、减肥等保健作用。在春季养生时节,若觉得单独饮用普洱茶口感单调,或部分地区人群存在肠胃“不耐受”的情况,不妨在茶汤中加点“料”。这不仅增添风味,还能带来意想不到的健康益处。

护肤美颜:普洱茶+蜂蜜。普洱茶中富含微量元素锰,对皮肤具有良好的保护作用,而蜂蜜则有润肠排毒、美容养颜之效,两者搭配相得益彰。特别是普洱熟茶茶性温和,与蜂蜜同饮温润暖胃。待冲泡好的普洱茶汤温度稍降后,加入适量蜂蜜,不仅口感更佳,更具护肤养颜、清热解毒的功效。需要注意的是,沸水会破坏蜂蜜中的营养活性物质,因此务必等茶汤放温后再调入蜂蜜,若追求口感还可冰镇。

疏肝解郁:普洱茶+玫瑰。《本草纲目》拾遗卷七花部记载玫瑰花:“气香性温,味甘微苦,入脾、肝经,和血行血。”玫瑰普洱尤为适合女性饮用。玫瑰花能疏肝理气、调节内分泌,对肝、胃均有较好的调理作用。长期情绪低落、易郁结的人群常饮此茶,有助于放松身心、促进血液循环。此外,茉莉花、月季花等同样具有清雅的香气,搭配饮用亦有助于舒缓情绪。

暖身祛寒:普洱茶+生姜。普洱熟茶茶性温和,适合体质偏寒者饮用。春季雨水增多、湿气渐重时,泡一杯温热的普洱茶,加入鲜榨姜汁与适量红糖,既能暖身驱寒,又能温经养血。此外,还可根据个人口味加入大枣或桂花一同冲泡或煮饮,驱寒养血的效果更佳。这款融合了普洱茶与生姜天然成分的健康茶饮,香甜温润,尤适宜热饮。

轻松愉悦的家庭氛围和稳定的情绪,能促使孩子肝气顺达、脾胃调和,避免因不良情绪阻碍生长发育。

春季气温变化无常,孩子抵抗力相对较弱,易患感冒或消化道疾病。反复生病会严重影响食欲与营养吸收,从而减慢生长速度。家长需做好日常防护,督促孩子加强锻炼,减少疾病发生,为生长发育保驾护航。

需要注意的是,儿童体质存在明显的个体差异,食疗与药膳调理必须辨证使用,不可盲目跟风。特别是处于青春发育期的孩子,任何滋补类药物都应在中医师或药师的指导下使用。民间流传的“长高偏方”多未经科学验证,存在一定的健康风险,家长切勿随意给孩子服用,以免弄巧成拙,损伤孩子健康。

护眼明目:普洱茶+枸杞和菊花。菊花枸杞普洱茶富含胡萝卜素、黄酮类化合物以及维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、磷、铁等眼部必需的营养成分。其中,胡萝卜素在人体内可转化为维生素A,有助于维持视网膜的正常功能与感光性;黄酮类化合物则具备良好的抗氧化作用,有助于缓解视觉疲劳、保护视物。此茶特别适合长期面对电脑的职场人士及久坐少动者饮用,不仅能明目,还能发挥普洱茶去油腻、促代谢的优势。饮用时,将普洱茶、菊花与枸杞同入杯中,以沸水冲泡或直接煮沸即可。

健脾消食:普洱茶+陈皮。春季南方气候多潮湿闷热,普洱熟茶能去腻降脂,陈皮则善于行气健脾、燥湿化痰,对改善胃肠虚弱及消化不良颇有好处。陈皮与普洱搭配,可冲泡也可烹煮,常饮有助于消食解腻、清理肠道,并助力身体新陈代谢。

减肥通便:普洱茶+柠檬。中医减肥方法很多,普洱茶加柠檬汁是较为简便有效的一种。在冲泡好的普洱茶中滴入柠檬汁,然后加入冰糖放到冰箱冷藏,口感酸甜可口,既解渴又可辅助清脂通便。需要注意的是,春季新茶可以尝鲜,切忌嗜饮。刚上市的新茶,没有经长时间的放置,火气还没消散,里面的茶多酚、醇类等物质还没有完全被氧化,对人体胃肠黏膜有较强的刺激作用,过量饮用容易引起头晕、腹痛、恶心、腹泻等不适。此外,新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量也较高,易使神经中枢过度兴奋,从而引发心慌、四肢无力等“醉茶”现象。(来源:广东省第二中医院公众号 整理:张君琳)



普洱茶有减肥、降血脂等保健功效。(CFP图)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。