

# 我的孩子还能长多高?

新民健康邀专家为 30 名早发育、身高不理想的孩子做身高签约管理 ◆ 蔡骏

如何科学预测孩子的身高? 如何正确地了解孩子所处发育阶段与身高的关系? 如何正确地解读骨龄与身高的关系?

元旦期间新民健康特邀上海中医药大学出版社《如何让让孩子长得更高》一书中长期从事生长发育研究的专家编委及中科院专业人士, 现场免费为 30 位 8 岁-16 岁、身高不理想、有早发育迹象的孩子做非医疗手段新一代骨龄及生长板测评, 从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发, 为孩子制定个性化身高干预方案。通过鉴定具有生长潜力的孩子, 可签订身高管理约定并送出身高监测手环, 详细记录孩子每天的睡眠时间、睡眠质量、每日运动量、能量消耗情况等健康数

据, 更精准地制定身高调整方案。

## 早发育 1 年, 孩子可能少长 3-5 厘米

近几十年来, 由于环境以及食品污染等因素, 早发育现象高发。早发育对孩子最大的影响当属身高, 因性激素过早分泌, 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。专家指出: 早发育一年, 生长潜力将少掉 3-5 厘米, 很多孩子在小学阶段很高, 长大后反而矮小就是这个原因。家长在关注孩子体表特征(乳房、睾丸、声音等)变化的同时, 更应关注孩子的生长速度、蹿个时间、动态观察, 科学调整。

## 如何有效挖掘孩子的身高潜力?

专家指出: 前提是能否准确判断骨骼的发育状况和身高潜力。因为如果孩子已经骨

骺闭合, 任何努力都是徒劳。如果孩子处在还有 10 厘米以上身高潜力的发育早期阶段, 却以发育中期的标准, 去制定身高方案, 无疑浪费了应有的成长潜力。以往医院骨龄测试的主要目的是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, 如何赶在骨骼生长区(骨骺)未闭合前, 获得优势成长, 才是更重要的。科学研究发现, 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。结合骨龄及生长板厚度进行形态分析, 能准确判断身高潜力和生长阶段, 为非病理性矮小的孩子正确地制定身高调整方案, 挖掘孩子的生长潜力至关重要。

活动时间: 元旦期间  
活动内容:  
1. 骨发育状况、生长板及骨骺测评、生长潜力评估  
2. 建立成长档案, 每年 2 次的免费身高检测  
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《如何让让孩子长得更高?》  
5. 身高管理签约限 30 名

报名方式:  
电话报名:  
52927077  
短信报名:  
“矮小+姓名+联系方式”发送到  
13651767246



扫描二维码咨询报名

# 保护关节, 老年保健的关键环节

肌肉关节疼痛, 是多数老年人罹患的顽症, 每当病症来袭, 疼痛难忍, 尤其阴雨湿冷的初冬季节, 更是关节疼痛的高发时期。如何缓解老年人关节病痛, 从来都是医药界同仁研究与探讨的课题。隆冬将至, 让我们再聊一下关于关节疼痛的话题。

## 肌肉关节疼痛从何而来

肌肉关节疼痛, 是一个泛指的概念, 它是各种颈椎病, 腰痛, 乃至关节痛的统称, 也是上述多种病症共有的症状。常常因为日积月累的伏案工作, 或长时间高强度运动, 积劳成疾, 在到达老年的时候开始得以显现。它的疼痛程度, 虽然视病情

轻重不等, 但一旦发作, 每每影响到患者的日常工作生活。

## 不容忽视的预防与早期治疗

维持良好的生活与工作习惯, 是预防肌肉关节疼痛最简单却又很难坚持的一步。有效的预防, 从注意保暖, 久坐后的运动, 和强度运动前做足热身和防范工作开始。但若已然罹患病症, 初期的治疗则成为重中之重。

## 更适合中老年患者

应对肌肉关节疼痛, 用药的安全性很重要。外用镇痛药能直接作用于患处, 而且使用方便, 因此更适合中老年患者。万特力, 来自日本兴和公司的知名外

用消炎止痛产品, 是专门针对肌肉关节疼痛的外用药物, 它的强大优势在于:

(1) 有效成分为吡罗美辛, 是有效的非甾体类消炎镇痛药物之一, 配合万特力专有的透皮吸收渗透技术, 能使吡罗美辛分子完全溶解, 更易穿透皮肤, 直达患处, 快速起效。

(2) 中国上市的万特力为日本原装进口, 品质值得信赖。万特力有凝胶, 搽

剂, 贴片 3 种剂型。患者可根据疼痛部位选择不同剂型, 应付疼痛更加方便。

现在正值寒冷与湿气并袭的冬季, 也是老年患者们备受肌肉关节疼痛折磨的季节, 肌肉关节痛的防治工作刻不容缓, 万特力给患者们带来了福音。如果您也在被疼痛折磨的话, 不妨试试。

吡罗美辛凝胶/吡罗美辛搽剂/吡罗美辛贴片

兴和株式会社 请按药品说明书或在药师指导下购买和使用

进口药品注册证号: H20130224/H20100581/H20110028 沪药广审(文)第2015110401号  
【不良反应】涂药部位偶有发痒, 发红, 瘙痒, 肿胀, 刺痛感, 发热, 干燥感等症出现。  
【禁忌】对本品过敏者, 有哮喘病史者禁止使用。其他禁忌详见说明书。  
【注意事项】正在接受医生治疗者, 有药物过敏史者等使用前应咨询医生或药师。其他注意事项详见说明书。

