

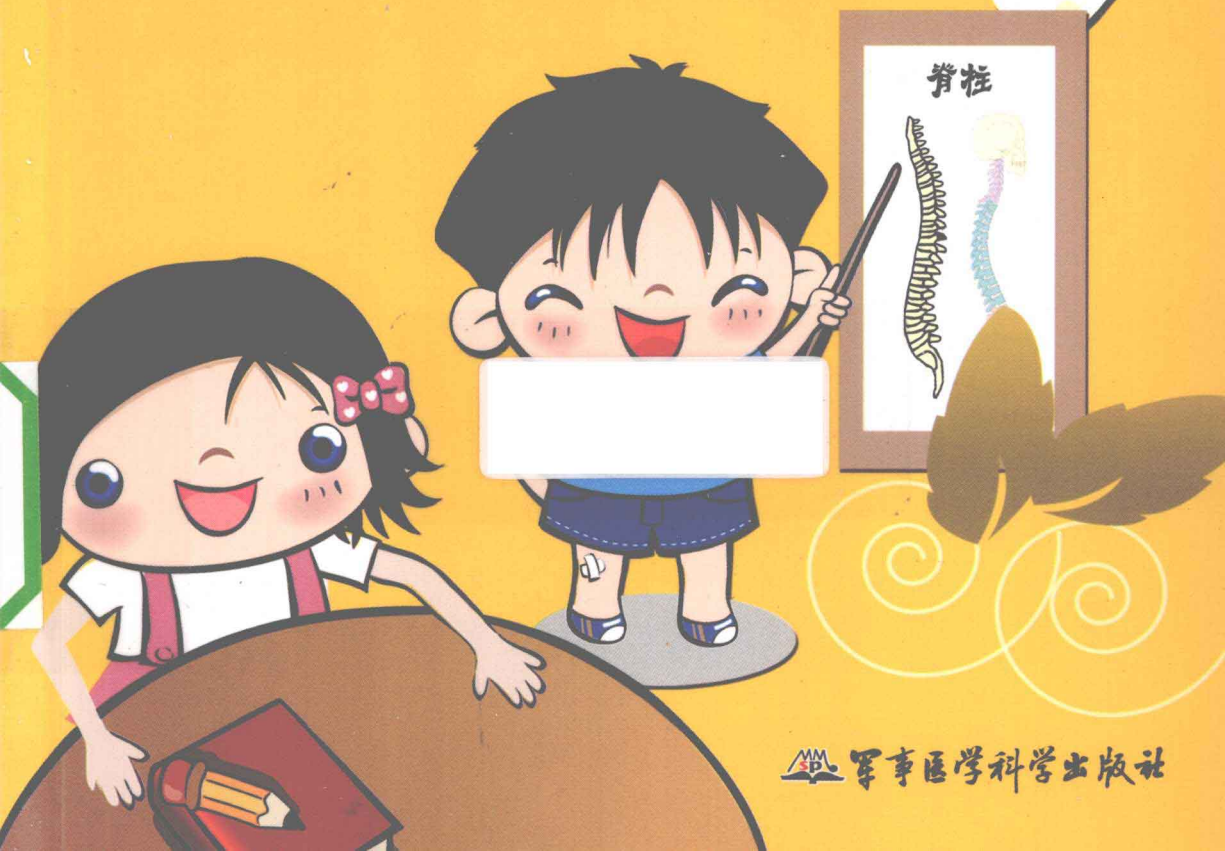
· 健康日记 ·

TINGZHI XIAOLIANG

挺直小脊梁

主 编◎刘 青

挺直小脊梁，我的未来我做主



军事医学科学出版社

附小奇缘

—— 附小四班 ——

附小四班 附小四班 附小四班 附小四班



附小四班 附小四班 附小四班

挺直小脊梁

主 编：刘 青

副主编：吴慧敏

编 委：邓代玉 张 萌 李占静 郭慧慧
高 青 唐春燕 张建梅 陈 伟
刘 燕 杨 光 马 燕

 军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

健康日记. 挺直小脊梁 / 刘青主编.
— 北京: 军事医学科学出版社, 2012.3
ISBN 978-7-80245-914-4

I. ①健… II. ①刘… III. ①中小学—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 031807 号

策划编辑: 易 凌 责任编辑: 曹继荣 责任印制: 丁爱军

出 版 人: 孙 宇

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发 行: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 10

