

抓住春季长高黄金期

本报记者 彭岭



健康访谈

春天是小树生长最快的季节，也是孩童长高的最佳时期。世界卫生组织在一份报告中指出：在一年的不同季节，儿童生长发育的速度是不同的，生长最快的月份是3月-5月，这时节，孩子身高的生长速度是秋天的2-2.5倍，平均生长7.3毫米，其他季节平均长幅为3.3毫米。那么，家长们该如何抓住春季黄金时段，让宝宝身高迅猛上升呢？对此，记者

采访了县人民医院儿科副主任医师唐爱群，请她给我们讲一讲家长们应怎么抓住这一“黄金长高季”。

“不可否认的是，孩子身高与遗传有很大关系，但是父母遗传给孩子的只是一个身高范围，在这范围之内却还有10厘米的身高偏向。”唐医师告诉记者，一个孩子的最终身高，取决于遗传、营养、运动、睡眠这四个因素。我们不可能改变遗传基因，但可以改变后天的营养状况，保证孩子的睡眠，最大限度地发挥孩子的生长潜能。

春季人体的新陈代谢旺盛，血液循环加快，体内的生长激素分泌增加，对于生长期的孩子是最有利的，唐医师也提醒各位家长要充分利用春季“黄金长高季”这一时间段，帮助孩子又好又快的长高。

营养是孩子成长的最重要因素，既

包括均衡的食物摄取，又包括营养素的补充。在饮食上，家长们需要注意均衡，把握膳食平衡、荤素搭配、动植物蛋白质搭配、粗细粮搭配四点。有时，通过食物补充的营养，身体无法完全吸收，可能存在问题出现。因此，对于已经或处于生长旺盛期的孩子，适当补充钙剂能保证孩子满足补钙需求。专家提醒，补钙时

可以注意以下几点：优选含有维生素D的钙剂，这样吸收效果较好，从安全性上考虑，要选择安全性更高的补钙产品，工艺、标准越严格越好；要分段补钙，针对不同年龄段孩子，分别选择适合的补钙产品；补钙时要避免和钙剂吸收有冲突的食物，如

含草酸、植酸较多的食物。

“运动可以促进孩子生长激素的分泌，通常运动达到20分钟后能够达到生长激素分泌的峰值；而达到40分钟时，会达到第二个峰值，此时运动激素的分泌量约为第一个峰值的1/3。”唐医师强调，年纪小的孩子可以由家长带领下到户外进行活动，通常跑、跳等项目就可以帮助其促进生长激素的分泌，年纪较大的孩子则需要通过中强度的运动项目来刺激，例如骑自行车、跳绳、引体向上、球类运动等。

抓住春季这一关键时期，孩子长高不再是难事。需要提醒的是，在给孩子补充营养和带孩子参加运动时，也不要忽视了家庭环境，为孩子们创造良好的生活环境及氛围，尽量让孩子少生病，也是健康成长的关键。

外省医疗机构来县糖尿病观摩交流



4月18日上午，河南省焦作市派员来到县糖尿病专科医院观摩交流。据悉，以诊治糖尿病闻名遐迩的射阳县糖尿病专科医院，20多年来，坚持不懈走糖尿病特色专科医院之路，收效显著。2017年9月，成为中国工程院院士宁光教授领衔的“国家代谢性疾病管理中心（简称MMC）”；2018年10月，成为“江苏省糖尿病并发症筛查工作站”；2019年1月27日，成为上海市第一人民医院彭永德教授领衔的“长三角糖尿病联盟”成员单位。

居文俊 摄



心理趣谈

意义感是幸福的敲门砖

有人说“身体没病，心里没事，就是真正的幸福”，但是，心里没事就真的幸福吗？我们都体验过，饱餐一顿的高兴和完成一项创作的满足是完全不一样的。自顾自的独乐、傻乐，每天无忧无虑、不发愁，这样的快乐其实并不能持续多久。人需要意义感，需要心中“有些事”。

专家告诉记者，意义感有两种定义：1.追求或拥有自己认为重要的生活目标或使命；2.归属或致力于某样你认为自我超越的事情。从意义中我们能获得价值感，其包含两个维度：1.对自我的评价，即是否得到自己的认可。例如有些人会做些别人认为没有意义的事情，但他自己认为很值得；2.自身和社会的关联，即是否得到社会的认可。例如做志愿者帮助他人，对社会做出贡献。

著名哲学家尼采曾说：一个知道为什么活的人，可以容忍任何生活。意义感让我们更能忍受痛苦。专家介绍，有一个公式恰如其分地表达了意义感的这种作用，即“绝望=痛苦-意义感”。即使痛苦值很高，但

