

# 牛奶助长的“正确打开方式”

本报记者 毕雪 实习生 周妍



### 本期专家

王梦琦 长春市健康教育中心健康科普传播项目负责人，营养与食品卫生学硕士，国家营养师，国家健康管理师，长春市健康科普专家。参与编写《小学健康教育》《初中健康教育》等教材。

牛奶与长高的话题一直备受关注，民间也流传着不少相关传闻。比如“喝牛奶能让孩子长高”，不少家长将其视为“增高神药”；还有“牛奶越贵，助长效果越好”，认为价格高的牛奶营养更丰富；也有人觉得“睡前喝牛奶既能助眠又能促进长高”，认为这是一举两得的好方法；另外，“喝牛奶会导致性早熟”的说法也让部分家长心存顾虑。本期我们邀请《求证》专家，为大家厘清这些说法的真假。

牛奶是我们长高的“好帮手”，它是一种营养丰富的饮品，含有多种营养物质，如蛋白质、钙、维生素D等，这些营养物质在一定程度上有助于儿童生长和发育。此外，牛奶中还含有维生素A、维生素B<sub>2</sub>、磷、钾等多种营养物质，在生长发育过程中也发挥着重要协同作用。例如，维生素A对骨骼生长和细胞分化有影响，磷与钙共同构成骨骼和牙齿。

蛋白质是生长的“基石”。蛋白质是构成机体组织、器官的重要成分，参与酶和激素的合成，对于儿童和青少年的生长发育至关重要，能促进肌肉、骨骼等组织的生长和修复。牛奶是日常生活中最常见的可提供优质蛋白质的食物，其氨基酸组成与人体组成模式接近，易于被人体吸收和利用。

钙是骨骼发育的“顶梁柱”。牛奶是钙的良好来源，钙是维持骨骼和牙齿健康的重要矿物质。在生长发育过程中，骨骼的生长需要充足的钙，以增加骨密度和骨长度，如果钙摄入不足，可能会影响骨骼的正常发育，导致身高增长受阻。

维生素D和钙是“手牵手”的好伙伴。牛奶中通常含有维生素D(部分为强化添加)，维生素D在小肠内的作用主要是刺激钙的吸收和利用，通过调节钙磷的新陈代谢、肠吸收及肾脏的重吸收，提高血清钙磷水平，促进骨骼矿物化。一旦缺乏，

即使摄入足够的钙，也可能无法充分发挥作用。在紫外线的照射下，人体的皮下胆固醇能合成维生素D，相较于光照作用合成维生素D，饮食能够补充的量还是差得很远，平时还要尽可能地多晒太阳。

### 关于牛奶助长的常见误区

#### 说法1：喝牛奶就能长高

王梦琦：牛奶并不是什么“增高神药”，它只是为生长发育提供了必要的营养物质，除了适量摄入牛奶，更重要的是保证儿童的食物多样化，在日常饮食中，增加富含钙、蛋白质、维生素的食物，如豆制品、鱼虾、绿叶蔬菜等。身高的增长还受到遗传、环境、疾病等多种因素影响。即使摄入了足够的牛奶，如果其他因素不达标，也不一定能够达到理想身高。

#### 说法2：牛奶越贵越好

王梦琦：价格高低并不完全代表其营养价值的高低。读懂食品标签，尽量选择配料表只含有“生牛乳”或“生牛乳，加少量营养强化剂”的牛奶。对于正常生长发育的人群来说，普通牛奶就能够满足营养需求。家中常备牛奶、酸奶，不需要限制什么时候喝，也不需要限制只能喝某几个品牌的牛奶，只需

要选择配料表“干净”的正规品牌牛奶，让孩子想喝随时能喝到，非常重要。

#### 说法3：睡前喝牛奶可以助眠

王梦琦：牛奶中含有色氨酸，色氨酸是一种必需氨基酸，人体不能自我合成，广泛存在于蛋类、水果、蔬菜和种子等食物中，色氨酸在体内可以用于合成5-羟色胺，并进一步代谢生成褪黑激素，参与睡眠调节。牛奶因含有色氨酸理论上可以促进睡眠，但实际上牛奶中的色氨酸含量很少，睡前喝一杯200毫升的牛奶仅能摄入84毫克色氨酸，这个量是无法产生足够的5-羟色胺和褪黑激素让我们睡得更好的。