字 数: 161 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

定 价: 16.80 元

本社图书, 凡有缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

随着社会的发展，青少年学生的健康开始受到广泛关注。他们是祖国的花朵，标志着祖国的未来。健康的体魄和积极的心态需要从青少年抓起。

肥胖是影响青少年学生身心发育和智力发育的关键，甚至还会影响其性发育。目前，青少年慢性疾病的发病率也显著上升，动脉硬化、脂肪性肝硬化、2型糖尿病、高血压等疾病呈现低龄化趋势。一些如乳腺癌、结肠癌等和成年肥胖有关的疾病在青少年时期就埋下了隐患。至今，如果还有些家长认为孩子吃得越多越好，长得越胖越好，那就非常危险了。事实上，平均50%的肥胖儿童到成年时依然肥胖，特别是10~13岁的肥胖儿，到了30岁时将有80%以上的人发展成为大胖子，将来可能会出现不同程度的性发育延迟、矮小等问题。

眼睛是心灵的窗户。越来越多的家长在关注孩子学习成绩的同时，忽略了视力问题。学龄儿童或青少年长期用眼不当或照明不足等因素，容易引发假性近视。假性近视不是真性近视，如果及时妥善地给予治疗是能够恢复视力的。但如果不引起足够重视，假性近视就会变成真性近视。小小年纪鼻梁上就架起了小眼镜，既影响美观，又给生活带来极大的不便。

青少年处于生长发育阶段，心理还比较脆弱，随着社会对心理问题认识程度的提高，其心理问题也越来越受到广泛的关注。心理问题虽然属于心理范畴，但所有的心理活动都是建立在大脑的生理活动之上。因此，心理疾病有明显的神经生理基础。从青少年着手，以预防为主可有效防止心理疾病的发生。

青少年学生的牙齿问题不仅关系到美观，还关系到很多方面。青少年时期要定期检查口腔，如果牙列不齐、不注意口腔卫生，极易产生牙龈炎等口腔

疾病。这一时期是牙列不齐进行矫正的关键时期，而早期诊断、治疗、定期检查口腔十分重要。

最后，身高和脊柱的问题也是家长关注的问题。身高问题又和骨骼发育有着密切的关系。诸如睡眠、遗传、营养、运动等多方面的因素都会影响到孩子的身高。父母应抓住孩子的生长发育关键期，指导孩子合理活动，促进骨骼发育。

我们针对青少年学生成长过程中最容易出现的问题，精心策划了本套丛书，主要包括肥胖问题、视力问题、心理问题、牙齿问题、安全问题、身体骨骼发育问题等。本套丛书通过日记的形式，以孩子的口吻，直接展现出青少年的健康问题。在每个日记的后面，我们又添加了“贴心的话”和“专家提醒”两个栏目，“贴心的话”给青少年以心理安慰和关怀；“专家提醒”则从专业的角度分析此问题的解决方案和有效措施。本套丛书不仅适合家长阅读，更适合孩子们阅读，希望能对广大青少年有所帮助，使祖国的花朵健康茁壮地成长。

编 者



1. 让一切从新开始	1
2. 我的运动长高观	2
3. 我自创的增高训练	4
4. 弹跳让我更高更直	5
5. 举重，会使我更矮吗	7
6. 小腿和脊椎的锻炼让我变得高挺	8
7. 悬垂法，拉伸脊椎长高法	10
8. 喝牛奶喝出来的漂亮脊椎	12
9. 身材如此优美的秘密	13
10. 是作业让我的脊椎劳累吗	15
11. 药物不能帮你长高	16
12. 为何不给我睡软床	18
13. 我要自己选张好床	19
14. 后背痛是怎么回事	21
15. 可怕的脊椎骨折	23
16. 脖子摔断了为啥不知道	24
17. 为何会过伸性脱位	25
18. 遭遇脊柱骨折检查	27
19. 我教爸爸妈妈做操	29
20. 童年趣事：高枕无忧	30
21. 小孩也会骨质疏松吗	32
22. 表妹纯纯的颈椎	34
23. 一场输不起的赌局	35



