

孩子肥胖影响身高吗?为什么早发育的孩子最终长不高?如何科学预测孩子的最终身高?如何正确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……

面对这些问题,本周双休日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,长期从事青少年骨龄、生长发育研究的部分专家编委,深入浅出地讲解孩子早发育的预防、骨发育与身高的关系等。同时基于对读者权益的充分尊重与保障,限额30名为8-16岁、身高不理想、有早发育迹象的孩子做“签约身高管理”活动。该活动将免费为孩子做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,从生长速度、蹲个时间、动态观察、科学调整。请拨打新民健康热线61700379报名。

■ 早发育1年,生长潜力将少掉3-5厘米

近几十年来,由于环境以及食品污染等

新民健康邀专家为30名早发育、身高不理想的孩子签约身高管理

如何科学预测孩子的身高? ◆ 张筱琳

因素,早发育现象高发。早发育对孩子最大的影响当属身高,性激素过早分泌,促使骨龄快速增长,骨骼生长区(骨骺)过早闭合,生长周期因此缩短,导致矮小。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。

■ 骨龄决定身高潜力

骨龄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。只要孩子的骨骼生长区(骨骺)未闭合,通过合理科学的手段补充长高所必须的关键物质,就能为孩子赢得生

长空间。孩子的身高生长时间有限,骨骺一旦闭合,再想助长就为时已晚。医院骨龄测试的主要目的是筛查孩子是否属于病理性矮小,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,安全地获得优势成长,才是最重要的。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。夏季是生长板增厚、增殖的黄金期,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身高调整方案提供了判断依据,对正确地制定身高调整方案,挖掘孩子的生长潜力至关重要。

哪些孩子需要助长	助长方案宗旨
早发育、骨龄偏大	延缓骨龄,长身高不长骨龄
缓长,年长幅不达标	促进生长素自身分泌,提升长幅
遗传身高不理想	挖掘身高潜力

报名方式:电话报名:61700379 短信报名:“长高+姓名+联系方式”发送到 13311809266

药食同源 十种中草药熬制

夏日炎炎 清热降火气选福高堂牌龟苓膏 ◆ 解雯雯

龟苓膏,经过数百年时光的淬炼,在今天,它已经与健康生活息息相关。记忆中的龟苓膏有一股别样的老上海味道,用料讲究,制作用心。需用全龟、茯苓为主要原料,再辅以金银花、桑叶、红枣、甘草、菊花等数十种中草药慢慢熬制才算正宗。洁白的青花瓷碗里,装着晶莹剔透的龟苓膏,薄薄一片如琥珀,盈盈一杯胜墨玉。虽是方中多珍品,偏偏浑然成一物。倘是看了已有几分心动,却也罢了;偏偏不尝,是无法尽知这龟苓膏的妙处。未曾入口,已有清香扑鼻,入得口中更是丝般化去,香绕舌间,带着纯正中草药的微苦;到了喉咙,反有丝丝甘甜,落到肚中,直觉一线清凉,舒爽难言。

潮湿、闷热的天气,最容易上火!心烦气躁,静不下心,脸上起痘、口舌生疮、小便赤黄、大便秘结、咽喉肿痛;脸肿了半边,张嘴吃东西都困难。

这种时候,就需要龟苓膏清热祛火了。相传它最初是清宫中专供皇帝食用的名贵药物,由数种中药熬制而成。南方天气闷热潮湿,特别到了

夏季人们喜爱烧烤之类的食物,煎炸或辣的东西多了,难免上火,因此夏季最讲究清热解毒、除湿去热,吃一些龟苓膏,有利于消除人体内的积热。

这个夏天,爱上龟苓膏。回家时形成一种习惯——冲到冰箱前,拿出福高堂龟苓膏便躲进空调房里,加些炼乳,水果,做消暑甜品,做午后零食,一边吹冷气一边吃这冰凉的龟苓膏,多享受!来自口中,因为爽滑的膏体。来自舌尖,因为清凉苦甜的味道,来自心里,因为美味就这样被吃进肚子里。心里身体里的暑气火气,也在这清苦的味道里渐渐淡去。当然,由于龟苓膏属于寒性食物,因此一些平时体质比较虚弱的人群也不能多吃。

点评:真正中草药熬制的龟苓膏凝冻易碎,色泽呈深咖啡色,并非黑色。如果龟苓膏颜色纯黑,要小心它并非中草药熬制,而是由黑凉粉做成。买二送一本周结束。咨询电话:51208801、400-720-1320