若意义感很强，那绝望感就没有那么强烈；而如果意义感几乎没有，那即便是一点点痛苦，都会让人绝望。大部分人平时不会去思考人生的意义，通常都是遇到挫折或对人生产生质疑时才会去想“人生有什么意思”。身处绝望中的人更容易去想“为什么要坚持下去”“为什么要活下去”。而意义感能帮助我们克服困难、找到目标，对自己产生引导和支撑作用。经常有人说要“活在当下”，就是指在追寻目标的过程中，认为每一分钟都有意义，这样的人才会享受过程。有些人不喜欢自己的工作，认为上班的每一天都没有意义，这种时候结果（如为了赚钱、养家、照顾老小等）变得很重要。但只注重目标结果的人，其幸福感很弱，因为他们是在用生命过程去交换一个不确定的未来。对这些人来说，如果意义感破产，就会导致人生破产。中年危机就是典型的例子。不少人中年之前是为了房子、车子或家庭而奋斗，但中年之后遇到如失业、儿女不在身边等问题，很容易陷入“人生没有意义”的孤独感和失落感。

来源：人民网



养生解码

春季宜养肝，保持好心情

春季树木抽枝发芽，万物生长。在中医里，春季的气候特点若按五行说法，与人体肝脏有关联，春天在五行中属木，而人体五脏之中的肝也属木。

若能在春季好好调养肝脏，可提高人体的抵抗力，有效预防许多与肝脏相关的疾病。

那么，春季该如何养肝护肝呢？

饮食宜清淡、温热

春季养肝在饮食方面要宜清淡、温热，以清补、平补为原则。可以多吃大枣、山药以及葱、韭菜等保肝食物，忌吃生冷和辛辣食物。

春天是肝旺之时，不宜多吃酸性食物，酸性食物可使肝火偏亢，不利于阳气生发和肝气的疏泄，损伤脾胃和人体阳气。所以，春季“宜甘减酸”，少食辛辣食物，多吃青菜、水果等滋润食物，可适量选用蜂蜜、山药等养肝护肝的食物，既有利于养肝，又能固护脾胃。也可选择具有明目、养胃、利肝、清热解毒等作用的春季时令蔬菜，如香椿、荠菜、春笋等，以养阳敛阴，养肝护脾。

保持充足睡眠，卧室常通风

春季，昼变长夜变短，昼夜交替的变化，人的抵抗力会略有下降。这时，肝脏的负担便会加重，因此让肝脏保持充足的休息至关重要。

中医认为，肝胆在晚上11点至次日凌晨3点时最兴奋，各个脏腑的血流经过肝胆，此刻肝胆解毒的作用也达到最高峰。

人应在此时顺应自然，保证充足的休息，以提高肝脏各项机能和机体的防御能力。

此外，建议居民经常给卧室常通风，保持卧室空气流通。平时适当参与户外锻炼，以助肝生发，吐故纳新，达到护肝保健之目的。

保持一个好心情

春季阳气生发，容易上火动怒，而肝是喜欢疏泄、讨厌抑郁的，生气发怒会影响肝的疏泄，导致脏腑机能紊乱，气血淤滞不畅或气血上涌，疾病丛生，“怒伤肝”就是这个道理。因此，春季养生尤为注重精神调理，保持心胸开阔，情绪乐观，以使肝气顺达，气血调畅。

来源：新华网



小常识

适度献血 有益身体健康

对于一些充满爱心、想要帮助别人的人来说，献血无疑是一种很好的方式，而路边经常会出现的无偿献血车，也为献爱心提供了方便。然而，有的人一听到献血，就感觉不寒而栗，并想当然地认为“从身体里抽出血来，肯定会危害身体健康吧。”事实上，对于健康人群来说，适度献血对身体健康是有好处的，这是怎么回事？

需要提醒的是，并非人人都适合献血。在献血前，工作人员会对献血者进行一定的检测，以判断其是否适合献血。专家介绍，献血者一般需要满足以下条件：

1、年龄。年龄在18-55周岁的健康人群是适合献血的。

2、体重。男性献血者的体重应该大于或等于50千克，女性献血者的体重应该大于或等于45千克。

3、血压。一般来说，血压收缩压在12-18.7千帕之间，舒张压在8-12千帕之间的人是适合献血的。

如果满足献血条件，且在正规的献血场所，在专业工作人员的指导下适度献血，那么适度献血是有益于身体健康的。这里就向大家介绍一下适度献血的几个好处：

1、使人更加健康。对于坚持长期、适量献血的人来说，其骨髓造血系统会不断受到激发，新鲜血细胞的比例会明显高于未献过血的人，而且献血还会降低血液粘稠度。国内外的一些科学研究表明，献血不仅能够使人头脑更加清醒，还能使人更加健康。

2、减少冠心病的发病率。献血能够对心脑血管系统产生积极影响，进而减少心脑血管疾病的发病率。

3、减少癌症的发病率。铁是人体必需的元素之一，但研究发现，如果人体内的铁元素超过正常值的10%，会增加患癌的风险，而献血可以帮助人体排出过多的铁元素。从这个角度来说，献血可以减少癌症的发病率。