挺直小脊梁

24. 爱运动的我·····	37
25. 让我感动的一件事·····	38
26. 是什么影响了我的发育·····	40
27. 我喜爱的老师生病了·····	42
28. 脊椎病改变了我对妈妈的看法·····	43
29. 奶奶很满意我为她选的床垫·····	45
30. 这个暑假，熬夜让我很受伤·····	46
31. 可怕的“猛转头”·····	48
32. 空调房带给我的肩膀疼·····	50
33. 做家务做出的脊椎病·····	51
34. 遗传性脊椎病该如何是好·····	52
35. 暑假如此看电视，要不得·····	53
36. 我的青春期故事·····	55
37. 我需要按摩吗·····	56
38. 被子对身体的影响·····	58
39. 为何我会一条腿长一条腿短·····	60
40. 我怎么会脊椎畸形了呢·····	61
41. 我不想做“丑小鸭”·····	63
42. 我要小背重新挺起来·····	64
43. 为何我的背弯了·····	66
44. 我的驼背还能好吗·····	68
45. 驼背了怎么办·····	69
46. 我的脖子很疼·····	71
47. 治疗颈椎病的好方法·····	72
48. 颈椎病的危害·····	74
49. 原来眩晕是因为颈椎生病了·····	75

50. 挺直的脊柱侧弯了·····	77
51. 选双合适的鞋子·····	78
52. 放弃单肩包，选择双肩包·····	80
53. 坐公交车的正确姿势·····	81
54. 教室里的那把椅子·····	83
55. 再也不敢从高处跳了·····	84
56. 避免腰部过度劳损·····	86
57. 腰不疼，我有办法·····	87
58. 为腰选把好椅子·····	89
59. 保护脊柱，学会改变你的环境·····	90
60. 五月，我的身高能突破·····	92
61. 骨龄和身高·····	93
62. 我哥哥坐上长高火箭啦·····	95
63. 享受我的“日光浴”·····	97
64. 激素分泌会影响骨骼生长·····	98
65. 吃最新鲜的食物·····	99
66. 腿长个子就高吗·····	101
67. 吃不得的保健品·····	103
68. 我的妈妈迷信“晚长”·····	104
69. 我是怎么长高的·····	106
70. 我的每年“长速”·····	108
71. 我那可爱的鞋子·····	109
72. 突发事件时冷静的心态·····	111
73. 我和牛奶是好朋友·····	112
74. 亲近大自然，让骨骼轻松成长·····	114
75. 妈妈，我不要做“巨人”·····	116



挺直小脊梁

76. 个子高的烦恼·····	117
77. 我的小骨骼是病吗·····	119
78. 身高也男女有别吗·····	120
79. 我的长个故事·····	122
80. 钙能让我长高多少·····	123
81. 吃鱼油能变强壮吗·····	125
82. 睡一觉能长3厘米吗 ·····	126
83. 个子矮的烦恼·····	128
84. 我的身高——自卑啊! ·····	130
85. 多吃水果蔬菜也能长高·····	131
86. 我是男生为什么我比她矮·····	133
87. 影响身高的因素·····	134
88. 为啥我怎么也长不高·····	136
89. 我中了长高的“邪” ·····	138
90. 做体操能长高吗·····	139
91. 想要增高，了解骨骼线最重要·····	141
92. 增高瑜伽不可信·····	143
93. 溜冰摔了一下腰·····	144
94. 一根跳绳的故事·····	146
95. 我的长高故事·····	148
96. 我的运动让我美·····	149

1. 让一切从新开始

我是那种晚上睡不着，白天睡不醒；早晨不想吃饭，没到放学时间又饥肠辘辘，等中午该吃饭了又不想吃的人！

妈妈说，我个头长不高跟不规律的作息有关，应该好好调整一下。但是怎么调整呢？

有一次家长会回来，妈妈说，我们班上那个最高的同学是个非常活跃的孩子，不光在学校，在家也是如此。什么是活跃，就是爱动啦！他是很健康，我很羡慕他，拥有笔直的身材和几乎不怎么生病的健康体魄。

妈妈总结说，这个孩子的妈妈是个专家。她主张孩子多运动，运动充足了，孩子活动开了，就活力四射了。自然吃东西就多了，身体的吸收能力也增强了，脊椎骨的成长就会迅速了。因此，妈妈要全力打造一个新的我。