儿童喝牛奶助长的核心是“适量+均衡”，切勿单纯依赖牛奶，还需保证充足睡眠(生长激素夜间分泌旺盛)、规律运动(如跳绳、篮球等纵向运动)及合理饮食，多措并举助力儿童成长。

### 喝牛奶助长的“正确打开方式”

#### 1. 牛奶该如何挑选

王梦琦：对于大多数健康人群，尤其是儿童和青少年，建议选择全脂牛奶，因为全脂牛奶中含有一定量的脂肪，脂肪不仅提供能量，还有助于脂溶性维生素(如维生素A、D、E、K)的吸收。

#### 2. 喝牛奶腹泻，乳糖不耐受怎么办

王梦琦：有些人喝了牛奶以后肚子会咕咕叫或拉肚子，这可能是乳糖不耐受的表现。可以选择低乳糖或无乳糖牛奶，也可以尝试少量多次饮用，或选择酸奶，酸奶中部分乳糖已被发酵，更易被消化吸收，还可以选择豆浆代替。

#### 3. 爱喝牛奶就可以多喝些

王梦琦：牛奶不能替代其他食物，过量饮用可能导致蛋白质、脂肪摄入过多，间接可能导致肥胖、营养不均衡、胃肠道不适、增加肾脏负担等问题。牛奶饱腹感强影响食欲，甚至引发消化不良。尤其是睡前饮用，儿童起夜容易打断深度睡眠，影响生长激素的分泌，同时还可能增加龋齿风险和导致胃肠功能紊乱。过量摄入牛奶可能导致钙摄入过量，增加结石风险，还可能影响铁、锌等矿物质吸收。一般来说，儿童和青少年建议每天饮用300—500毫升牛奶较为适宜。



扫描二维码，关注“彩线新闻·科教卫频道”更多信息



日前，“岐黄古韵·街藏匠心——长春市中医药文化服务月”活动在长春举办。图为活动现场。(长春市卫健委供图)

## 一场别开生面的“行走思政课”

——长春师范大学赴松原开展校地联动实践教学记事

卞彩巍 宋俊霖 本报记者 张鹤

“稻蟹共生”田里蟹肥稻香、查干湖畔鸥鹭翻飞、非遗鱼皮画在指尖绽放……7月24日至26日，长春师范大学思政课实践教学化学学院项目组按照学校“大思政课”建设的根本要求，依托“三下乡”社会实践，以“理论铸魂+实践育人”双轨机制为驱动，以“红烛师魂万里行·知礼爱家桑梓行”为主题，组织60余名师生“跟着总书记脚步看吉林”，在松原大地上开展了一场别开生面的“行走思政课”。这场校地联动的实践教学，不仅成为学校“一院一品”教学改革典范，更探索出了思政课“知行合一”的新范式。

### 破界：从教室到田野的“化学方程式”

在吉林省双子生态农业有限公司的稻田边，学生王禹研正在笔记本上记录着密密麻麻的数据：“每亩化肥使用量减少超两成，河蟹捕食害虫效率接近八成……”

中灌现代农业有限公司的智慧农业展厅里，动态沙盘展示的滴灌系统节水数据引发学生们阵阵惊叹。“当化学方程式遇见黑土地，竟能写出这样的丰收公式。”学生尹树仁在实践报告中写道。

这种跨学科融合的教学设计，正是长春师范大学“大思政课”改革的突破口——通过构建“专业+思政”双导师制，让理论教学在真实场景中激活。

### 传承：从典籍到指尖的“文脉赓续流”

松原鼎润文化创意产业园内，国家级非遗鱼皮画传承人手中的鱼皮正经历着“文化重生”。当学生王新壹用鱼鳞雕刻出冬捕帆船时，她感慨道：“分子式是科学的语言，鱼皮画是文明的密码，两者都在讲述生命的故事。”这种沉浸式文化体验，突破了传统思政课的时间维度，让3000年渔猎文化与“00

