

# 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。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

孩子的成长障碍各有不同,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

子更科学的健康成长。

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名)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27日-7月31日

# 全市征集50名静脉曲张患者

新民健康特邀韩国著名血管外科专家7月31日、8月1日与您面对面宣教 ◆ 吴瑞莲

近年来,下肢静脉曲张的发病率逐渐升高。“相比韩国,中国静脉曲张的患者就诊率低,但就诊患者的病情严重程度更高。”韩国著名血管外科专家金昌洙教授对此现状感到很遗憾。“由于人们对下肢静脉曲张的认知度、危险因素及其危害性了解不足,往往到了疾病后期出现并发症才就诊,导致病情贻误;还有很多中国患者选择接受一些没有科学依据或不专业的治疗,病情虽然在短期内得到抑制,但因为不是除根治疗,不久就再次复发,复发会使血管造成粘连,增加后续治疗的难度。”

很多人认为静脉曲张不严重、不致命,可以不用治疗。金昌洙对此指出,这是个误区。虽然静脉曲张本身不是一种致命疾病,但静

脉曲张发展到后期会有并发症,严重的会危及生命。下肢静脉曲张在早期确实不痛不痒,但是随着病程的进展,后期会出现小腿皮肤变黑,甚至溃烂,破裂出血。据了解,曾有夜间睡眠时出血过多导致死亡的病例发生,还有少数情况下会形成血栓并蔓延,则有可能导致肺栓塞,危及生命。

如何尽早发现静脉曲张?金昌洙教授介绍,下肢沉重、酸胀、麻木是静脉曲张早期最明显的症状。他表示,提倡早期治疗是为了避免并发症的发生,提高患者生活质量。后期症状尤其是皮肤变色,晚期治疗的话,皮肤很难恢复到自然的肤色。近年来,下肢静脉曲张的发病率逐年升高,但却因症状不够明显、对该病不够重视等原因,患者的及时就诊率、规范

就诊率不及半数。

金昌洙提醒,如果感到下肢沉重、容易疲劳、痒、抽筋、浮肿、胀疼等症状,且下午比上午更明显,长时间站立后和夜间更严重,即便没有明显突起的血管,出现上述症状都应该去医院接受早期检查。

如何界定自己是否患上了静脉曲张?金昌洙教授解释说,大隐静脉和小隐静脉血液倒流时间超过0.5秒,就可确诊为静脉曲张。此外,如果肉眼可以看到3毫米以上的血管凸出时,也可基本判断为静脉曲张。由于静脉曲张不是由血管堵塞引起的,而是由于血管扩张引起的,所以随着天气变暖,会有病情加重的感觉,但这一时期同时也是治疗的好时期。

### 【特邀专家简介】

金昌洙 教授  
韩国国立庆尚大学医院胸部外科主治医生,韩国成均馆大学医科大学江北三星医疗院教授,韩国胸外科学会血管研究会常务理事,韩国静脉学会常务理事、前会长。



### 讲座信息

新民健康特邀韩国著名血管外科专家金昌洙教授来沪作静脉曲张专题讲座。凡成功报名者还有机会获得免费交流名额,共50个。有需要的读者可拨打新民健康热线 021-52920871,或编辑短信“静脉曲张+姓名+联系方式”到 17717640571 报名。暑假期间,凡教师报名的另有额外惊喜。

时间:7月31日、8月1日(周日、下周一)

# 颈腰椎病、腰突、椎管狭窄、肩周炎、骨关节病 颈肩腰腿痛发作怎么办

新民健康邀上海石氏伤科传人现场宣教答疑 ◆ 叶雪菲

夏季是颈腰椎病的高发季节,海派中医应对颈腰椎病有什么好办法吗?为此,新民健康特邀石氏伤科专家团为读者面对面宣教解惑。

夏天在家吹空调,本是神仙般的日子。但颈腰椎病患者却苦了,疼痛发作起来,吃止痛药都没用。石氏伤科专家表示,治疗颈腰椎病

应“筋骨同治,内外并重,气血兼顾”,理筋、正骨、通络三者并重,方可止痛防复发。

报名方式(以下方式任选其一):

1. 拨打新民健康报名热线:021-52921500
2. 编辑短信“专家名字+就诊者姓名+联系方式”发送至 15802147945

### 【新民健康特邀专家】



石光桐 曙光医院原骨科主任、石氏伤科第四代传人、从事中医临床40余年。



王谦 瑞金医院远洋分院原中医科医师、从事临床20年。



黄洪 师从石光桐教授,从事中医临床15年。

### 名医坐堂

读者提问:有人说吸烟也会得慢阻肺,所以戒烟没有用,这是真的吗?

上海交通大学医学院附属仁济医院呼吸科副主任刘斌回答:这种想法不对。虽然非吸烟因素,如职业性粉尘和化学物质、生物燃料、肺结核病史、慢性哮喘、空气污染、社会经济状况差等都与COPD发病相关,但吸烟仍是慢阻肺发病的排名第一的诱发因素。香烟暴露诱导的炎症反应可导致小气道出现病理生理改变,包括炎症细胞浸润、杯状细胞化生、气道粘液

高分泌、支气管平滑肌增厚和结缔组织增生,出现管周纤维化等,导致管腔阻塞、气道重塑、气道狭窄,导致小气道阻力增加,出现气流受限。小气道塌陷可导致气道闭塞,肺泡组织结构破坏,进而出现肺气肿。肺功能损伤到一定程度即可诊断COPD。

吸烟人群COPD患病率为13.2%(10-20%),显著高于40岁以上人群的8.2%。吸烟的年龄越早,吸烟量越大,患病率越高。与非吸烟者相比,吸烟者的呼吸道症状和肺功能异常的发生率高、每年肺功能下降速率快,已患慢阻肺的患者死亡率更高。所以若需降低COPD发病机会,必须戒烟。

# 中科孢子油系列组合

中科院新牌灵芝孢子油软胶囊(40粒/瓶)

中科牌爱特胶囊(100粒/瓶)



黄  
金  
新  
组  
合



## 灵芝孢子粉好不好要看破壁率

现在“破壁”灵芝孢子粉已经成为颇受大众消费者青睐的养产品,但孢子粉破壁率的多少直接影响人体对其有效成分的吸收,因此如何辨别和选择高破壁率的优质孢子粉对于消费者来说非常重要。

有一个很简单的方法。只要用400倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,上海科院药房中科上海健康服务中心十几年来均为广大消费者提供免费灵芝孢子破壁检验观测服务!(上海科院药房原名中国科学院上海生命科学学院院药房)

热线:021-34010789/64311772 网站:www.zhongke.sh.cn

上海科院药房地址:肇嘉浜路526号(近岳阳路) 南京中科药业出品