抓住孩子长高的三个黄金阶段

很多家长和同学都会有过类似的回忆,一个放松的暑假过去了,开学后,发现自己竟然比同学矮了一头,原来身高差不多的同桌,猛然间比自己高出很多!

温馨提醒:最佳的助长阶段是(7-13)岁,尽早地在孩子未发育前接受成长方案的科学指导。

定期检测骨龄,让孩子身高多长10公分!

对成长期的孩子而言,暑假可能是一年中最能帮助他们长高的时间。在这段宝贵的时间里,充分合理的进行科学补充和调整,对孩子的最终身高有举足轻重的帮助。对此,享受国务院专家津帖、省著名儿童成长专家王明月教授指出:孩子的身高不只是由遗传因素决定的,经过专家指导的孩子比遗传身高高出10～20厘米的大有人在。他特别指出:孩子增高一定要坚持三早:早发现,早干预,早受益。切不可乱投医、乱吃药,否则耽误了孩子的最佳增高时间,给孩子留下终生遗憾。他还提醒家长:要到专业的医院接受专业医生的指导,采用安全、有效的方法增高最为重要。

阶段一:发育前(3-10岁)"二控+养+补":严控早发育和发育不良,一有发育异常,立即到正规医院检测干预。此时,父母要给孩子养成良好的生活习惯及生活规律。如饮食有度,不挑食、偏食;合理运动、保证睡眠等,为青春期身高突增打下良好基础。

阶段二:发育中(10-14岁)"补+追+促":补充综合性骨骼营养素,实现追赶性生长,促进生长因子的分泌,加速骨细胞分裂,延长孩子的身高突增期,持续保持良好的长势和增幅。

阶段三:发育后(14-20岁)"追+促+拖":追赶性生长,加速骨细胞分裂,拖缓成长板闭合时间,让孩子再多长几公分。

身高发育除受发育阶段的影响外,还存在明显的个体差异。专家建议:孩子出现以下情况应立即到正规专业医院进行骨龄检测。了解孩子的发育现状,抓住孩子长高的黄金阶段,早发现,早干预!

★受遗传疾病影响,身高年均涨幅不足5厘米;★女11岁,男13岁前出现第二性征;★8-14岁长高"突增期"无明显蹿个;★营养不良,厌食偏食、体质差、个子矮小;★青春期缓长或停长;★身高正常还想再高的孩子。抓住孩子长高的三个黄金阶段,告别矮小烦恼,让我们在暑假里一起努力,追回身高的差距!

通知:暑期助长活动第六期报名开始了——每天前30名,免骨龄检测费。预约从速!预约后由父母陪同检测(符合条件者) 预约热线:86390858 88306656 86390618

地址:山东中医药大学第二附属医院二楼儿科专家门诊 生长发育门诊

医药信息

最后一次治过敏

过敏性鼻炎、哮喘、皮肤病、荨麻疹、湿疹、瘙痒症及不明原因过敏

"亢迪片"是中科院与香港三圣宝药业联合开发研制的纯中药治剂。该药从多种名贵中药高度提纯,从根本上调节人体免疫,提高对各种过敏原的抵御能力,高效脱敏,修复各种过敏损伤,是治疗过敏性疾病的首选药,无依赖性与副作用,可放心服用。一周期过敏症状消失,二周期过敏不再复发。

专家咨询:0531-89660902

经销:济南宏济堂(大观园商场东门对面) 全省免费送货

痤疮 减肥 过敏 灰指甲 中医治疗一次见效

齐鲁中医药研究院泉城医院可开展多种中医美容项目,治愈粉刺痤疮酒糟鼻只需7天,独家采用专利技术,中医中药高效靶向性快速杀灭痤疮丙酸杆菌,疏通毛孔及排毒控油,标本兼治,今日治疗,第二日见效,三日不长,七日根除,配合高磁医疗技术,祛痘同时,可修复疤痕,填坑祛印,收缩毛孔,美白肌肤;中医快速治愈过敏一次即可,主治面部继发或迟发皮肤瘙痒,刺痛,紧绷,干裂,烧灼感,丘疹,红斑,渗出,水泡,今日治疗,二日见效,一次即愈;三日清除灰指甲,最新科研特效中药基因靶向治疗,简单易行,不手术,不拔甲,无痛,不影响洗浴,价格低,随治随走,3-7日还你亮丽指甲;中医攻克肥胖,科学减肥瘦身,不节食,不运动,不腹泻,不反弹,想瘦哪就瘦哪,立即减肥,百分百有效,减肥当场腰围可瘦2-10厘米,99元减肥,一天两斤,疗效显著。夏季特大优惠,诸项治疗半价优惠,截止日6月30日。

