

春天,孩子的身高成家长关注的焦点

民生热点

记者 陈俊
通讯员 夏亚萍 陈彦宇

“春天来了,该给孩子补充营养、蹄腿个头。”“我最近经常给他喝牛奶。”“我家是每天跳绳500个。”很多人都觉得春天是孩子长个头的黄金期,家长们为了抓住这短暂的“春光”,不惜用上了“狂喝牛奶法”、“跳绳法”甚至“中药疗法”。怎样做才能正确把握春天这个孩子长高的黄金季节,让孩子蹄腿个头?为此,记者进行了走访调查。

孩子们的身高“烦恼”

新学期开学后,华山小学五(1)班的班主任吴老师发现不少同学又长高了。其中,小胡同学凭着1米87的身高占据了全校的“制高点”。

记者眼前的小胡,瘦瘦高高,戴着一副全黑框眼镜,坐在班级的最后一排。“这学期一开学,我就发现班里不少同学都长高了,小胡本来就我们班最高的,刚开学的时候,他过来跟我打招呼,我抬头看他,就得了高高仰起脖子看,感觉他又长高了。”吴老师说,从四年级开始接手班主任以来,就看着小胡个头不断地“蹿”上来。

妈身高1米67,读高中的姐姐身高有1米78,一家子出行总是能吸引很多目光。不过人羡慕的高个子男生也有烦恼的时候。班主任吴老师说:“有一次,我们排队出校门的时候,他作为举牌的同学走在最前面,和前排的小个子同学身高差距非常大。还没走出校门,一些家长就已经开始在议论他了,让孩子挺害羞的。”

“高个子的烦恼算什么,我们才有一肚子苦水呢!”对一些孩子来说,长高这件事,有点费力气。梅林小学六年级女生小刘目前的身高是1米35,坐在第一排。她告诉记者,自己对身高没有那么在意,身材矮小让她有不少与众不同的快乐。“我玩躲猫猫的时候特别厉害,只要我认真躲好,别人基本找不到我。”不过,小刘也说,为了长高,自己的父母有点“狠”。除了每天要喝掉4瓶牛奶外,还得跳绳,早上要跳200个,晚上起码500个。“我已经跳了一年了,但是身高一点没变。最近我妈又让我练习打篮球,但是我不喜欢。”

让孩子长高 家长各有“高招”

近段时间,我县不少中小学校的校门口,等待孩子放学的家长总是三三两两地站在一起,聊着春季的孩子长高“妙招”。在县实验小学教育集团金桥校区校门口,记者随机采访发现,大部分家长都很认同“春季是孩子长高的黄金季节”,而家长们帮助孩子长高的方法,一般分为美食长高法、进补长高法和增加锻炼长高法。

长的赞同,但具体怎么吃,家长却各有各的看法。“我家一个星期肯定要炖两次大骨头,我不要喝骨头汤,这样最容易长高。”“不行,汤其实没有营养的,得喝牛奶和酸奶才行。”“我家孩子不爱喝汤,所以,我们一般都是牛肉、鱼肉,高蛋白的食品。”

“我女儿,11岁,上五年级,身高1.4米,我老公1.7米多一点,我1.66米,按以前的标准,孩子不矮。但这样的身高在班上二十几个女生中算是下游。”陈女士说,现在孩子营养好,发育早,身高普遍比上一代人高,她希望女儿至少长到1.65米,所以经常买补品,不光有液体钙、多种维生素,还有鱼油、益生菌之类,她准备通过这几个月,给自家孩子好好“补补”。

专家解读孩子身高的秘密

孩子身高除了遗传因素外,能否借助“外力”让其长高?记者为此又采访了县妇幼保健院小儿内分泌科副主任医师干烨。

干烨说,如今越来越多家长关注孩子的身高,但往往忽略孩子身高增长的后天因素,错过身高管理的最佳时机。人的生长发育可用两个“年龄”来表示,即生活年龄(实际年龄)和生物年龄(骨龄)。骨龄实际上就是骨骼年龄的简称,它的发育贯穿于整个生长发育过程,是评估剩余生长潜力的有效依据,能准确反映身高增长空间。如果骨龄线还没闭合,孩子即便有些矮,结合目前的身高和发育情况,通过合理饮食、运动等干预,还是有长高的机会。

“孩子最终能长多高,虽然70%与遗传因素有关,但仍然有30%的努力空间。抓住机会,或许能实现完美逆袭。”干烨说,均衡营养、充足睡眠和适当运动是孩子长高的“三大法宝”。

孩子要长高,营养必须跟上。春季饮食,应选用既能健脾升阳又富有营养的食物,比如黄、绿豆芽、大、小麦、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻等,除此外,还应多给孩子吃一些新鲜蔬菜,如春笋、油菜、菠菜、青菜、香椿等。优质的睡眠对孩子身高增长起着关键作用,因为生长激素的分泌高峰有两个时间段:第一个是晚上10点~凌晨1点左右,第二个是早晨5~7点,优质、充足的睡眠更利于孩子长高。运动可以激发人体生长激素出现一个分泌高峰,从而能刺激长骨骨髓软骨细胞的分裂增殖、促进生长,此外,春天应增加户外活动,“阳光浴”,通过皮肤合成人体重要“营养元素”——维生素D,从而促进钙的吸收,更有利于骨骼健康。