# 数九寒天, 天冷勿“冻”心

◆ 吴瑞莲

上周迎来冬至节气, 我国开始进入“数九寒天”, 即人们常说的“进九”, 一年中最冷的数九寒天也自此启幕。每年寒冬都是心血管疾病的高发时期, 上海远大心胸医院院长张大东教授提醒, 要让心脏“安全过冬”, 心血管疾病患者必须注重日常保健, 在饮食、生活、药物等方面都要加以重视。一旦发现有头痛呕吐、血压居高不下、胸口疼痛频率增加等症状, 都要及时到医院进行诊治。

## 上午 6-11 时更易发生心血管意外

张大东教授表示, 虽然高温和严寒都是心血管发病的高危因素, 但是在寒冬季节, 心脏病突发事件比其他季节都高。他指出, 冬季由于室内外温差大, 加之气候干燥, 人的生理机能反应比较迟缓, 时常处于应激状态, 如此就加大了心脏的负荷, 容易造成供应心脏血液的冠状动脉痉挛, 使得原本因粥样硬化而狭窄的血管更加狭窄, 甚或发生闭塞。严重时, 冠脉痉挛还会引发粥样硬化斑块破裂, 血管堵塞, 从而造成心绞痛或心肌梗死的发生。此外, 寒冷时, 人的活动量减少, 脑、心肌、内脏血液灌注也因而减少。冬季排汗减少, 喝水也较少, 这样一来, 人体的血液黏稠度增加, 血管阻力及血压上升, 容易形成血栓, 增加了血管梗死的机会。再加上冬季容易感冒, 易患呼吸系统的疾病, 如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎等, 都会使原有心血管疾病的病情加重。

张教授介绍, 通常来说, 一天之中, 则以上午 6 时到 11 时之间, 心血管疾病发病率较高。

## 患者需注意头、手、脚部保暖

张大东教授特别指出, 因冬季早晚温差较大, 心血管病人需特别注意防寒保暖, 要避免严寒刺激, 特别是寒潮袭来时, 要及时添加衣服, 重视保暖。在外出时要重视头部、手部、脚部。要戴好手套、帽子、围巾, 穿大衣, 因为

这些部位受寒可引起末梢血管收缩, 加快心跳或冠状动脉痉挛。

张教授强调, 冬季心血管病人一定要注意避免温差的变化, 给身体一个冷暖缓冲的过程。在日常生活中要注意以下几点: 醒来时不要立刻离开被褥, 应在被褥中活动身体; 洗脸、刷牙要用温水; 如厕时应穿着暖和; 等公共汽车时做原地踏步等小动作; 沐浴前先让浴室充满热气, 等浴室温度上升后再入浴; 大风降温时, 不要迎风行走。

## 心血管病人不宜冬练三九

俗话说“冬练三九、夏练三伏”, 但对于心血管病患者来说是非常危险的。张大东教授表示, 天冷时, 老人和心血管病患者要注意保暖, 不宜晨练, 最好在下午三四时, 天气暖和, 风不大时再出门活动。

据介绍, 心血管病患者不是不能运动, 而是要适当运动, 尤其既往有心肌梗死、心绞痛、心力衰竭患者, 应在病情允许的情况下, 在医生指导下运动, 从少量运动开始, 根据体能逐渐增加运动量, 切不可突然大量运动, 这样非但未起到运动效果, 反而容易加重病情, 要懂得合理安排运动时间和控制好运动量。

张教授说, 心血管病的患者应强调形式简单、温和的体力活动, 且最好每天都安排一定量的活动, 如步行、跳舞、游泳、练气功、打太极拳、骑自行车等, 都可以使他们达到适度的体力活动水平。“但要切记避免剧烈的体力活动, 如爬高山、快速跑步等高强度的运动。

因为高强度运动导致心率明显增快, 血压大幅度升高, 极易发生心肌梗死、脑溢血等严重心脑血管病。另外, 饱餐、酒后、激动时都应该避免运动。”

另外, 张大东教授建议要尽量保持平和的心态、良好的情绪, 不要过度疲劳, 避免过于激动和感情上的大喜大悲, 尽量少参加带有刺激性的活动, 如炒股、打麻将等。

## 冬季进补忌乱用补品、短时大补

张大东教授特别指出, 冬季心血管病患者的饮食要注意清淡, 切忌大补特补。他说道: “我国民间素有冬令进补的习惯, 秋冬季人们运动本来就少, 加之大量进补热性食物和滋补药酒, 很容易造成血脂、血压升高, 诱发心脑血管疾病, 因此秋冬季进补一定要根据个人的体质进行。”

他建议, 心血管病患者可吃一些产热量高和营养丰富的食物, 如瘦肉、鸡、鱼、乳类及豆制品, 摄入适当的人体所需的蛋白质, 只要有足够的能量供应即可。要少吃油腻食物, 禁忌烟酒。另外, 还要多喝水, 晚上睡觉前和早晨起床后最好各喝一杯白开水, 以降低血液黏稠度。可多吃一些富含纤维素的食物, 如青菜、水果等, 以防便秘。

此外, 张教授提醒, 心血管病患者要在医生的指导下合理用药, 切不可随意停药, 坚持服用治疗冠心病、高血压或心力衰竭的药物是预防疾病发作的关键。同时, 病人要定时测量血压, 定期复诊, 随时关注病情的变化, 以便发现症状后, 及时就医。

## 专家简介



张大东 主任医师。上海市郊区心血管病研讨会主席, 心脏病急重症论坛坛主。曾两次到法国贝藏松大学医学院进修冠心病和风湿病的介入诊疗技术。曾被誉为上海瑞金医院冠脉手术金牌医生, 荣获过国内两个心脏病学大奖。

专家咨询  
请拨打新民健康热线:  
021-52920338