

抓住孩子长高的三个黄金阶段

很多家长和学生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),尽早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。专家指出,骨骼“成长

板”是长高的核心部位,孩子的成长板一旦关闭,就意味着长高终止。但在长高的关键时期接受科学系统地长高指导。如:一个男孩的遗传身高是1.70米,后天抚养得好就有可能达到1.78米;反之可能只有1.62米左右的身高。

但是,女孩初潮,男孩变声停止长高后,家长发现孩子太矮才重视起来,这时往往为时已晚。对孩子身高分阶段进行科学干预,才是家长正确的选择:

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,延缓成长板闭合时间,让孩子再多长几公分。

身高发育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,身高中年均涨幅不足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;★身高正常还想再长高的孩子。

山东中医药大学第二附属医院已引进韩国“自然助长干预系统”,根据孩子不同的生长发育阶段,科学系统地对孩子的身高进行干预、调整,让孩子在长高的同时,骨骼、肌肉、消化系统、免疫系统的协同发育也达到了整体的统一,让孩子自然长高,圆长高

梦想!

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:每天前30名免专家挂号费,免骨龄检测费,免费体验成长体操和仪器。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生长发育门诊(经八路一号)

●儿童饮食

避免填鸭式 强迫孩子吃饭

“小胖墩”越来越多,一些才几岁的孩子还可能患高血压或是糖尿病。东南大学附属中大医院内分泌科主任金晖提醒,为防止孩子肥胖,在婴幼儿期就要注意,不要填鸭式喂养,避免营养过剩导致过度肥胖,或引发其他的疾病。

婴幼儿的饮食应该定时定量,只要各种营养成分交错搭配,一般不必担心营养不足。相反,在孩子吃饱后,父母仍填鸭式强迫孩子吃,这样就导致小儿胃容量增大,饮食量增加,营养过剩。

专家建议,儿童在成长发育期应保持正常的体重,预防肥胖要从小抓起,父母要给孩子合理安排科学的饮食,让他们适量运动,给孩子一个健康的生长发育环境。

此外,预防儿童肥胖应当从孕期开始,儿童肥胖症在孩子未出生前就可能显现出来。现在孕妇普遍注重加强营养,而孕妇增重越高,新生儿体重就越重,经常有超过4公斤的婴儿出生,这对孩子以后的发育也不利。

(新华社)

肥胖儿胃食管反流风险高

美国科研人员最新研究发现,肥胖会大大提高儿童患胃食管反流病的风险。

为了解肥胖与胃食管反流之间的关系,美国南加州凯泽·珀默嫩特医疗机构的研究人员分析了69万多名2岁至19岁幼儿和青少年的相关数据。在被调查对象中,1.5%的男孩和1.8%的女孩患胃食管反流病。

研究发现,与体重正常者相比,肥胖儿罹患胃食管反流病的风险要高得多,严重肥胖可使患病几率提高40%,中度肥胖提高30%。

研究人员说,尽管造成胃食管反流病的原因尚难确定,但最新研究结果表明,肥胖可能是引发这种疾病的原因之一。研究报告第一作者科林纳·科伯尼克指出,如果胃食管反流病得不到及时医治,患者成年后患食道癌的风险会增加。

这项研究成果9日刊登在《儿童肥胖症国际杂志》网络版上。

胃食管反流病是一种常见的消化系统疾病,是胃内容物反流引起不适症状或并发病的一种疾病,其典型症状是上腹痛和“烧心”。胃内容物反流入食管,会破坏脆弱的食管黏膜,导致炎症反应、溃疡形成甚至癌变。

(新华社)



静脉曲张 精索静脉曲张 静脉炎 国药符瑞颗粒, 治一个, 好一个

静脉曲张是由于静脉瓣膜功能关闭不全,血液长时间瘀阻,导致血管扩张,变长迂曲而成。早期患者无明显不适,血液长期瘀阻可致血管内膜受损,发炎,血栓形成等并发症,严重的引起溃烂,甚至截肢。精索静脉曲张可引起男性不育,性功能减退等。