医保定点医院,济南市价格诚信单位

地址:济南市解放路3号东首甸柳庄下车即到;网址:www.qlmr120.com

QQ:457174220

电话:0531-88940888 88549888

睡个好觉 其实很容易

研究表明:失眠、抑郁降低人体抵抗力,诱发冠心病、脑中风等,加速衰老。患者长期服用安眠药,使得脑神经受损严重。首选安全无依赖的正规国药按疗程治养结合,睡个好觉其实很容易。

纯中药制剂立效神康宁是西安交大医学院研制的失眠、抑郁特效OTC国药,精选十几味名贵药材,配以从多种花粉中高纯度萃取的高科技成分"花果素",采用中医治养结合疗法,从失眠、抑郁根本入手,滋养脑神经,调节植物神经紊乱。针对病根,健脾益气,滋阴养血,整体调理,恢复失衡的脏腑功能,增强气血循环。轻松解决失眠、抑郁起效快,服用后就能睡得好,睡得香,安全、无依赖,真正达到失眠、抑郁彻底康复的目的。

热线:0531-82576668(买3赠1,买5赠2,免费送货)

地址:宏济堂参茸药店

食疗古方攻克老便秘

[御品膳食通]:绿色纯食用植物提取物,是以黑豆、马齿苋、金银花、菊花、绿茶、山楂、芹菜叶、海藻等8种原料组成,绝无泻药成分。目前,这一治疗便秘的食疗古方,经科学调配后用现代制药工艺生产而成,更加适合各种便秘患者。服用一天即可轻松排便;一周可规律排便;一月逐步修复肠道自主排便功能。

【御品膳食通】独到之处:1、晚上服,早上通,不腹痛、不腹泻,畅快轻松;2、无依赖性,剂量越服越少至停服;3、调补结合,滋养肠胃,平衡酸碱,消除大便干结;4、大量膳食纤维簇群促进肠蠕动,清除宿便毒素;5、以自然方式调理代谢紊乱,修复受损神经,恢复肠道自主排便功能;6、绝不含任何泻药,无毒副作用,老幼及孕产妇皆可服用。

经销:东图大药店(大观园东图大厦北80米路东) 章丘明隆 济阳开元 长清惠康商河天琪

咨询:0531-67681231

瘦人为何吃不胖

想胖颗粒30天让你胖起来

由上海智博公司研发的想胖颗粒蕴含先进的生理学、营养学和病理学研究成果。

对脾胃有特殊滋养作用能增进食欲、调节睡眠、促进营养吸收提高脂肪含量,使肌肉再生,全面改善各种偏瘦多食不胖挑食厌食等状况,服一至二疗程一般偏瘦者即可达到满意体重。想胖颗粒是目前非常有效地增胖营养产品,男女老少均可服用,每盒49元,三盒起免费送货。效果验证即日起买三赠一,五赠二,七赠四。电话:81987128

地址:舜天药店、广济堂药店、章丘明隆、长清恒济堂、济阳开元药店

外阴白斑易恶变

外阴白斑表现为:外阴奇痒、变白、发干、裂口、灼热、增生、粗糙、脱屑、溃烂、萎缩等症状。如不及时治疗可引起心烦、胸闷、失眠,且遗传性强,易癌变。全球推荐用药伊朗白斑膏被中国成功引进。使用3-5天症状明显好转,2-3疗程黑色素生成病变部位完好如初。咨询电话:0531-86827753经销地址:宏济堂药品超市(大观园商场东门正对面)

巧除脚茧鸡眼脱皮脚气

无需包裹无需刀割,无痛苦无腐蚀,日本清足海洋生物产品采用目前国际最为先进的靶向生物剥离技术,使有效成分"HN1蛋白"能迅速软化增生组织,杀灭各种真菌重建手脚血液微循环。只需一喷一抹,数秒粗糙皮肤变光滑,3天手脚干裂脚气脱皮一扫完;6-10天脚茧,鸡眼、瘊子完全剥离。一次断根不复发!

