

春季长高黄金期 顺势成长事半功倍

新民健康邀 30 位身高不理想的孩子参加活动

世界卫生组织对 16 个国家的调查发现:春季孩子蹿长速度是秋冬季节的 1.5-2 倍,这主要是春季日照充足,自然界的万物进入生长发育的高峰,人体新陈代谢旺盛,对营养物质的吸收、利用相对较强,骨骼发育也开始进入快速期,这个时期孩子体内会分泌大量的生长关键元素,促使孩子长高。身高不理想的孩子如果能把握这个“长高黄金期”进行科学干预和调整,将会起到事半功倍的效果。

顺势生长更要关注身高评估和发育分型

只有正确评估孩子的发育类型才能有针对性地制定方案及措施帮助孩子获得理想身高。早发育的孩子可能目前的身高并不矮,但由于性激素提前大量分泌,促使骨成熟变早,骨龄超前、骨骼生长区(骨骺)提前闭合,导致生长周期缩短,影响了成年后的身高。早发育一年,平均少长 5 厘米。

获得理想身高更需要长期管理

孩子身高发育是多年累积渐进的结果,对于身高不达标、年长幅缓慢、遗传不理想且有早发育及过敏性体质的孩子,每三个月或者半年就应该进行一次骨龄、生长板检测评估并建立身高发育档案,除了和同龄孩子的横向对比外,定期进行自我纵向对比也非常重要,接受专业指导,才不



会错失短暂的生长期,避免给孩子带来终身遗憾。

教你如何让孩子获得自然的顺势生长

如何让孩子在自然生长的原则上改善身高是目前国内外专家广为推崇的理念,本周双休日,新民晚报·新民健康工作室邀请 30 位 7 岁—16 岁身高不理想、有早发育状况的孩子参加“关注青少年身高”活动。现场上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》中长期从事生长发育研究的部分专家编委及中科院专业人士,免费

为参与活动的孩子做新一代生长板测评,从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发,为孩子提供顺势生长建议,并建立生长发育跟踪档案,提供每年 2 次的免费身高评估和专家指导。

活动时间:3月22日-23日(周六、日)

活动内容:生长板测评、生长潜力评估;建立成长档案,每年 2 次的免费身高评估;专业人士每年 2 次的跟踪回访;免费领取上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》;免费领取最新身高表一份。

报名方式:拨打新民健康热线 021-62476396(工作日 10:00-17:00)或编辑短信“长高+姓名+联系方式”发送到 15001961787

报名截止日期:3月21日 17:00

癫痫部分性发作患者可免费预约

新民健康开通三家医院专家门诊绿色通道

新民健康开通三甲医院专家门诊绿色通道,为癫痫部分性发作患者免费预约第九人民医院神经内科陆勤副主任医师、仁济医院(东院)神经内科陆钦池主任医师、瑞金医院神经内科邓钰蕾副主任医师门诊。读者可在 3 月 31 日前拨打新民健康工作室热线 021-62476396(周一至周五 10:00-17:00)预约,也可编辑短信“癫痫+姓名+联系方式”发送至 15001961787 报名。报名者就诊前需筛选。为保障医院正常医疗秩序,请提前预约。

癫痫是一种常见疾病,特别高发于儿童和青少年,但是其他年龄段患者也不少见。据估算,我国约有 900 万左右的活动性癫痫患

者,同时每年有 60 万左右新发癫痫患者,因此如何正确诊断和治疗癫痫显得尤为重要。

仁济医院(东院)陆钦池主任介绍,癫痫有全身性发作和部分性发作之分,不同于全身性发作表现出的明显症状,部分性发作的常见表现为动作突然停止,两眼发直,叫之不应,不跌倒,面色无改变。有些患者可出现自动症,表现为一些不自主、无意识的动作,如舔唇、咂嘴、咀嚼、吞咽、摸索、擦脸、拍手、无目的走动、自言自语等,发作过后不能回忆。

由于有些部分性发作患者及家属忽视了早期诊治,错过了最佳治疗时机,导致疾病不断进展,令人惋惜。张筱琳

青春痘问题在体内 内调才有结果

市面上的祛痘方法很多,但是作为一名从事专业祛痘的专家,我想说的是,不要走弯路,如果青春痘只靠外敷,那么祛痘永远不会有结果。我写了许多关于青春痘的文章,要知道,祛痘的效果好坏,主要责任不在美容师或医生,而在于自己选择性错误。错误的祛痘远比不上法更有害。

