

家长如何科学预测孩子身高?

骨龄是什么? 怎样解读骨龄与身高的关系? 如何正确了解孩子所处发育阶段与身高的关系?

天天向上

骨龄——骨骼年龄，即骨骼的生长周期。是国内外专家一致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。它不仅可以确定孩子的生物学年龄，还可以了解孩子的身高潜力以及骨骼成熟趋势。人体的身高生长时间有限，骨骼生长区（骨骺）一旦闭合，将失去调整身高的空间和可能。

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，而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，才是更让父母关心的问题。新一代骨龄测试，目的是为了

众里寻 TA

一身淡蓝色棉布长裙，栗色的头发瀑布般地披在肩上，脸蛋微微透着淡红。服装设计师瑶瑶就这样出现在爱多婚恋恋家长会上。

为家长们准备的相亲家会出现这样一个年轻女孩，并不是意外，原来是上次误打误撞进家长会而找到幸福的女孩的经历让爱多顾问周老师想到的新点子。瑶瑶是她服务的爱多会员，条件优秀，但一直未碰到心仪的男士，周老师为了让她一些选择的机会，周老师征询过她的意见后约她来到家长会现场。在通过瑶瑶的自我介绍和周老师对她的评价后，几位为儿子来相亲的家长对她很有好感，通过攀谈了解，瑶瑶决定与林阿姨家的儿子小于见面了解一下。现在遥遥和小于已经有了一个良好的开端。

爱多婚恋现面向社会招募爱心红娘，欢迎大家积极参与！

爱情热线(婚博会报名电话):4008213518

爱多婚恋 诚信认证 安心相亲

地点:浦东新区浦东大道288号4层,轨道4号线浦东大道站

健康讲座

侥幸心理酿成恶果

张教授说，肝脏是人体重要的器官之一，担负着消化、解毒、分泌、吸收等多种功能。如果把代谢综合征看成是一棵大树的话，脂肪肝、酒精肝则是大树的一个枝干，其他枝干还包括高血压、高血脂症、高尿酸血症以及冠心病、动脉粥样硬化等心脑血管疾病。他们之间又是相互影响，严重影响人体健康。

然而，绝大多数人仍对脂肪肝、酒精肝等肝问题毫不重视。有的还认为现在患有脂肪肝、酒精肝的人群多了去了，既不疼痛，也不影响工作。对此，张教授表示，肝脏是一个没有感觉神经的脏器，被称之为“沉默的器官”。即使肝脏堆积了众多脂肪乃至出现炎症，它也不会疼痛。有些脂肪肝、酒精肝患者的肝区部位有胀痛感，也不是肝脏出现的疼痛信号，而是肝脏发生肿大之后牵动了肝被膜或周围组织所引起的。正因如此，人们往往容易忽视

假设有一对 10 岁的女孩，身高相同，都是 145 厘米，其他条件也相同，但一个骨龄与生理年龄相符，说明骨骼愈合还有相当时间，今后可以长到 165 厘米以上，另一个骨龄却已达 12 岁，且已来初潮，身高增长不会有更大的潜力，今后身高大约在 150 厘米。通过例子，我们可以发现，同样年龄，同样身高的孩子，因为骨龄不同，存在很大差异。

了挖掘孩子的生长潜力，让孩子长得更好，这与医院治疗目的是不同的。新一代骨龄需要结合生长板厚度进行形态分析，并持续不断地对孩子不同时间的生长变化进行监控，在问题刚出现时，积极干预预防，保证孩子不偏离正常的生长轨道。同时国内科研院所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

肽类生长关键物质，成功克服了以往该物质口服不能吸收的难题，且能提升自身生长关键物质的分泌量。新科研成果原料天然，从均衡营养等多方面出发，对已经发育但骨骺尚未闭合的孩子尤为适用。

——摘自《身高的奥秘》上海中医药大学出版社 ISBN7-81010-920-0

康复资讯

肿瘤生物治疗,可延长生存期

相对仅接受手术、放疗、化疗的晚期肺癌、消化道肿瘤、肾癌等患者，配合生物治疗的患者平均生存期可延长，治疗总体有效率可提高。这是在天津召开的肿瘤免疫治疗国际研讨会上得出的结论。（摘自新华网http://news.xinhuanet.com/society/2011-09/17/c_122048993.htm）