不过，即使满足条件，在献血前、献血后也需要注意，一定要听医生的嘱托。

来源：人民网



一线传真

县卫健委

着力推进等级医院创建工作

本报讯(通讯员 卫蕾)日前，县卫健委落实措施，全面提升县级医院综合能力，推进等级医院创建工作，促进我县医疗水平、人才技术、建设与发展再上新台阶。

县卫健委对等级医院创建工作进行了针对性部署，要求各相关医院提高认识，抢抓机遇，全力创建等级医院，促进医院综合能力全面提高。

全面提升县级医院综合服务能力、积极实施医疗机构等级创建是深化医改、推动构建分级诊疗制度的重要举措，也是今年卫生健康工作的重点。我县将切实按照相关标准要求，全面改善和提升医院就医环境、诊疗设施、医疗质量、技术能力和品牌形象，确保按时完成各项建设任务，顺利通过评估验收，更好地服务百姓健康。

县疾控中心

开展“肿瘤防治宣传周”宣传活动

本报讯(通讯员 戴春云)今年的4月15日-21日是我国第25个全国肿瘤防治宣传周。为普及科学抗癌知识，提高我县广大居民肿瘤防治意识，营造良好的科学防癌氛围，县疾控中心专门下发了实施方案对全县宣传活动进行了统一部署。在肿瘤防治宣传周期间，我县组织公众积极参加“江苏疾控”微信肿瘤防控知识有奖活动，通过现场咨询、知识讲座、广播、电视、电子显示屏等方式开展了形式多样的宣传活动。各镇区也利用集镇逢集开展了形式多样的街头咨询活动。

4月18日上午，县疾控中心联合县人民医院、县中医院、县第二人民医院、合兴医院等五家医院在太阳城举办了以“科学抗癌，预防先行”为主题的肿瘤防治宣传活动。现场布置了悬挂主题横幅的拱门一座，血压计6个，宣传展板10块，宣传折页与宣传单近3000份。活动中，医务人员细心地为群众测量血压、耐心地解答群众提出的问题，发放防癌宣传资料并进行健康指导。

县人民医院

组织青年职工参观盐城新四军重建军部旧址

本报讯(通讯员 林冬梅)4月19日上午，县人民医院团总支组织青年职工30余人赴盐城新四军重建军部旧址开展“重温历史，我实践”——庆祝中华人民共和国成立70周年、纪念五四运动100周年主题活动，引领全院青年职工弘扬五四精神，坚定理想信念、矢志建功立业。

新四军泰山庙军部旧址是全国重点文物保护单位，江苏省爱国主义教育基地。活动过程中，大家参观了馆内的文物、史料、图片、书画作品等，讲解员用详细、生动的语言，带领大家走进战火纷飞的抗日战争岁月，看到了当年革命岁月里那些无比艰辛的工作环境，重温了老一辈革命家率领新四军将士坚持华中敌后浴血奋战的艰苦斗争历程。

活动现场，大家还重温了入团誓词，通过此次参观学习，大家纷纷表示要发扬老一辈无产阶级革命家的优良传统和作风，大力弘扬铁军精神，坚定信念，扎实工作，努力为患者的发展奉献自己的青春力量。

县二院

开展疟疾防治宣传活动

本报讯(通讯员 吴凌)疟疾是由疟原虫寄生于人体引起的一种传染病，也是全球关注的重要公共卫生问题之一。为了提高群众防控疟疾的意识，降低疟疾的发病率，4月18日，县二院联合疾控中心、县人民医院等五家医院在太阳城人流密集处举办了以“消除疟疾，谨防境外输入再传播”为主题的疟疾防治宣传活动。

活动中，医务人员通过悬挂横幅、设立宣传展板、发放宣传材料、提供咨询等形式，向过往的群众普及了疟疾的传染源、疟疾的传染方式、易感人群、疟疾的症状和预防措施、肠道寄生虫病的危害与防治等知识，进一步加深了群众对疟疾的认识。

此次活动，不仅提高了群众的自我防护意识和能力，降低了疟疾传播的风险，也为医院今后开展疟疾防治工作奠定了坚实的基础。

长荡镇卫生院

全力抓好肿瘤防治宣传

本报讯(通讯员 杨娟 张建忠)今年4月15-21日是第25届全国肿瘤防治宣传周。连日来，长荡镇卫生院开展了以“科学抗癌，预防先行”为主题的肿瘤防治知识系列活动，通过现场咨询、走村入户、微信平台等多种形式服务群众，取得了明显成效。截至4月21日，该院共发放四种肿瘤防治知识宣传资料2000余份，为过往群众或与农户面对面提供咨询、答疑等多种形式的服务500多人(次)。

4月20日上午，该镇卫生院组织科室业务人员利用儿童接种日时机，现场悬挂“科学抗癌，预防先行”全国肿瘤防治周主题宣传横幅，并向群众现场讲解抗癌防治的基本知识，帮助大家树立对肿瘤疾病的认识，引导居民养成健康的生活习惯，树立“早发现、早诊断、早治疗”的意识。该院还组织乡村医生深入全镇14个村(居)利用全民体检登记预约时机，向农户进行面对面的防癌知识宣传，从而让防癌知识进入千家万户。