中医辨证施护

银屑病并非不治之症

皮肤病专家现场为读者答疑 ◆ 张筱琳

胡先生患银屑病十余年,全身泛发红色斑块,一层层银白色的鳞屑不断脱落。为此胡先生一度陷入焦虑忧郁之中,平时不敢跟别人握手,怕别人以为此病传染而鄙视自己。中医皮肤科医生王岩指出,银屑病是一种危害人们身心健康的多发病,由于银屑病病程长,易复发,发生于体表有碍美观,许多患者心理压力打,精神负担重。有的患者误以为银屑病是不治之症,更有一些认为这病具有传染性,对患者产生歧视,所以患者的心理痛苦常大于他们皮损症状。

许多银屑病患者及其家属对于银屑病知识缺乏,盲目追求根治,轻言一些广告宣传而乱投医,误治和滥用药物而加重病情甚至造成严重后果。目前西药尚无针对银屑病的特效药,患者应到正规医院的皮肤科就诊,特别是一些皮质类固醇激素以及免疫抑制剂等药物,应在皮肤专科医生指导下用药。急性期避免外用刺激性强的药物,以免诱发重型银屑病,避免热水与肥皂浴,搔痒或机械刺激,以防加重皮损和痒感。

由于银屑病有记载的历史已逾千年,几乎伴随整个中医发展史,历代医家对于此病的研究治疗给后代留下了珍贵的文献资料。近几十年来由于中医皮肤科医生专家通过对古代文献的呕心沥血的整理发掘,对银屑病的中医治疗方法不断发扬光大,中医治疗银屑病在银屑病的治疗方法中可以说是一枝独秀。银屑病虽然较为难治,但是在中医治疗中只要辨证精准,用药恰当,临床治愈病不是不可能,例如,中医治疗中根据病人皮损不同表现,综合望闻问切四诊合参,对不同时期不同皮损给予不同的治疗方剂,发病初期皮损红斑较重属属血热,给予清热凉血、解毒活血的方剂,而静止期的皮损在中医理论中属属血虚风燥,相应的给

予养血润肤、活血消风为治,而病程较长,皮损紫红肥厚,症属血瘀,以活血祛瘀、软坚通络为治。这样避免千人同型万人同方,各有所专,自然见效较快且不易复发。

活动信息

新民健康特邀王岩主任及专家团队为读者现场咨询,有需要的读者可拨打新民健康工作室热线021-58627268或手机热线13818050045(周一至周五10:00-17:00)或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至18049972669报名。活动时间为7月26日和27日(本周六、日)。

温馨提示:对于各类皮肤疾病有疑问的读者,欢迎在报名时提出,新民健康将在下周三的版面中对读者较关注的问题统一请专家解答。

【医生简介】



王岩 中医皮肤科主任。出身于中医世家,三代行医,中医学硕士,擅长对中医理论治疗各种顽固型皮肤疾病及口腔溃瘍、白塞氏病的诊治,尤其擅长治疗牛皮癣、湿疹、荨麻疹等会引起皮肤瘙痒情况的疾病,摆脱了传统治疗上的“万人一方”的弊端。擅长将皮肤诊疗领域内的多种皮肤顽疾建议以仪器与药物相结合的方式,内外并施,标本兼治。

静脉曲张 不适难忍

就用脉顺2软膏

下肢静脉曲张受损就会导致血液流通不畅,从而产生静脉曲张、曲张、酸痛、肿胀、麻木、皮肤发痒、发黑、脚气、腿酸痛、长期血液淤积最终导致出血、溃烂、麻木、乏力、足部疼痛或老烂脚等痛苦。(请大众参考)

“脉顺2软膏”由天津傅氏脉公司成功生产,有效活血成分渗透至皮下,针对血栓,配方独特,外与涂抹在皮肤上您便会很舒服,简单方便。

便,不手术,一盒75元且多实惠费用低,上许多年来得到了新老患者的厚爱。凡有静脉曲张、脉管炎等上述诸人皆可方便,并带来了便捷有效的途径。(卫生部保健字015号)

请到厂家指定专卖店或脉顺479号(近威海路)和各指定药房均有买3盒1、买6盒3的大优惠,厂家声明:网上销售脉顺2软膏均属假冒,全市免费送货上门,热线400-033-7966

白发一梳 黑发持久

五倍于养发、梳顺黑发育号、五倍于等名世天然植物而制成的健康黑发育号,随时梳就出,在您梳发时黑度、浓度、长度一齐梳发完成,头发自然乌黑,只需几分钟即可安全无副作用,黑头发不黑头皮,耐洗不易伤色,用水洗过后水还是清静,让发质自然柔顺自然黑亮又健康。