厚衣服先别急着收 降雨降温天气又要来了



【小章说天气】

本报讯(记者 章莉)从上周开始,我县各地午间气温基本保持在25℃左右,让人身心舒展开来。但大家别忙着把厚衣服收起来,因为又有一股冷空气会在我县短暂逗留。

其实,从上周开始,宁海便晴热不再,空气中充满了春寒料峭的意味。记者从县气象台了解到,本周起雨水将重复上演,温度在10℃~14℃间徘徊。受低压切变影响,22日前雨水相伴,平均气温也或将再次降至10℃左右。23至24日多云为主,不过由

于辐射降温影响,早晚会比较冷,最低气温能降到5℃,但最高气温在20℃左右,昼夜温差比较大,早晚寒冷,上下午温差比白天宽。同时,由于春季天气多变,雨水不时穿插,大家出门要记得随身携带雨具,以防雨水袭扰。

据县气象台预报,3月21日阴有阵雨或雷雨,气温10℃~12℃。3月22日阴有阵雨,气温9℃~13℃。3月23日阴转多云,气温8℃~16℃。3月24日晴到多云,气温5℃~20℃。3月25日阴有阵雨或雷雨,气温13℃~21℃。3月26日阵雨转阴到多云,气温15℃~20℃。具体天气情况还请市民及时关注气象部门发布的信息。

我县开展戥秤免费检定 消费者如遇戥秤称量,认准检定标识

本报讯(记者 胡琦 通讯员 胡晓慧 何闪闪)“戥秤虽然不在国家强制目录内的计量器具目录内,但考虑到店内戥秤是用来称量药品销售给顾客的,还是需要到我们的计量所进行检定,按检定规程实行周期检定,免收检定费。”近日,县市场监管局药械所的工作人员对辖区一家药店例行检查计量器具时,对药店工作人员说道。

药店、中医医疗机构在调配中药药方时会使用戥秤称量中药饮片,为确保计量准确、用药安全和消费放心,近期,县市场监管局启动戥秤免费检定,在全县范围内使用戥秤的经营单位和使用单位均可到计量所进行检定。

“因为国家强制检定目录的更新变化,我们会依据目录接收计量器具,但考虑到称量的准确性,我们还是按照其他强制检定目录的器具

一样检定戥秤。检定合格的,我们会出具检定证书。检定不合格的,我们会出具检定结果通知书。”县计量所相关负责人表示。经营单位可在市场监管局e—CQS平台注册并登录(<http://psp.e-cqs.cn>),在申报平台完成预约申报。相关问题可以咨询计量所,联系电话:65200255。

县市场监管局在此提醒,消费者在药店、医疗机构购买中药饮片、中药材时,商家使用计量器具,如戥秤、电子秤等进行称量时,可以检查下器具上(旁)有无张贴绿色合格标签(因考虑戥秤称量重量较小,张贴的绿色合格标签会影响称量准确性,建议将戥秤的绿标张贴在戥秤的放置区域内)或计量检定证书。如发现没有的,可以到药械所或者拨打12345进行消费投诉。



传承舞狮传统绝技

日前,前童古镇的老街上锣鼓声声,一群中小学生正在舞狮表演,吸引了游客驻足观看。据悉,几年前,前童镇中心小学就开班“舞狮”教学,并利用周末等时间进行教学训练,弘扬和传承老一辈舞狮传统绝技。

(记者 李江林 实习生 钱天帆 通讯员 葛鹤超 摄)

冒充老板诈骗180余万 警银联动及时止损

本报讯(记者 叶子 通讯员 葛海亚 胡馨丹)“您说的付款,我已经转过去了。”“什么付款?”与真正的老板核实后,才发现有人冒充老板行骗,但财务已经转账180余万元。宁海农商行接到该公司的求助电话后,第一时间警银联动,对嫌疑银行账户进行紧急处置,帮企业挽回了损失。

商行客户经理接到某企业负责人电话,称公司财务刚把180余万元款项转到个人账户,能否以马上取消?该行工作人员立即进行相关转账情况的了解,确认他们遇到了诈骗,马上将收款账户进行冻结,同时拨打96110报警,并将收款账户信息发送至反诈中心。当日16点15分,该笔诈骗款项成功止付。

据了解,嫌疑人通过木马程序盗取了该企业财务人员QQ和聊天记录等信息,把作案QQ头像和昵称等信息改成与企业财务一致,然后通过QQ要求财务人员转账。

近年来,“冒充公检法”、“冒充领导老板”、购物退货等都是诈骗常见套路,特别是企业财务人员成为诈骗分子实施诈骗的重要人群。在此,宁海农商行提醒广大市民,不轻信QQ、微信、邮件中涉