皮肤问题不是孤立的,它是内脏的一面镜子,青春痘只有内部调理好了,才能把痘痘彻底去除。在祛痘中,有的人做足了表面功夫,擦这涂那,可是到头来,脸上还是挂着许多青春痘,红血丝、黑斑、过敏。弄不掉也甩不开,真苦恼。如果青春痘只靠外用方法解决,这就不是青春痘了。我们知道发痘痘的人都很着急,想尽快把痘痘去掉,自行服药、用激

光祛痘、吃避孕药、验血等,不必要的过度检查,弄了半天也没查出个究竟,或者一句话就是:内分泌失调。但究竟“失调”在哪里却又说不出来,浪费时间又浪费金钱。不能把青春痘当赚钱的手段蒙骗消费者,应绝对对患痘痘的脸负责。

上世纪 80 年代末,我从医院辞职出国深造。回国后从事专业祛痘事业,我经过 20 多年的祛痘经历,绝不用千人一方,万人一法的祛痘方法,只用自己一套独一无二的方法进行外用内调,内外兼顾,真正使体内开了、展了、通了、舒了,青春痘也就得到完美的祛除。余兰

杰丽专家祛痘电话:61220588
静安区昌平路 667 号

“关爱生命 科学抗癌”

迎接2014全国肿瘤防治宣传周大型肿瘤讲座活动

世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心健康宣教与康复辅导基地在全国肿瘤防治宣传周来临之际,全国知名教授专家联手为肿瘤患者打造康复新平台,让更多患者了解肿瘤的科学治疗和防止复发转移等全面知识,为患者在肿瘤的防治路上点亮一盏明灯。肿瘤是一类多因素、多环节、多阶段、发病机制复杂、高度异质性的分子病(基因病),是当前危害人类健康乃至生命最为严重的常见病,多发病。但是肿瘤绝非绝症,肿瘤是可以防治的。特别是随着现代医学的进步,各种新技术、新手段和新理念的贯彻应用,晚期康复也不再是遥不可及的事情。

从2001年到2014年这13年来,WHO健教康复基地以全民健康为主要服务宗旨,进行了大小千余场科普讲座,以上海三甲医院在职主任医师为主的近两百多名主任医师团队,讲座加康复答疑的形式使许多患者朋友受益于此。因此,为加强对肿瘤康复知识的普及,指导肿瘤朋友进行科学、规范的治疗,WHO健教基地特邀十几位全国知名医院肿瘤专家向广大肿瘤患者开办为期两天的讲座活动。

另外,为了使到场的朋友都能获得详细的个性化辅导,活动期间特设专家一对一答疑康复辅导环节,辅导专家涵盖多种肿瘤类别,可使患者朋友进行与各位专家互动沟通,获得个人详细指导方案,完美您的肿瘤治疗与康复之路!

两日答疑辅导的专家名单:

中国中药协会中药	上海市华山医院	袁永熙	主任医师
新技术专业委员会	上海市第六人民医院	朱佩英	主任医师
冯敏 教授	上海市第九人民医院	诸承祯	主任医师
副主委	浙江省肿瘤医院	潘浩	主任医师
上海市中山医院	交通部民航总医院	任浩	副主任医师
上海市中山医院	天津市第二医院	于淑芳	副主任医师
上海市瑞金医院	上海健教基地	鲍秋发	副主任医师
上海市瑞金医院	特聘医学顾问		
上海市华东医院			
孙忠全			
主任医师			

讲座的时间及内容:

3月22日 上午09:00—11:00 讲座课题:《肿瘤诊断治疗中的失误与对策》

讲座专家:浙江省肿瘤医院 潘浩 主任医师

3月22日 下午1:20—2:30 讲座课题:《胃肠道恶性肿瘤的综合治疗方法》

讲座专家:上海市瑞金医院 叶正堂 主任医师

3月23日 上午9:00—10:30 讲座课题:《中西医结合治疗肿瘤是防复发转移的重要保障》

讲座专家:上海市瑞金医院 沈小珩 主任医师

3月23日 下午1:20—2:30 讲座课题:《泌尿系统恶性肿瘤术后防复发转移要点》

讲座专家:上海市华东医院 孙忠全 主任医师

地址:中国科学院上海学术活动中心(好望角大饭店 肇嘉浜路500号)五楼 周鸣厅。
预约电话:021-64031830/64311848

依法理性维权

- × 野蛮维权
- × 在公共场合砸车、砸冰箱
- ✓ 遵守消费场合公共秩序
- ✓ 通过合法途径解决消费纠纷



关注今年 3·15 实施的新《消法》
诚信经营,文明消费,依法维权

诚信·文明·守法

上海市工商行政管理局