本号经国家有关部门批准,绝不会冒率二股

有市场,您放心使用,可来店免费试,购买前要认准五倍子牌。

特惠:凡买2支在威海路479号近威海路购买和免费送货到家买2盒送1盒,买4盒送4盒,优惠后平均每盒10元,每次黑发3元左右,后不褪色可退货。国秘特字G20130339

热线:021-56032263

口臭口干对因治疗是关键

熬夜、烟酒过量、饮食肥腻、精神紧张、年老体弱都会产生内热,出现口干、口臭、口腔溃疡、胃灼热痛、肠燥便秘等症状。这是由于人体胃中积热,气郁化火,久而灼伤津液,使津液代谢失常,即中医常见的阴液(血、精、津液)亏虚(损),即胃液、肠液、唾液等腺体内外分泌障碍或不足,产生胃灼热痛、口腔溃疡、口干口臭、肠燥便秘,加重身体对糖脂等营养消化代谢的压力,危害脏腑腺体。所以长期口臭口干,应及时加以治疗。

患者可选用“养阴口香合剂”(OTC)独有滋阴生津,清热泻火,行气消积三管齐下:改善津液代谢,即唾液、胃液、肠液等腺体内外分泌功能,阴液充裕可以滋养脏腑;清热泻火可排除虚火内热;行气消积,使气机顺

畅,疏肝解郁,加强消化功能。

“养阴口香合剂”贵阳名牌,国药准字专利产品,精选贵州鲜品金银石斛:善补阴虚,补五脏,强阴益津。配以12味地道药材,30ml,量足药好。治疗口臭口干、口腔溃疡、牙龈肿痛(牙周炎)、肠燥便秘、胃灼热痛等症。有糖耐量异常者代谢功能患者可按说明书使用。建议患者按疗程使用,调整生活习惯,效果更佳。4天一疗程,一般1-2疗程,重症加量,延长疗程。“养阴口香合剂”养阴生津、健康口气!

“养阴口香合剂”贵州万顺堂生产,全市各大药房有售 批准文号:国药准字z20025095 黔药广审(文)2014030040号 上海备案号:2014年4月3日 请按药品说明使用或在药师指导下购买 电话:62041665

医学界拥有重大发现,破坏肿瘤自身血管网,就可“切断”肿瘤瘤体长大的营养供应。

我国工程院院士汤钊猷院士在其名著《诱人的治癌之道》(上海科技教育出版社,ISBN7-5428-2023-0/N.207)中陈述:“人们发现了一种‘断其粮草’的战略——控制肿瘤血管。尽管癌细胞遗传特性改变到一定时候,正常细胞就可以变成癌细胞。但此时的癌可以长期处于相对稳定状态,生长缓慢,医学上称为‘原位癌’,可以相安无事达数年甚至更长的时间。其实原位癌同样也有增殖,只不过死亡的癌细胞和增殖的癌细胞取得相对平衡,其原因是营养和氧气有限。直到肿瘤血管形成,癌获得足够的血液供应,获得了足够的营养,才迅速长

阻断营养,肿瘤可被“饿死”

解读肿瘤血管靶向疗法

大。通常人体各种组织都有毛细血管,平时其数量很少增加;除非创伤,这时毛细血管就会很快生长,称为血管生成。正常情况下,血管生成是短暂的。癌症也可以启动血管生成。血管生成对癌瘤由小变大,由无害的突变细胞群变为可播散到全身的侵袭性肿瘤,起着关键作用。如果没有血管生成,肿瘤很少能长到豌豆大小。”

目前,这一疗法已经成熟。临床上已将其作为与手术、放化疗并列的“第四治疗模式”。该方法由于靶向性强、特异性高、疗效放大效应、毒副作用小、耐药性小,

能持续给药,已成为中晚期肿瘤患者的优势疗法之一。

肿瘤血管靶向疗法新成果应用交流会

为普及肿瘤血管靶向疗法新知识,帮助广大市民(患者)科学认识肿瘤血管靶向疗法、临床使用肿瘤血管靶向疗法,即日起,爱帮爱健康管理有限公司特开展肿瘤血管靶向疗法新进展新成果交流座谈,特邀相关专家人士进行疑难咨询、病案讨论,爱帮爱健康管理有限公司还将按比例赠送汤钊猷《诱人的治癌之道》一书。电话:021-64326525,地址:肇嘉浜路807号五洲国际大厦1601室。