

您的孩子可能少长了10厘米身高

◆ 叶雪菲



近年来，由于环境及食品污染等因素，与上世纪 80 年代相比，现在孩子的发育年龄提前了 1 岁半。早发育对孩子最大的影响当属身高。性激素过早分泌，促使骨骼生长区(骨骺)过早闭合，生长周期因此缩短，导致身材矮小。专业提示：早发育一年，身高将少长 3-5 厘米，很多孩子因此会少掉 10 厘米的身

高潜力。夏季是长高黄金季，但更要控制骨龄的飞速发展，这样才能起到提速生长，事半功倍的效果。

隐藏在生长板中的10厘米

骨龄即骨骼的生长周期，是国内外专家公认能精确反映人体发育成熟度、骨骼生长状况的一个重要而可定量计数的指标。人体的生长时间有限，骨骼生长区(骨骺)一旦闭合，任何努力都是徒劳。以往医院骨龄测试的主要目的是通过评价骨发育水平，来确定孩子是否病理性矮小，针对病理性矮小的孩子临床上使用针剂，价格昂贵使用不便，且长期摄入会造成自身分泌量的减低，形成负反馈。对于大部分正常范

围内偏矮的孩子来说，如何获得优势成长，才是更重要的。生长板是人体骨骼发育的营养源和动力源，生长板越厚，骨骼纵向生长动力越足，长高潜力越大，反之潜力就减小。根据这一发现，其推出了新一代骨龄结合生长板厚度的骨骺形态分析检测，被欧美学者誉为“具有划时代意义的新一代检测手段”。

挖掘孩子10厘米的身高潜力

孩子的生长障碍各有不同，只有找到原因采取有针对性的个性化综合解决方案，才能让孩子科学成长。中科院所属研究院最近在这一领域取得了巨大的突破，采用生物技术，表达出小分子多肽类

生长物质，成功克服了生长物质口服后，其活性度被破坏不能吸收的世界性难题，同时能提升自身的分泌量。新科研成果原料天然，对已经发育但骨骺尚未闭合孩子尤为适用。

活动信息

本周末新民健康特邀上海中医药大学出版社《如何让孩子长得更高》一书中长期从事生长发育研究的专家及骨发育评估师通过《中华 05 骨龄发育标准》评估法为早发育孩子评估的发育阶段及生长潜力。本次活动将送出身高管理手环，通过最新科技，监测孩子的睡眠(深度睡眠)、运动时间、体重监测，让孩子更科学地健康成长。

1. 骨龄及生长板测评，现场评

估孩子是否属于早发育

2. 建立成长档案，每年 2 次的免费生长发育评估

3. 专业人士每年 2 次的跟踪回访

4. 免费领取上海中医药大学出版社《身高奥秘》

5. 身高健康管理手环(限额 30)

请提前致电 **52920338** 报名预约，或编辑短信：“姓名+身高”发送到 **13651767246** 报名。此外读者还可通过关注微信号“zk591gao”回复孩子姓名+身高+手机报名。

特别提示：本次活动仅接待 6-18 岁，身高不达标或早发育的青少年限额 30 名

活动时间：7月6日-7月10日

“微创拔牙、牙槽位点保存和即刻种植”精品培训班圆满落幕

◆ 叶雪菲

近日，由上海圣贝口腔、福科斯医疗集团联合主办的“微创拔牙、牙槽位点保存和即刻种植”精品培训班顺利举办。本次培训班邀请了沪上著名的种植牙专家授课，华东地区 20 余名种植医师参与交流和学习。

上海圣贝口腔种植科主任王申担任了本次培训班的操作导师。王

申表示，牙的好坏与全身健康密切相关，牙不好，不仅影响容貌，更会影响全身健康。牙齿一不好，尤其是掉了多颗牙，不仅会直接导致咀嚼功能减退，营养摄取不足，还有可能导致发音功能障碍、面容加速衰老、消化系统紊乱、心血管疾病加重等。世界卫生组织提出的

8020 目标，即 80 岁时仍有 20 颗健康的好牙，中国在这方面仍有较大的差距。而种植牙在中国口腔界近年来发展较快，成为业内的热点和焦点，本次培训班聚焦了这个主题，希望能给口腔医生提供最新的学科技术和科研成果，对口腔医生的技术提升有所帮助。



本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

《痛风饮食调控》指导痛风患者该怎么吃

痛风的发生与食物中的嘌呤含量密切相关。痛风患者一定要切记“病从口入”，关键在于管好一张嘴。而低嘌呤饮食则是主要措施之一。

痛风患者的饮食调控应做到四多四少：即多饮水，少喝汤；多吃碱性食物，少吃酸性食物；多吃蔬菜，少吃饭；多吃粗粮，少吃粗粮。通过饮食干预，促使病情得到缓解。

《痛风饮食调控》内容深入浅出、通俗易懂，防控结合，以

预防为主，重点突出。集科学性、趣味性、实用性于一体。一看就懂，一学就会，希望能够成为广大群众，尤其是痛风患者的益友。

为了服务社会，造福百姓，随州市万松堂康汇保健品有限公司无条件免费发放《痛风饮食调控》1000 本，欢迎想了解痛风相关科普知识的读者拨打申领热线领取。

科学健康出版社 ISBN 978-7-5022-6693-1
申领热线：400-680-7075

好锅配好油 免费抱回家



国仁康为扩大市场推广宣传，特开办“好锅配好油”免费发放活动，现面对上海55周岁以上居民可免费无条件领取**麦饭石炒锅一口和野生山茶油一瓶**，实名制申请通过后，即可无条件免费领取，每人限额一份，不可重领，代领。参与过本平台其它宣传活动的不可参与本次活动。