健康热线:0531-82875119 市内免费

送货经销药店:华东大药店(大观园十字路口北10米路东)、广济堂(省中医往东50米)、泉城大药店(甸柳庄、解放桥十字路口、花园路)、长清华东、章丘健民、济阳开元

保健课堂

警惕假牙成致命细菌"基地"

如今,假牙佩戴者的人数呈逐年递增趋势,到2010年这一增加比例已达到15%;在我国55岁以上的人群中,有26%的老年人为活动假牙佩戴者。

假牙是口腔中的异物,比真牙更容易藏污纳垢。如果对假牙清洁不当,其表面、凹槽或金属钩环处残留的食物残渣就会形成菌斑,日积月累就成了一座细菌的培养基地,容易引发龋病、牙周病、口臭、口腔溃疡等。在某些特定的情况下,潜在的病原菌还可能定植于假牙上,如念珠菌;研究表明,念珠菌可能在25%-60%的假牙佩戴人群中引起"义齿性口炎"。

更可怕的是,附着在假牙上的其他一些病原菌也可能向下通过口咽部进入呼吸系统,引起细菌性肺炎;或可能进入循环系统,在易感人群中形成菌血症。有研究表明:假牙护理不当将有可能成为疾病的隐患,如心脏病、糖尿病、义齿性口炎、细菌性肺炎等,而细菌性肺炎是老年人位居前列的死亡原因。

夏季吃果蔬有讲究

夏季是蔬菜、水果大量上市的季节,这个季节吃什么蔬菜、水果有益于身体健康也是有讲究的。专家指出,一个人每天吃500克的瓜菜等于喝450毫升高质量的水,具有降低血压作用的瓜类蔬菜、凉性蔬菜、"杀菌"蔬菜都是夏季更宜食用的食品。

西瓜放冰箱别超三小时

专家指出,夏季要多吃西瓜,有人把西瓜比喻为夏季天然白虎汤,因为西瓜性凉、甘、寒,吃了不会引起上火心烦,而且含有丰富钾盐,能弥补人体大量流失的体内钾盐。西瓜皮除了以上功能外,还可治疗高血压、糖尿病、肾炎浮肿、膀胱炎、咽喉肿痛。

但要注意的是,很多人贪凉吃冰镇西瓜,因而习惯把西瓜一直放在冰箱里冰镇,其实西瓜放入冰箱不要超过3个小时,以免影响营养和口感。

凉性蔬菜解暑更养生

夏季可多吃些凉性蔬菜,有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。苦瓜、黄瓜、番茄(清热解毒、平肝去火)、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜等都属于凉性蔬菜。夏季适宜吃的瓜类还有冬瓜,冬瓜皮和冬瓜子都是中医大夫处方中常用的药物,有利尿消肿、清暑化湿功效。对脚气、暑湿泄泻、荨麻疹、小便不利等都有很好效果。另外,夏季是疾病尤其是肠道疾病多发季节,多吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱等"杀菌"蔬菜可预防疾病。

多喝粥补充水分

除了瓜果蔬菜外,医生指出,夏季的高温导致人体流失过多的水分,适当多喝粥还可以帮助人体补充水分,如红小豆粥能补肾消肿,荷叶粥可清解暑热、止渴解毒,银耳粥能生津润肺,百合粥能滋阴保肺、止咳安神,荸荠粥能滋阴清热、润肺,冬瓜粥可止渴生津、平降血压、消痰利水、清热解毒。

另外,由于出汗多会损伤人体正常津液,严重可导致脱水,最简单的治疗方法是饮用适当的糖盐水以补充体内的电解质紊乱。

(杨凤立)

谁还有狐臭?快用何氏狐臭净!

国内上市8周年的何氏狐臭净,获得全国各地患者的普遍认可。多年半信半疑的患者,如今纷纷来店里购买。专家讲:何氏为外用水剂,可均匀涂于腋下皮肤,特有成分充分渗进所有大汗腺,改变大汗腺脂肪酸偏高的分泌生理机制,恢复汗液正常成分,真正切断腋臭的根源。该品功效强大,部分用户仅仅涂抹一次,就能3个月-3年无腋臭。跟踪观察8年,所有正确使用、并足量一瓶(约用5-6个月)者,无无效,无复发!无需第二瓶!该品无色无味,五天一次,特别方便。解除狐臭对青少年升学就业、婚姻交友等的不良影响。中央CCTV2"为您服务"栏目每日推荐本品。目前市面上有些普通产品模仿本品,请消费者注意鉴别,认准本品每盒所附国家公证机关签章的"复发巨赔,无效巨奖"法律公证书。连续8年全国各地消费者认可,信用更好。

销售服务电话:89857232

指定销售:济南:广济堂药店(省中医往东20米路口),舜天大药店(济南市大观园东门对面) 同仁堂药店(趵南路国医堂南临)济阳:万荣大药房(中医院西50米路北)章丘:济德堂大药房(百货大楼南80米)长清:惠康平民大药房(黄河商场北门东50米)

《今日健康》
订版电话:0531-85196052