及公司转账汇款的信息,尤其是在社交软件中要求转账汇款,一定要提高警惕,要当面或打电话核实确认。该行也将充分发挥营业网点多的阵地优势,做好防诈骗公众宣传和警示教育,将安全防范知识传递到每一个人手中。广大群众也要加强防诈骗、反诈骗意识,切实保护好自己“钱袋子”。

视线模糊 下肢沉重 小心肾病找上门



健康宁海 美好生活

本报讯(记者 屠以撒 通讯员 葛超 杨凭)“感谢您的治疗,让我恢复正常的起居。”日前,市民王老太在家人的陪伴下,来到县第一医院肾内科,向该科室副主任医师范珍珍表达谢意。

不久前,70余岁的王老太在家人的陪同下到县第一医院肾内科就诊。范珍珍通过家属了解到,王老太有10余年的糖尿病史,日常服用药物控制血糖,但平时不太注意饮食,也不愿意去医院检查。近年来,王老太逐渐出现视物模糊的症状,一开始觉得是因为年纪大了正常出现的情况,就没在意。半年前,她发现小便里多了很多泡沫,夜间排尿次数明显增加,早上爬起来的时候下肢觉得重,胸闷气急,家人一看老人精神状态不对劲,这才马上将其送医院检查。

经过检查发现王老太的血压、血糖、肌酐、尿酸等数值均超过正常值,泌尿系超声提示双肾肾积水,双肺胸CT显示双侧胸腔积液,双肺淋巴结肿大。

后经住院治疗,王老太各项症状明显改善。

“该患者的症状是非常典型的肾脏病,但是由于市民对肾病了解较少,容易忽视。”范珍珍告诉记者,尿中有泡沫、尿色发红、起夜次数多、腰酸乏力、足踝出现上述等相关症状,应及时就诊肾内科。肾脏病早中期可能没有任何症状,因此,健康体检中的尿常规检测也是必不可少的。

同时,糖尿病、高血压、高尿酸血症、肥胖、肾病家族史以及反复发作为扁桃体炎、鼻窦炎等,都是导致慢性肾脏病的相关危险因素。范珍珍说,存在致病危险因素的人群,尤其要重视肾脏健康,做好定期体检,早期发现,规范治疗,可以最大程度预防和延缓肾脏病的进展。

肾脏病的预防是重中之重,范珍珍提示,日常生活中保持健康饮食、合理运动,控制好血糖和血压,如自身存在肾脏高危因素(高血压、糖尿病、服用肾毒性药物、有遗传病史等)建议定期检查尿常规和肾功能。她还提醒广大市民若出现无故困倦、乏力、浮肿、尿量改变、蛋白尿、骨痛等症状一定要及时到医院就医。

欢迎举报,重重有奖! 宁海县生态环保“110”诚邀您参与生态环境保护、“五水共治”

为加强生态环境保护,接受广大市民监督,特设立宁海县生态环保“110”有奖举报。

一、举报受理内容

1、一级饮用水源保护区内垂钓、游泳等行为;
2、河道排口晴天有排水,河水颜色变深或有异味,河道或河岸倾倒垃圾或垃圾未清理、偷排泥浆等行为;

3、沿街店铺通过雨水口排放污水、倾倒餐厨、厨余垃圾等行为;
4、运输车辆冲洗产生废水直排等行为;
5、露天垃圾(工业、生活、秸秆垃圾)焚烧等行为;
6、建筑施工扬尘、建筑垃圾、生活垃圾随意倾倒等行为;

7、工业企业偷排、漏排生产性污(废)水,物料堆场未采取防尘防雨措施,工业固体废物随意倾倒、非法处置等行为。

二、举报渠道

拨打投诉电话0574-59999110。

三、奖励方式

1、视举报内容情节轻重,对第一爆料人分别给予30、50、100元的话费奖励。
2、在收到举报信息后,第一时间予以核实,并發放话费奖励。

县生态办、县治水办、市生态环境局宁海分局

信息广场

上班时间(周一至周五):
上午8:30-11:30 下午1:30-5:00
地址:宁海县桃源中路228号宁海传媒集团东侧一楼广告部
咨询电话:65577928

房屋租售

厂房出租
位于东海路坦坑附近有一厂房出租,一楼100㎡,二楼100㎡,大门出入方便,集装箱车可进出,有意者电话联系。电话:13906845779

遗失启事

遗失开户许可证一份,核准号:J3322001651901,声明作废。
宁海县锦泰建筑材料厂

宁海县公路运输有限公司2车队

康辉国际旅行社车队

商务公务包车(19座、29座、39座、45座、53座)
13989393993
13989331111

宁海县公路运输有限公司

宁海县欢乐同行旅游车队

商务、公务、旅游、体检包车(6座、19座、39座、50座、55座、60座)
66928888 13732136971
(微信同号)

大鱼馆连锁 订餐

200/桌 300/桌 都可接单

桃源竹口店25595777 老堰城二店:65226666
大鱼皇府:25595555 会展海鲜城:13216687777
老宁海饭店:1302372888