符瑞颗粒由上海医药工业研究院研制,是国家首个替代手术治疗静脉曲张的专用药,实验研究表明:符瑞颗粒与血管壁有超强的亲和力,能够快速修复受损的静脉瓣膜,阻止静脉血液倒流,快速溶解血栓消除血管内膜炎症。

符瑞颗粒主治:静脉曲张,精索静脉曲张,静脉炎,静脉曲张,以及由此引起的皮肤瘙痒,湿疹,发黑,下肢水肿,疼痛,发硬,溃疡坏死等。一周见效,2—3疗程康复。 咨询电话:87030650 网址: www.jingmail20.com.cn

●居家提示

暑期谨防空调病等五类疾病

济南疾控中心日前提醒市民,暑假期间,在气温明显升高的同时往往还伴有强降雨天气,极易引发空调病、高温中暑、肠道传染病、乙脑、红眼病等5类疾病,应注意预防。

夏天使用空调时,由于人体处于封闭的环境,室内空气与外界几乎隔绝,室内氧气不断消耗,如果得不到补充,人体会缺氧,从而导致人体器官不能正常工作,引起内分泌紊乱;加上冷风温度低,使得人体表面毛孔收缩,不能正常排汗,一旦周围环境温度发生变化,也会引起内分泌紊乱。其症状主要表现为头晕、发热、盗汗、身体发虚。预防空调病的方法较为简单,不要将空调温度调得过低,不要在空调环

境中时间过长;最好定时开窗,让室外的新鲜空气流进来,以保持室内的氧气含量。

与空调病相对应的是高温中暑,中暑主要表现为发热、乏力、头晕、恶心、呕吐、胸闷、烦躁不安、血压下降等,严重病例可有头痛剧烈、昏厥、昏迷、痉挛。在预防和处置上,首先是合理安排作息,尽量不要在炎热的中午或强烈的日光下过多活动;第二是加强个人防护,注意开窗通风,戴遮阳帽,服用预防性防暑降温药品。一旦发现中暑症状,应立即离开高温环境并及时就医。

肠道传染病是一种经消化道传播的疾病,由于夏季天气炎热,各种细菌繁殖较快,所吃的食物或饮用水稍不干净,就很容易发生肠道

传染病。预防方面,注意对冷藏食品烧熟煮透后食用;煮熟的食物应立即食用,需贮存冷藏时,应生熟分开;保持厨房、食品容器等的清洁卫生;饮用符合卫生要求的水。一旦出现腹泻症状应及时就医。

乙脑主要通过蚊虫叮咬传播,易感人群是14岁以下的儿童,接种乙脑疫苗和防蚊虫是最有效的方法。

红眼病通过接触传染,主要是通过手及患者用过的毛巾、浴巾、枕巾、脸盆、理发用具、旅馆被褥等生活用品直接接触传播。预防上,要注意个人卫生,脸盆、毛巾等生活用品要保持清洁,经常消毒,严禁混用;提倡流水洗手,不要用手揉眼。

(新华社)

●夏季饮食

盛夏宜食十一种食品

时值盛夏,酷暑高温,吃什么食品有益于身体健康呢?专家提醒说,盛夏时节,公众宜食十一种食品。

一是绿豆。绿豆性味甘、寒,能清热解毒、消暑利尿、止渴健胃。

二是菊花。菊花性味苦、辛、凉,能治潮热、补肝、明目、清热解毒。

三是莲子。莲子性味甘、涩、平,能健脾固肠,可治心悸、虚烦、失眠。

四是黑豆。黑豆性味甘、平,能消肿下气、活血利水、祛风除痹、补血安神、明目健脾、补肾益阴。

五是绿茶。绿茶性味甘、苦、凉,能生津止渴、清心明目、利尿解毒,还可预防恶性肿瘤、美颜护肤。

六是红豆。红豆性味甘、酸、平,可健脾养胃、利水除湿、清热解毒、消除疲劳,亦可预防脚气病、肾脏病、浮肿。

七是芝麻。芝麻性味甘、平,可补肝肾、强筋骨、润五

脏,增强头发色泽。

八是白果。白果性味辛、甘、温,有小毒,可防止白浊、白带、小便频数等病症。

九是糙米。糙米性味甘、平,可利便。

十是豌豆。豌豆性味甘、平,可补中益气,解毒利水,富含膳食纤维,亦可有效防止便秘。

十一是陈皮。陈皮性味甘、酸、凉,能行气健脾、降逆止呕、调中开胃、燥湿化痰。

(新华社)

