****

**如何让孩子增强体质**

 孩子的体质除了受到先天因素和遗传基因方面的影响以外，还主要会受到成长环境和生活习惯的影响。如何让孩子增强体质、健康成长、少生疾病？其实这个问题既简单又复杂。

1、注意卫生：勤洗手，回家第一件事件就是洗手，并要

养成习惯不忘记；外面玩了健身器材、摇摇车等玩具后

 要洗手，在洗手之前不要给细菌“病从口入”



的机会。讲卫生不仅可以预防常见的肠道疾病，还可以有效防止呼吸道感染（感冒）。

2、适当锻炼：孩子不宜剧烈运动，最好的运动是在温和的阳光（不可暴晒）下进行有氧运动，例如捉迷藏、自行车、老鹰抓小鸡、丢手绢等游戏，都是不错的选择。

3、生活有规律：早睡早起，避免因为贪玩错过最佳入睡时间；进餐时间要有规律，最好固定到一定的时间范围，并且

要尽量避免摄入零食。



4、合理饮食：孩子正是长身体的阶段，蛋白质、热量、高钙食品等需要补充的营养要跟上，但同时膳食纤维、维生素系列等营养也要均衡摄入。不可偏食，对于偏食的孩子家长要做耐心、细致的引导。

5、少吃抗生素：不要一生病就吃药，一发烧就吃抗生素和退烧药，很多时候吃了抗生素并没有用，只能白白地毁掉孩子自身的免疫能力。

如果有较为强烈的感冒症状，可以吃一些去除症状



的药物；如果只是低烧，可以选择物理降温；如果高烧，要首先确定是细菌感染，并且确定需要使用的抗生素种类后，由医生给出建议。

6、快乐成长：人是高智商生物，精神世界从某种程度上讲主宰着我们的一切，所以孩子的精神健康也很重要。对待孩子的问题上要不急不燥，要有耐心，不要让孩子长时间处于生气、郁闷、无所事事、害怕等消极的情绪当中，久而久之，必然要

影响免疫力，导致生病。



**进食过多，孩子变“笨”**

 饮食不当会影响孩子的智力发展，合理健康饮食

可以让孩子更聪明。专家指出：饮食不当会影响孩

子的智力发展，具体表现以下三个方面：

 一、使智力发育迟缓

 摄入过多食物会加重消化系统的负担，而消化

食物需要肠道蠕动和分泌胃液，此时消化道血管

处于扩张状态，肌体必须“动员”大量血液



到胃肠道帮助消化，由此导致脑部供血量相对减少。

长此以往，胃肠血管长期处于扩张需求中，势必使

大脑经常处于缺血状态，影响其发育。

 二、抑制大脑功能

 人体大脑神经的兴奋和抑制是相互影响，此消

彼长的。进食过多食物会加重大脑中消化系统神经

的负担，并使这部分神经处于兴奋状态，同时使

相邻的控制语言、记忆、思维等智力的神经处于

抑制状态，以致降低对新事物、新知识的



敏感性。

三、引发“肥脑症”

 人的智力与大脑沟回皱褶的数量有关，皱褶越

多、越深，人的智力水平就越高。孩子如果摄入过

多食物，吸入的热量超过机体的消耗，热能就会转

化成脂肪在体内各个部位蓄积。脂肪在大脑组织中

堆积过多，就会“填平”沟回皱褶，影响神经网络

的发育。

 另外，当人体在进食过饱后，大脑中被称为



“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些小

物质很容易导致大脑动脉硬化，供血减少而出现大脑

早衰、智力减退的现象。

因此，专家提醒：家长要关注孩子的饮食健康。