后”青年产生了跨越时空的共鸣。

马克思主义学院创新设计的“文化三问”实践法成效显著，通过“技艺体验—历史溯源—价值升华”三级递进，引导学生从制作鱼皮书签到理解生态智慧，最终领悟“两个结合”的深刻内涵。数据显示，参与了该实践活动的学生们对中华优秀传统文化的认同度显著提升，近半数学生表示对传统文化的理解更为深刻。

### 治理：从蓝图到实景的“党建显微镜”

松原市宁江区伯都乡杨家村的蜕变故事，成为思政实践的鲜活教材。村委会主任王志发指着光伏板下的盐碱地改良田介绍：“通过‘党建+合作社+企业’模式，我们让荒地变成了良田。”2024级研究生邱馨闻的调研视频里，党员家庭“最美庭院”的五星标识与智能灌溉系统形成奇妙对照，生动诠释着“中国之治”的基层逻辑。

“这种‘解剖麻雀’式的案例教学，源于学院构建的‘五维实践模型’，即通过经济数据测算、治理结构分析、文化生态考察、技术应用评估、群众访谈调研，培养学生系统思维。”化学学院党总支副书记宋俊霖表示，实践证明，这种教学法使学生对乡村振兴战略的理解更为精准，超半数学生能准确阐述相关政策内涵。

### 赋能：从星火到燎原的“绿色增长链”

中车松原新能源产业园的108米风电叶片前，学生张天皓抚摸着碳纤维材质的叶尖惊叹道：“这里藏着化学与材料科学的完美结合！”当工程师揭示叶片减重即可提升发电效率的技术细节时，青年学子们仿佛真切触摸到了新质生产力的“脉搏”。查干湖畔的生态监测现场，白鹤龙教授的专业“微课”随

风入耳：“COD指标下降的背后，是‘两山理念’的生动实践。”这种“技术解析+理论升华”的双轨教学，使绝大多数参与者认识到了生态文明建设的科学性，并表示愿为环保事业贡献力量。

### 共生：从书斋到沃野的“育人能量环”

一纸协议，让“大思政课”从概念升级到了2.0版本。社会实践期间，长春师范大学与松原市宁江区携手：宁江区团委当场“打包”20个实践基地，承诺“思政教育—社会实践—人才反哺”一气呵成；马克思主义学院则同步上线“松原案例库”，力求“一地一课、一事一理”，把思政教育做到精准滴灌。

“我们要让价值观在黑土地上生根。”马克思主义学院院长杨影用“三维立体”勾勒出未来图景——田野里，是“行走的思政课”；课堂上，是“专业思政”把知识炼成服务社会的本领；云端上，是“网络思政”把课堂延伸到指尖。这一模式将有效激发毕业生“留东北、干基层”的热情，鼓励青年学子立志把论文写在东北大地上。

据悉，吉林省首家省级红领学院落户长春师范大学，正与马克思主义学院并肩作战，打通“红领+共青团+共产党”的育人全链条。学校关工委主任杨柏松介绍，未来，红领学院将成为大中小学思政一体化的“中央枢纽”，让红色基因一以贯之。

杨影透露，下一步，长春师范大学将以松原为样本，纵深推进“大中小思政一体化”与“招生—培养—就业”一体化。校地同频共振，一个可复制、可推广的思政育人共同体呼之欲出——将为吉林全面振兴持续输送“脚下有泥、心中有光”的时代新人。

### 记者手记：

当最后一缕夕阳为查干湖镀上金边，返程大巴上的讨论声依然热烈。这场跨越168公里的思政实践课，不仅让青年学子读懂了“中国式现代化”的吉林答卷，更探索出了新时代思政教育的创新路径——通过构建“真实场景+专业解析+价值引领”的三维课堂，使理论教学具象化、实践教学体系化、价值引领常态化。正如马克思主义学院思政课协同创新中心主任卞彩巍所言：“当黑土地成为教案，稻花香化作教具，思政课便真正拥有了直抵人心的力量。”

## 贪凉伤脾胃 中医助儿童康

本报记者 张添怡

“太感谢米主任了，推拿手法太专业啦，让我儿子好得这么快。”近日，长春中医药大学附属医院儿童诊疗中心小儿推拿科副主任米继强接诊了一位6岁小患者。据家长介绍，孩子因贪凉吃了不少冷饮，随后出现腹痛、腹泻症状。米继强经检查发现，孩子舌苔厚腻，属于典型的湿困脾胃，加上过食冷饮导致脾胃消化功能紊乱，于是采用健脾祛湿散寒的推拿手法为其治疗，1次后症状明显缓解，连续治疗3次痊愈了。

