

想要孩子春季长高 专家为你支招

本报讯 最近,中小学校陆续开学复课,同学见面都忍不住比比身高,为什么你又高了那么多,我却一点“长”进都没有?

春季是孩子长高的黄金季节,一年中3/4的身高会在这1/4的时间里伸展。在这个黄金生长季,如何促进孩子长高,听听生长发育专家怎么说。

一、保证睡眠很重要。晚上10点是生长激素分泌的高峰期,会持续较长时间;早上6点,又会有一个生长激素分泌的小高峰。如果在这两个时间段里,孩子进入深睡眠状态,那就等于获得了免费的天然生长激素,安全又有效,就像两场黄金雨。从入睡到进入深睡眠,一般需要45—90分钟的时间,所以医生总是建议孩子们晚上9点前上床睡觉。幼儿园的小朋友和小学生每天都需要有十小时的睡眠时间,可以更早一点做睡前准备。而且充足的

睡眠也能让机体的免疫系统得到修复,让抵抗力增强。孩子少生病,自然也利于长个子。

二、均衡营养。要从小养成良好的饮食习惯,营养均衡,不要偏食、挑食,少吃垃圾食品、饮料等,避免多吃甜食、睡前进食。同时不要盲目进补,民间的增高偏方三七、海参等是有严格适应人群的,对已经营养过剩的孩子来说无异于催熟剂,可能会在短期内让孩子长高,但同时也会让骨龄加速、骨骺提前闭合,得不偿失。

三、加强锻炼。多做纵向运动,如每天跳绳500—1000个,减少静坐时间,多做户外运动。根据孩子性格、体质特点选择孩子喜欢的运动,比如跳跃、摸高、慢跑、跳绳、骑车、打球、体操、游泳和引体向上等。

四、防治疾病。有三百多种疾病可伴有矮小。常见的有营养

不良性矮小、生长激素缺乏、晚发性甲状腺功能低下、先天性卵巢发育不全、软骨发育不全、严重佝偻病等。需要专科医生检查,明确诊断后进行相应的治疗。

人的身高和遗传密切相关。简易的算法,男孩身高=(父亲身高+母亲身高+13)÷2±5cm;女孩身高=(父亲身高+母亲身高-13)÷2±5cm。比如说,父亲172cm,母亲155cm,他们的儿子遗传身高就是170±5cm,女儿的遗传身高就是157±5cm。如果父母的身高都落后于平均身高,那也不能强求孩子的身高达标。

最后还要和家长们说一句,给孩子宽松的生活环境,保持愉快的心情很重要,没有什么比孩子心理阳光、身体健康更重要了。

(通讯员 施亚男)

健康小知识 (三十四)

经常开窗通风。

阳光和新鲜空气是健康不可或缺的营养素。开窗通风有利于保持室内空气新鲜,长期紧闭门窗,会因房间内氧气不足而出现头晕、头痛、疲乏等不适。开窗通风可以破坏致病因子的生长环境,温暖、光照差、空气不流通的房间很适于细菌、病毒的生长繁殖,从而增加患呼吸道疾病的机会。接受阳光照射能提高人体对钙的吸收能力,阳光中的紫外线能杀死多种致病微生物。

典型误区

一、紧闭窗户不开。

有的人一个冬天难得开几次窗户。由于空气流通不畅,增加了病菌在室内孳生、传播的机会,尤其在传染病流行季节,容易导致感染。勤开窗、常通风,保持室内干燥,是预防呼吸道传染病的有效办法。

二、当“御宅族”,难得出门。

网络和网络购物的发展,让我们足不出户便可尽享生活便利,宅男、宅女也成为了一种流行现象。其实,阳光是一种买不到的营养素,它不仅带来光明和温暖,能杀灭多种病菌,还可以帮助人体合成维生素D,预防骨质疏松、腰椎病、颈椎病等的发生。所以不要整天窝在家里,开开门窗,让阳光照进来,让自己走出去。

三、厨房油烟弥漫。

厨房油烟的危害同样不可小觑,可抵得上抽烟,这也是许多家庭妇女肺癌发生率较高的一个因素。在减少煎炸烹饪习惯的同时,更应该加强厨房的通风,可在灶具上方安装足够笼烟效果的油烟机。

红糖水还是热水袋? 看完这篇, 痛经不用愁!