可是，这么多年的习惯养成了，怎么打造呢？

妈妈首先找了我最喜欢的运动——游泳。因为自身条件有限，虽然喜欢，但一直不知道去哪里游泳，也怕这怕那。妈妈很简单，直接去会所办了张游泳卡，于是每天游泳成了我的锻炼方式。还别说，放学后游上一阵，身体感觉真的很舒服。吃得也好了，睡得也香了。一切似乎都重新开始了。

贴心的话



对于身材矮小的青少年朋友，除了疾病引起的身材矮小外，可以通过自己的努力把身高的生长潜力挖掘出来。怎么去挖掘，其方法就是寻找各种刺激脊椎生长的方式和方法，通过合理有效的方式促进机体的成长。

儿童的生长少不了适量的运动。运动不足的孩子白天没有食欲、总瞌睡，晚上睡不着，这样每天就会昏昏沉沉的。

运动能促进生长激素的分泌。它能使人熟睡，这样就能促进生长激素的分泌了。身体充分地运动后，食欲能够增加、晚上能够熟睡，到了早晨还能头脑清醒地自然起床，早餐吃得香、吃得饱，然后以良好的姿态开始新的一天。





专家提醒



青少年时期保持良好的饮食习惯和生活习惯是非常重要的。关于调整饮食和生活方式，有下述建议可供参考：

1. 合理饮食，不偏食、不暴饮暴食。既要保证充足的营养，又要适当节制。不抽烟，不饮酒。
2. 生活要有规律，睡眠要充足、定时，最好睡硬板床，枕头宜低于5厘米。
3. 注意自身保健，无病防病，有病早治。读读关于矮身材研究及与身高生长发育相关的书，读不懂可请教医生，增长知识，用科学指导自己的行动。
4. 保持身心健康。丰富的文娱生活，稳定的情绪，有利于生长发育。
5. 选择合适的运动。运动是否合适要考虑的问题很多，运动量过小或过大都不会使身高增加，前者因刺激不够，后者则因刺激过度反而对身体有损害，一天完成一千次跳跃和过量的重杠铃举重练习，甚至可阻碍长骨的生长。成功取决于不同练习的正确结合。

2. 我的运动长高观



我个头不高，因此，不喜欢去参加运动。因为无论我怎么努力，在运动方面都不如其他同学。因此，我好好学习，成为老师喜欢的那个学生就知足了。

可是，妈妈不这么认为。她说：“无论学习还是运动，都是人生一大乐趣。你不能拥有了这个，而失去了那个。如果你觉得自己运动不如别人，则更要加强运动。同时，你要避免和他人作比较，你只要享受运动的乐趣就可以了。”

后来，我发现爱好打篮球的同学个头都挺高的，但也有同学说：“是个高的同学都

去打篮球了。“我妈妈说：”这是因为运动可以使脊椎变得更坚挺，从而长得更长，身高自然也就上去了。”

我是那么渴望长得高一些，因此我也多运动，这样不就能逐渐长高一点了吗？妈妈说：“你也别把眼光总放在长高上，即使不能长到你满意的高度，也可以获得笔挺的脊椎和健康的身体，不是吗？”

恩，我下定决心，要去做一些利于长高的运动，获得强壮的脊椎和身体。可是，除了篮球，还有哪些运动利于长高呢？

贴心的话



关于身高是否如意，主要取决于几个因素。首先，是遗传因素，占70%。虽然数据如此之高，但也不是说父母矮小，孩子一定就矮小；其次，还与其他因素有关，如运动。除了运动之外，还应关注关键期的成长。

在青春期发育过程中，何时身高长得最快呢？研究证实，绝大多数中国汉族儿童的身高突增高峰为女童12岁左右、男童14岁左右；90%以上女童身高增长最快的年龄在11~13岁之间，男童为13~15岁之间。为了让孩子长得高一些，家长尤其应注意孩子在生长快速期的营养、运动等问题。

专家提醒



增高方法有很多种，适合自己的才是最好的，矮身材的孩子们不要盲目选择。同时，要理解长高的原理，从而对症下药。对于处在成长期的青少年来讲，合理的运动、充足的睡眠、均衡的营养都很重要。