报名时间：8:30-17:00

报名热线：400-728-1868

名医坐堂

读者提问：一到夏天就爱吃泡饭，但听说泡饭伤胃，这是真的吗？

上海中医药大学附属中医医院内科主任医师刘晏：夏季天气炎热，空气中湿度大，人也会出现消化液分泌减少、消化酶活性降低、胃酸减少、抵抗力下降，一旦遇到刺激性或不洁饮食很容易诱发肠道疾病。

虽然泡饭是上海人的标准早餐，但是泡饭还是少吃为妙。有人说“泡饭和粥不是差不多吗？”但其实两者并不相同！粥进入人体胃部后，不需要胃做太多揉碎的工作，可直接变成食糜，淀粉酶可充分利用它，不用充分咀嚼就容易消化。而泡饭还没有达到粥的那种状态，需要牙齿咀嚼之后，胃才能很好地将它变成食糜。我们吃泡饭和喝粥的感觉差不多，基本上不咀嚼就直接进入到胃里，没有和唾液淀粉酶充分混合，对肠胃功能好的人来说还好一些，但对于消化功能差的人来说，吃泡饭就给肠胃增加负担了。没有揉碎的饭粒，还会给小肠的消化液带来沉重的负担。胃和胰脏产生分泌的消化液不多，还加重了胃的消化负担，日子一久，就容易导致胃病的发作。

上海地区60岁以上离退休人员免费领取新款老人鞋，走路就能做按摩——无条件免费领

年纪大、腿脚差，赶紧换双老人鞋

人的脚上有26块骨头，18条肌腱，上百块肌肉，上了年纪，脚上的任何一块骨骼和肌肉都会出现老化的问题，造成走路疼，双脚酸，腿没劲，易摔倒等各种老人常见的症状，脚是第二心脏，还聚集了人体33个穴位和60多个反射区，如果是底血液流通不畅，会反射到全身，造成免疫力下降，严重的还会影响心肺功能，如果老年人能够穿上一双能按摩的鞋，通过在走路过程中不断按摩脚底，刺激穴位，可有助身体健康。

中老年人穿鞋需要特别讲究，鞋子不仅要具备舒适，轻便防滑等基本功能，更需要按摩功能，释放脚部压力，舒经活络，促进脚部循环，腿脚血液顺畅了，腿不麻脚不痛，走路更有劲。

7大穴位46个接触点，走路就像做按摩

华人健康（香港）慈善基金会有限公司推出一款足力健休闲按摩鞋，在专业老人鞋“五维一体”的设计标准的基础上，创新研制出3D按摩鞋垫，将中医足底按摩理论和现在人体工学结合运用。鞋垫上共设计46个按摩点，7个按摩环，对准了人体心脑、脾胃、肠胃、血压等多个脏腑反射区，在行走的同时，刺激穴位，对足底产生按摩。

老人穿鞋新标准，休闲按摩，舒适轻便

1. **保护鞋头：**前桥鞋头25°，避免磕碰，前舱加宽，保护脚趾免受伤害，穿上不挤脚，不勒脚，走起路来不绊脚；
2. **魔术鞋腰：**加高加宽鞋腰，松紧鞋口，穿上合脚，不伤脚，走起路来腿有力，脚有力；
3. **元宝鞋帮：**元宝式后帮，柔性强力材料，全方位保护脚踝，不崴脚，不磨脚，脚感好又舒适，走路跟脚不累脚；
4. **鞋垫：**通过7个穴位46个接触点，走路就像做按摩，海波粒细胞颗粒结构，干爽、吸湿排汗、减震还有弹性；
5. **鞋底：**鲑鱼头鞋型，防滑底纹，环保、超轻材质，鞋底加厚有柔性，穿上踩的稳，不怕滑，走起路来不搁脚。

特别提醒：

1. 所有领取人员必须是60岁以上退休人员，仅限本人领取，不能代领，每人1双，每户仅限2份；
2. 所有报名人员请携带身份证和退休证办理；
3. 所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息，待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放；
4. 所有领取人员请携带此样办理报名；
5. 已经报名领取过的谢绝再领；
6. 活动时间：7月6日-7月9日（早9：30—下午5:00）
7. 黄浦区地址：上海市黄浦区南苏州路333-343号华隆大厦16楼C室 咨询电话：61994218、61994219