另有数据显示：肿瘤患者经过生物治疗与常规治疗联合相较于单独接受手术、放疗、化疗的患者生存期分别由 33 个月提高到 60 个月，32 个月提高到 96 个月，68

个月提高到 134 个月。据《肿瘤生物治疗学》(ISBN7-117-07581-3)介绍，人体本身就存在杀伤肿瘤细胞的免疫细胞，但肿瘤患者体内的这种免疫细胞受到肿瘤的抑制影响，无法有效发挥抵抗肿瘤的作用，致使肿瘤细胞疯狂增长。作为肿瘤治疗第四模式的生物治疗，通过增强人体抗肿瘤活性免疫细胞功能，可实现患者自主抗肿瘤，具有副反应低、特异性强等特点，成为击破肿瘤最后防线的全新武器之一。

如今，生物治疗范围包括细胞

战痘信箱

一位青春痘女孩的烦恼

问：一位就读于本市高中的女孩。不知为何她从初中开始脸上就长青春痘，而且越发越厉害，她变得很自卑，不太愿意说话。看过很多次医生，都不太有用，前后花了不少钱，心里很着急。她很困惑，为什么痘痘一直好不了？

答：现在很多家长也有类似的烦恼。依我之见，主要因素不外有三：

其一，体质判断性错误，不了解或不怎么了解自身的身体体质，而人的体质千差万别各有不同，有的是寒症，有的是热症，有的则是混合性的。关键是找准身体内问题，里面解决好了，脸上也就不发了。

其二：不知道平时吃什么，该吃的，不该吃的乱吃，一些民间偏方也不是适应所有人的。如何忌口有很大的学问和讲究。

暑期“家长会”通知

为了让家长了解孩子的骨龄及生长板厚度，明确骨龄与身高的关系，更进一步科学评估和分析，暑假期间开设家长交流会，让家长共同参与。

本周末，中科医学特邀专业人士为身高不理想或有早发育现象的孩子进行专业评估，制定个性化助长方案。

中科院服务点
(周末从建国西路427号边门进)
T:64314770
南京东路459号置地广场1107室(南京路步行街)
T:63528000
北京西路1701号静安中华大厦3楼(静安寺)
T:61700398

因子治疗、靶向治疗、基因治疗等，我国科学家在世界范围内首次实现了细胞因子口服吸收，标志着细胞因子在肿瘤治疗中的应用出现突破。

活动信息:即日起，上海云爱生物科技有限公司特邀生物研究专业人士介绍肿瘤康复知识，并赠送科普书籍，请提前预约。

地址:漕宝路 500 号中科院上海生命科学院内 8 号楼 206 室(电话 64820386)

南昌路 59 号科学会堂思南楼 702 室(电话 63855799)。

其三：很重要的一点就是脸部祛痘外用产品的滥用，非但没有用好，反而使皮肤角质层 被破坏掉了，引起过敏，红血丝，皮炎等症状，得不偿失。

其实痘痘长在脸上 问题却出在内部，应该尽早找到祸根。体内问题解决了，身体自然就好了，痘痘也就不发了。（余兰）

祛痘专家电话:61220588
昌平路 667 号 3 楼（地铁 7 号线），每周二、三、六、日，9 时-16 时
杰丽专业祛痘

炎热盛夏易致肝损伤

提到夏季养生，人们自然想到清热、消火、解毒。其实，这些传统的养生方法已难以适应现代社会的生活环境。世界卫生组织(WHO)上海健康促进合作中心脂肪肝防治科普教育基地专家委员会副主任委员、龙华医院肝科主任张玮教授指出，由于环境污染、生活压力增大，导致出现越来越多的“现代病”。尤其是当下，肝火与酷暑相伴，一些不良的生活方式更为脂肪肝和酒精肝的滋生发展提供了“温床”。