人的身高，大部分取决于下肢长骨、脊椎。骨骼的生长需要依靠生长激素，在生长激素的作用下，软骨细胞分裂和增殖形成持续的骨细胞，骨骼变长。所以说多运动能长高，其原理是运动时可以拉伸关节，刺激身体分泌生长激素。多做跳跃性运动，如打篮球、跳绳等，以及那些帮助伸展身体的运动和小游戏，都有助于幼儿长高。





3. 我自己的增高训练

我已经17岁了，可是身高还是初中时期的1.69米，此时很多同学都已经超过1.70米了！记得初中那会，我热衷于武术训练。每天白天的训练非常辛苦，晚上回到寝室里又比较吵闹，没法好好睡觉。第二天早晨起来，又要进行晨练。这三年里，我从来没有关注过自己的身高。

等17岁的时候，高中的我开始关注班里的女生了。我喜欢的那个女孩也1.69米，这时我才从内心产生了强烈的长高愿望。于是我制订了详细的训练计划。

我每天早晨5点半就起床，到操场上慢跑热身。先练习甩臂，然后放松；接着单杠引体向上8个后再挂20秒，再上引4个后再挂20秒；绑2斤沙袋悬挂20秒后上引1个，放松1分钟；蛙跳25个一组，跳两组，然后抖抖身体放松5分钟。锻炼完回去后洗个热水澡、吃早餐。

我坚持中午休息30分钟，下午慢跑30分钟，再做一些跳绳之类的弹跳运动。

晚上我听着轻音乐入睡，自己告诉自己：我要长高。

1个月后，我长高了3厘米。我很开心，不知道这么坚持下去，会有什么样的效果。

贴心的话



运动可以拉伸关节、脊椎，可以增高。这个理念没有问题。但是超强运动往往会阻碍骨骼的发育。比如故事中的孩子练习武术的强度估计超过了他身体所能接受的范围，加上寝室环境不好，他不能很好地入睡，造成了发育的延缓。之后他的调整是没有问题的，但是也要注意适度、适量。同时，增加营养和睡眠的质量。只有三者齐头并进，才能起到很好的效果。

专家提醒



一般来说，无论男女，进入18岁，生长就非常缓慢了。18~20岁以后，身高将会增长得更加缓慢或停止增长。此时，若还想增高，需要通过加强锻炼和营养、睡眠来实现。

首先，营养方面是必须要注意的，少吃一点没有问题，但是一定要均衡。该吃的都要吃点，并保证足量。在18岁之前，无论男女，都不要减肥。

蛋白质：每天都要摄取一些，可以从鱼、肉、蛋、豆类、牛奶和海鲜类中摄取。

钙质：可以从牛奶中摄取或者补钙。

铁：可以吃一些瘦肉和动物肝脏，蛋黄和一些深绿色的蔬菜中含铁量非常高。

锌：海鲜中以牡蛎为首，同时，肉类、肝脏、蛋及小麦胚芽中含锌也非常丰富。

维生素D则是另一个令骨骼强健的营养素，除了可以从牛奶和鱼类中摄取之外，每天晒10~15分钟太阳，机体也可以自行合成维生素D。

其次，要养成良好的睡眠习惯。不要熬夜，有时睡觉的时候腿可能会蹬一下，那便是增长的预告。

每天养成晒太阳的好习惯，骨骼似乎和植物很相像，享受一下阳光的滋润对身高有一定的影响。

在运动方面，选需要跳跃的运动，如篮球等。每当新的一天，人的关节处会产生一神物质。经过一天的磨合，它将会消耗，通过运动将此消耗降到了最低，使得睡眠时候将其稳固吸收到骨骼中。这就是有的人会问为什么自己早上比晚上高一些的原因。

最后，希望大家也不要太看重身高，不要因为自己矮就产生自卑心理。要好好树立自信，自己在身高上没有优势，那就用其他的长处去弥补。你会发现自己拥有的东西比身高要多得多。

4. 弹跳让我更高更直

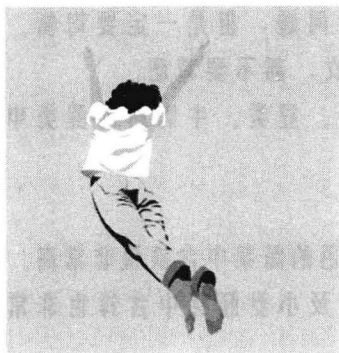
《灌篮高手》第一集7分20秒，晴子说：“扣篮就是用手（双手单手都可以）拿着篮球扣进篮框里。”就是这么简单的一句话，却让15岁的我犯难好久。