本报讯 经历过痛经的人,基本上都试过红糖水、热水袋或暖宝宝等方法,但是否有效,用过的人才有发言权。

吴女士,28岁,痛经多年,吃过中药和膏方,但都只能短暂缓解;常年口服药物治疗,效果也不甚理想。每次月经时,小腹胀痛难忍,甚至不能上班,严重影响日常工作与生活。她说:“痛的那些天红糖水也喝了,热水袋也用了,尽管暖暖的挺舒服,疼痛感多少会弱一点,但还是痛,会很烦躁。”

在朋友的推荐下,吴女士来到市一医院针灸推拿理疗科就诊。唐海英医师接诊后,详细询问了吴女士的病史,认为吴女士属于原发性痛经,并制定了针灸治疗方案。

经过几次治疗后,吴女士当月来月经时疼痛难忍的情况消失了,仅有轻微的小腹不适感。吴女士喜出望外,继续坚持治疗,经过三个疗程的针灸后,自诉现在的“大姨妈”到访都是不知不

觉的,连睡眠情况也大有好转。随访三个月,痛经情况再未发生。

痛经分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经,指的是生殖器官无器质性病变者,常发生于月经初潮后不久的未婚或未孕的年轻女性,常于婚后或分娩后自行消失。针灸对治疗原发性痛经有较好疗效。继发性痛经,常见于子宫内膜异位症、急慢性盆腔炎、肿瘤等有器质性病变的疾病,针灸治疗能减轻疼痛症状,应诊断清楚原发病进行针对性治疗。

现代研究表明,针灸治疗可以调整大脑皮质的兴奋状态,缓解精神紧张因素,可以通过激活内源性镇痛系统而发挥止痛作用。还能通过下丘脑—垂体轴的影响,调节相关激素的水平,调节内分泌系统,改善卵巢功能,抑制前列腺素分泌,缓解子宫内血管痉挛。

市一医院针灸推拿理疗科主任吕志灵介绍说:“针灸治疗痛经穴位以足太阴脾经及任脉穴为主。常以中极、关元、气海温养



冲任。足三里、三阴交健脾益气,补益肝肾。加经验用穴次髎。寒凝者加归来、地机,气滞者加大冲,腹胀者加天枢,胸闷者加内关。根据辨证选穴施治。中医穴位按揉也可起到调经止痛作用。痛经发作时按揉地机穴、三阴交穴、太冲穴等有助于缓解痛经。”

(通讯员 赵志勇)

中信银行 CHINA CITIC BANK 杭州分行
以信致远 服务无限 HANGZHOU BRANCH

信守温度°

薪金煲天天利 热销活期理财

资金流动性佳

每日计息 按月付息
每日(含节假日)任意时段50万以内赎回,
资金**实时到账**。日常用卡无影响!
注:证券交易日0:00-15:00间赎回无限额,其余时间实时到账额度5万

历史收益率

当前7日年化收益率**3.4-3.5%**!
每万份收益**0.9元!**
50万存满一天**约45元!**
(数据日期2019年8月26日)

预期年化收益率根据所投资金融工具的市场价格到期收益率,并扣除相关管理费后进行测算。
预期收益为测算收益,测算收益不等于实际收益,理财非存款、产品有风险、投资需谨慎。
温馨提示:本材料仅作为宣传资料使用,不构成购买邀约,详细产品情况请阅读产品说明。

详情咨询中信银行专线:
乐经理 64727270 13516810575 袁经理 64727279 15158802393 倪经理 64727309 15705715698

遗失启事

叶根富遗失集体土地建设用地使用证证号为:建集建(1991)第0502148号,声明作废。
汪绿平遗失集体土地建设用地使用证,无证号,声明作废。

店铺出售

山水华庭店面(一院急诊室正对面)出租,年租金7万。面积:54.88平方米,上下两层,售价面议。
电话 15605815353

订餐热线

鼎尚轩 私房菜	64731888
喜缘国际宴会中心	64729988
严州府	64712812
金如意	64755777
喜乐大酒店	64797888
铭人汇酒店	64515777
半岛凯豪大酒店	58309777
乾悦荟酒店(乾潭)	58318700
罗桐九姓渔村	64001079
	58313989
新安大院	64711118