脂肪肝、酒精肝的存在，导致脂肪肝、酒精肝悄然无声地发展，待患者感到肝区疼痛时，往往为时已晚。因此，通过综合手段防控脂肪肝、酒精肝刻不容缓。

背景资料

脂肪肝、酒精肝:危害人体健康的无形“杀手”

据介绍，在我国，脂肪肝、酒精肝已成为排名“数一数二”的常见肝病。但由于“不痛不痒”，人们往往对

这类无形“杀手”不以为然。殊不知，脂质代谢紊乱不仅会造成血脂中总胆固醇和甘油三酯指标超高，还极易诱发高血脂症、高血压、动脉硬化、心脏病等心脑血管疾病。

尤其是脂肪肝、酒精肝伴发的以下“七大问题”，更应当引起人们的警惕：

- 1.增加肝脏负担，造成肝脏损害；
2. 促进动脉粥样硬化的形成；
3. 伴发或加重高血压、冠心病；
4. 伴发或加重糖尿病；
5. 降低人体免疫和解毒功能；
6. 造成机体消化系统的损

伤；

7. 形成脑病脂肪肝综合征。

张教授表示，如及时对脂肪肝、酒精肝进行干预防控，疾病完全是可逆的。但如不进行及时防控，将有 25% 的患者经过 20-40 年可以发展成肝硬化，同时还使心脑血管疾病以及代谢紊乱疾病的发生率显著提高。为此，她强调，藐视脂肪肝、酒精肝这类无形“杀手”，将会给健康造成严重后果，一定要加强酒精肝、脂肪肝的防控教育，尤其是要养成科学生活的习惯，同时坚持用科学的保健方式，清肝养肝，才能做到远离

酒精肝，摆脱脂肪肝。

“脂肪肝、酒精肝危害和防治”科普讲座

名额有限，请速预约！
预约电话：400-180-0808
讲座课题：《脂肪肝、酒精肝危害和防治》
讲座时间：7月18日(周三)下午 2:30
讲座地点：世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心-脂肪肝俱乐部
虹口区四川北路 1851 号荣欣大厦 1708 室
主要交通：地铁 3、4、10 号线、18 路、21 路、939 路、167 路



世界卫生组织上海健康教育与健康促进合作中心
脂肪肝防治科普教育基地
安立清·保肝卫士健康讲座
浙江金诺康生物制药有限公司全力支持
400-180-0808
更多健康资讯：www.zfg.org.cn

轻松学电脑练打字

学电脑向来是中老年朋友的头痛事，《电脑家教》——无需上培训班、无需啃书本，无需向别人求教，让您 7 天轻松学会电脑！

《电脑家教》学习软件由北京大学研发，采用手把手式的教学方法，就像有一位家教老师陪在身边一对一教您一样。知识点从开机关机教起，包括写文章、做报表、上网浏览、QQ 聊天交友、看电影听音乐、收发邮件、数码相片导入、购物炒股等海量知识，只需 7 天，轻松掌握！而且每个知识点都相对独立，您如果想学哪就学哪！配套的《神奇输入法》专为电脑初学者开发，无需拼音基础、无需背五笔字根，也不用手写板，会写就会打，一分钟学会打字！

老年手机也时尚

传统老人手机做工粗糙、外观老旧、黑白屏，单纯追求大键盘、大字体，拿在手里像玩具，不能满足大都市中老年人需求。

时尚老年手机是专为都市中老年人定制的，不仅有大键盘、大字幕、大声音，还有时尚金属外观、超大触摸彩屏、专用低频喇叭；智能语音报读、语音发短信功能，再也不用一个字一个字地输入，发短信更方便；手机拍照，内置几百首时尚怀旧歌曲；另有一键亲情号码、一键收音机、一键照相、一键闹钟、一键短信、一键 SOS 求救、一键手电筒等，一键到位，简单方便；更有 30 天超长待机，30 天包换一年包修服务。

入网许可证号 028603111136

《电脑家教》及老年手机在宜山路 515 号博库书城 2 楼有专卖(轨交三号、四号、九号线宜山路站下，第六人民医院斜对面)，在福州路 390 号外文书店 2 楼有售，电话订购可免费送货。

咨询电话:64518033