酷爱篮球的我，有着175厘米的身高，但是腿部的爆发力不足。老师说要想实现灌篮高手的梦想，就要多进行弹跳训练。他建议我先练习蛙跳。我每天早晨，先是在不用杠铃的情况下练习蛙跳，之后拿杠铃练习。我很卖力地练习，想着学会影片中那些灌篮的花样打法。这是一种多么刺激的、能使观众情绪高





挺直小脊梁



昂的打法啊！那股猛力往往让观看者担心，而篮球又能轻而易举地进去，篮圈也不会掉下来。那种感觉多么有成就感啊！

于是，我夏练三伏，冬练三九。为期1年的训练结束后，我发现，我的灌篮水平并没有达到我想象中的神奇水平，有点灰心丧气了。但是妈妈却很开心，因为她发现我这一年长高了很多，已经长到179厘米了，而我只有15岁啊！

当我回过神来发现自己的身高后很惊讶。难道是弹跳运动使我长高了吗？不能成为灌篮高手，成为高个子男生，那种感觉也很不错啊！

贴心的话



喜欢弹跳运动的孩子，不但发育良好，身体健康，而且智力也会得到提升。运动最健脑！这是时下美国颇为流行的一句口号。运动医学专家的解释是：运动能使大脑处于最初的启动或放松状态，人的想象力会从多种思维的束缚中解脱出来，变得更加敏捷，因而更富于创造力。同时，运动还能促进脑中多种神经递质的活力，使大脑思维反应更为活跃、敏捷，并通过提高心肺功能，加快血液循环，使大脑享受到更多的氧气和养分，从而达到提升智力的作用。

专家提醒



弹跳是一种震动性运动，医学研究表明，人的生命与健康离不开振动。因为人体本身就是由一系列振动系统构成的，如胃有规律地收缩、肠不停地蠕动、心脏不息地搏动、肺的呼吸吐纳等。如果孩子常做弹跳运动，将这种“外源性”振动与“内源性”振动结合起来，健身与健脑的效果会更加突出。

弹跳同时也是一种有氧运动，从运动医学的角度来看，凡是有氧运动皆有健身、健脑的作用，尤以弹跳运动为佳。以孩子们最乐于尝试的跳绳来说，跳绳以下肢弹跳及后蹬动作为主，并带动手臂、腰部、腹部的肌群运动，促使呼吸加深加快，吸氧增多，二氧化碳排泄加速，加上绳子刺激拇指穴位，两脚心

不断地被地面按摩，通过足反射区刺激大脑，思维、记忆、想像力大增。再说舞蹈，可锻炼并提升大脑对外界信号的敏锐度与记忆力。调查表明，坚持学习舞蹈的孩子，其文化课成绩都比较好。同时，弹跳运动对骨骼、肌肉、肺及血液循环系统都是一种很好的锻炼，从而使孩子长得更高、更壮、更健康。

5. 举重，会使我更矮吗

上初中的时候，因为我力量比较大，被老师吸收进体育特长生的队伍里。当时我的项目是举重和铅球。一开始，我还挺兴奋的，因为自己与众不同嘛！整个学校练习这个项目的就俩同学，我是其中之一。老师还说，练习这个项目的人少，因此考学更加容易。

但是我的家长并不赞成我练习举重和铅球。一开始我还以为他们是担心影响学习，我跟他们信誓旦旦，绝对不会影响学习的。但是他们只是摇头。后来，随着我练习日子的增多，我发现妈妈开始关注我的身高了，几个月就测量一次，每次都叹气。我问她原因，她说害怕练习这个影响了我的身高。

后来我跟同学聊起这件事，我觉得没有什么科学依据，只要是运动对身体都是有好处的，怎么会影响身高呢？可是同学犹豫了一会：“我觉得你妈妈的想法是有道理的，你看那些运动员，练举重和铅球的，不是都不高吗？”我一下愣住了，还真的是这样啊！难道这些人都是因为练习举重和铅球变成矮身材的吗？

我该怎么办？我已经练习半年了，就这么放弃吗？我也不想变成矮子啊！