眼下正值长夏，高温高湿的气候最易伤及小儿脾胃。米继强指出，中医理论中有“脾应长夏”之说，此时做好脾胃养护，对儿童健康至关重要。今年北方长夏时段为夏至(6月21日)至处暑(8月23日)，共约64天。中医认为，脾属土，主运化水谷精微；五行理论认为，长夏也属土，气候特点是湿热交蒸，高温高湿。湿邪为长夏主气，脾喜燥恶湿，长夏的气候特点决定了脾脏在此季节易被湿困，也说明了调理脾胃在长夏季节中的重要作用。

米继强表示，长夏需防三类儿童常见病。瘧疾，瘧疾是中医特有的季节性体质失调现象，小儿因脾胃发育尚未完全，功能不足，暑湿困阻，会出现食欲不振、腹胀、厌食、乏力、精神萎靡、消瘦、大便稀溏、黏腻、舌苔厚腻等症状；肠道疾病，长夏因脾升清乏力而易导致泄泻疾病，加之长夏天气炎热潮湿，小儿饮食不知节制，贪食生冷、乘凉，损伤脾胃，出现大便稀溏，或腹泻症状。皮疹，长夏湿热交蒸，脾受湿阻，小儿皮肤娇嫩，易导致痱子、湿疹、尿布疹、汗疱疹等皮肤疾病。增强脾胃功能，健脾祛湿，可帮助孩子远离长夏皮肤问题困扰。

对此，米继强说，长夏饮食起居有讲究，家长要做好饮食调护，起居调护。此外，长夏居家推拿可健脾，但在进行小儿推拿时应注意餐后1小时或睡前，每日1次，手法力度轻柔，按揉至皮肤微红为度。

### 健康·新视野

### 通化市卫生健康委

## 开展紧急医学救援实战演练

本报讯(记者张添怡)近日，通化市卫生健康委组织通化市中心医院省级紧急医学救援队，开展突发公共卫生事件紧急医学救援实战演练。

本次演练模拟突发自然灾害的紧急救援，并将狭小空间救援内容融入其中。现场演练了腹部外伤肠外溢患者、胸部外伤肋骨骨折气胸患者、重度颅脑损伤等10余名患者的紧急救治、转运及后送，充分贴合实际，演练结束后，评审专家给予了专业的复盘点评，就此次演练中暴露出的问题进行总结分析。现场还有淹溺患者、泥石流导致的常见外伤患者的急诊急救培训。

通过实战演练，有效提升了救援队伍的快速响应与协同处置能力，确保在突发公共卫生事件中高效应对，保障人民群众的生命健康安全。

## 成果丰厚 科学报国

### 《刘兴土院士文集》出版

本报讯(记者徐慕琪)日前，记者从中国科学院东北地理与农业生态研究所获悉，作为“中国工程院院士文集”系列丛书之一，由该所主编的《刘兴土院士文集》由科学出版社出版发行。

本书是刘兴土院士数十年论文和著作成果的集合，包括沼泽篇、湿地篇和区域农业篇，内容涉及湿地结构与功能、湿地退化与恢复、湿地保育与管理，黑土地生态保护、松嫩—三江平原生态保育、区域环境整治与区域农业可持续发展等多个方面，凝聚着他的主要学术思想和实践经验，是我国湿地学科发展和国家粮食安全保障能力建设的重要总结，也是师生智慧的结晶。

刘兴土院士1936年出生于马来西亚马六甲市，原籍福建省永春县。1954年加入中国共产党，1959年毕业于东北师范大学地理系并留校任教。1972年调入中国科学院长春地理研究所(后更名为中国科学院东北地理与农业生态研究所)，一直工作到2021年5月。2007年当选中国工程院院士。多年来，他一直致力于湿地自然过程与机理的基础研究，首创了沼泽湿地稻—苇—鱼复合农业生态工程模式，倡导粮食核心区粮—牧—工协同发展，提出保护东北黑土地和大豆玉米带、适度发展三江平原水稻种植规模等具有前瞻性的观点。