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

戴假牙有三怕: 松动、疼痛、溃疡 解决假牙问题免费体验

老年人戴上假牙后,容易清洁不干净,牙石、烟渍、茶垢较多,异味难闻。假牙还容易松动脱落,严重的口腔疼痛,吃饭困难。老人痛苦,儿女心疼。

雅克菱义齿安固粉:松散均匀地撒在假牙托上,遇唾液形成保护黏膜粘合假牙与口腔的空隙,使假牙不再松动和摩擦疼痛;雅克菱义齿清洁片:深度清洁假牙,清除牙石、牙菌斑、茶垢、烟渍等,15分

钟快速消毒,清新口气,避免肠胃疾病。

咨询55569018者可参加免费体验活动(限50名):7月17日上午8点—10点,真正牙科(舜玉路111号);7月18日上午8点—10点,瀚正齿科医院(燕子山路23号)。现场购买清洁片和安固粉各一盒,赠送清新型抑菌护理盒一个。市内各口腔门诊均有销售。

亚瑟电子烟免费向烟民赠送

吸烟伤害自己、烟雾伤害亲人!晨起胸闷、咽痛、咳嗽、多痰,易患心脑血管疾病诱发中风及肺癌。

香港国际茗烟集团易星牌亚瑟电子烟获全球多项发明专利、美国FDA通关认证戒烟产品。外形似香烟,功效与普通烟相似,能提神无明火,满足烟瘾。烟雾不含有害致癌物质,可快速排除体内尼古丁、清除肺部烟焦油。使用当天即可减少一半以上烟量。亚瑟电子烟所含药物,烟碱成分安全有效,无任何尼古丁及成瘾性,可让烟民在不经意的抽吸间远离香烟危害!

郑重承诺:不管烟量多大、烟龄多久,凡正确使用易星亚瑟电子烟一疗程,仍有烟瘾者,将免费提供加强型产品直到戒掉为止!

(凡一次性购买烟雾弹4盒免费赠电子烟活动时间14日-18日) 戒烟热线:89220355(市内免费送货) 地址:四世堂药店(二环东路环联小商品北50米)大观园华东大药店

●心理健康

网络欺凌 影响青少年健康

芬兰图尔库大学研究人员的一项最新研究表明,网络欺凌与青少年心理健康密切相关。网络欺凌的受害者饱受精神和肉体痛苦的折磨,而那些通过互联网或手机欺负他人的青少年更容易罹患心理疾病。

医学博士安德烈·索兰德率领的研究小组最近对现代社会的网络欺凌及其后果进行了研究,2215名年龄在13岁到16岁的芬兰青少年参与了问卷调查。调查显示,4.8%的被调查者是网络欺凌的受害者,7.4%是肇事者;16%的女孩受到过男孩的网络欺凌,5%的男孩受到过女孩的网络骚扰;网络欺凌大多是通过手机短信和网络聊天室进行的。

研究小组还调查了这些青少年的家庭情况、心理健康和药物使用情况等。研究人员发现,那些生活在缺乏双亲关爱家庭里的欺凌受害者更明显地感觉到情绪失控、注意力不集中、行为障碍

以及难与人相处,并患有头痛和腹痛等。

传统的欺凌行为通常包括肢体冲突、语言威胁、谣言、残酷的恶作剧或者社交孤立,至少回到家里是安全的。但网络欺凌受害者几乎是每天24小时、每周7天都可能受到伤害。

索兰德认为,政策制定者、教育工作者、家长和青少年本身都应了解欺凌的潜在危害。有关机构“有必要建立良好的网络环境和有效的监督,提供健康的上网环境和明确而持续的准则”。

(新华社)