

上海中医药大学出版社《身高奥秘》专家为你解读——怎样让孩子长得更高？◆解雯雯

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？
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厘米左右。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，发育时间不同，其最终身高会存在很大差异。

■个子矮的孩子需要长期身高管理

孩子身高发育是多年累积渐进的结果，对于身高不达标、年长幅缓慢、遗传不理想且有早发育及过敏性体质的孩子，每三个月或

比一比：孩子身高达标吗？6-16岁青少年身高及体重表

年龄 (岁)	身高（单位cm）		体重（单位kg）	
	男	女	男	女
6	121.26	120.38	21.26	20.37
7	127.23	126.72	24.08	22.64
8	132.87	132.29	27.33	25.28
9	137.76	138.13	30.48	28.19
10	142.35	144.47	33.74	31.75
11	146.56	150.86	37.80	36.16
12	157.32	156.69	42.49	40.77
13	165.59	158.62	48.09	44.79
14	168.84	160.23	53.07	47.83
15	172.12	161.49	57.68	48.82
16	175.21	161.27	56.35	50.61

来源文献：《中华儿科杂志》2005年7期

者半年就应该进行一次骨龄、生长板检测评估并建立身高发育档案，除了和同龄孩子的

横向对比外，定期进行自我纵向对比也非常重要，接受专业指导，才不会错失短暂的生长期，避免给孩子带来终身的遗憾。

■早发育：可能让孩子少长10厘米

近几十年来，由于环境以及食品污染等因素，全世界均出现青春发育年龄提前“年代趋势”。早发育对孩子最大的影响当属身高。因性激素过早分泌，骨龄增长快，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。

——摘自《如何让孩子长得更高》

专家教你巧辨冬季湿疹、皮癣、皮肤瘙痒症 ◆解雯雯

入冬以来，皮肤病患者明显增多，他们中有的皮肤发红，有明显的皮疹症状，而有的则毫无皮疹症状，却始终瘙痒难耐。中医皮肤科王岩主任介绍，各种皮肤病其实都有其特点，准确鉴别才能有效治疗。

湿疹不传染 五大症状可认清

湿疹为常见的过敏性炎症性皮肤病，任何年龄、季节均可发病，可仅发生于某些特定部位，亦可全身泛发。一些人常认为湿疹会传染，那么，湿疹的真面目到底是什么呢？
王岩主任介绍，湿疹的发病与人的体质有关，但不具备传染性。湿疹可能初出于某部位，但由于治疗不及时，将有可能蔓延，形成泛发全身的皮肤病。临床上可从5大症状特点看到湿疹的真面目。1是持续性瘙痒，阵发性加剧。2是皮疹多形性，丘疹、水泡、糜烂、渗出都会出现。3是反复发作迁延不愈。4是泛发性，可以发生于全身任一部位。5是渗出性，特别在急性发作的过程中，会有渗液。
由于湿疹属过敏性皮肤病，因此明确致敏原因，对症治疗就显得至关重要了。皮肤病是机体内部紊乱失调在皮肤上的一种外在表现，针对这种情况，中医认为可以中药及物理治疗相结合，因为中药可以从根本上对机体的整体情况进行调理，调整阴阳气血，兼以祛风和血，利湿解毒，再根据皮肤具有吸收、渗透、排泄作用的特性结合物理治疗，选择针对性治疗方案，避免误诊误治。

皮肤顽癣早发现 选择治疗要对症

皮肤顽癣多以一个或多个小的红斑块起病，其上有大量的鳞屑。斑块周围可出现小丘疹。虽然第一个斑块可能自行消失，不久其他斑块又接着出现。一些斑块可保持拇指甲大小，而另一些可长得更大，有时呈明显的环状或多环状。另一种很少见的皮肤顽癣是脓疱型皮肤顽癣，在手掌和足底上形成大小小充满

脓液的脓疱，有时这些脓疱也扩延至全身。

目前对于皮肤顽癣的治疗，姜移学主任指出可以将皮肤顽癣快速分型后对症治疗，特别是传统中医辨证施治的理论在皮肤顽癣的临床治疗中效果显著，再加上当今医学的高科技准分子光、窄谱UVB等先进皮肤病治疗技术，配合中药药浴等中医治疗新手段，使过去治疗乏术的皮肤顽癣等顽固性皮肤病获得很多突破。

冬季皮肤瘙痒症找准病因康复快

皮肤瘙痒症是指无原发皮疹，但有瘙痒的一种皮肤病。其病因尚不明了，多认为与某些疾病有关，如糖尿病、肝病、肾病等；同时还与一些外界因素刺激有关，如寒冷、温热、化纤织物等。皮肤瘙痒常为阵发性尤以夜间为重，由于不断搔抓，出现抓痕、血痂、色素沉着及苔藓样变化等继发损害。

因此，当皮肤出现严重瘙痒时，还要到正规医院找到皮肤瘙痒的真正病因，对症治疗。现在已有润燥养血功能的中药材，从源头入手调理体内五脏六腑阴阳平衡，除湿排毒，可以有效化解皮肤瘙痒症带来的痛苦。

活动信息

最近气温的持续下降也使得出现皮肤问题的市民显著增加。为了应对冬季导致各种皮肤病多发患者激增的情况，新民晚报健康工作室及时启动了便民通道，推出的是中医皮肤科专家姜移学副主任医师和王岩医生的咨询号。有需求的读者可拨打新民晚报健康工作室热线021-58389895或编辑短信“皮肤+姓名+联系方式”发至18049972669报名咨询。



王岩医生

首个国家公祭日来临 上海远大心胸医院“抗战老兵心脏救护绿色通道”启动

◆张筱琳

为了响应即将到来的我国第一个公祭日（2014年12月13日），上海远大心胸医院、深圳龙越慈善基金会，联合第三方机构举办的“抗战老兵，心脏救护绿色通道”活动正式启动。活动旨在用切实际行动关爱抗战老兵，关爱那些曾经为中华民族的生死存亡甘于奉献生命的英雄们！

“这些抗战老兵，年龄最大的101岁，最小的也有92岁。”据深圳龙越慈善基金会上海志愿者站站长虞洋介绍，在首个国家公祭日来临之际，社会各界对于当年参与抗日战争的老兵们给予了高度关注。不少个人、企业，都希望能够通过基金会联系到这些抗战老兵，为他们做一些力所能及的事情，这些年近百岁的老人们也感受到了来自社会各界的温暖关怀。

“社会各界对于我们这些抗战老兵的关怀，让我们感觉非常温暖。”101岁高龄的抗战老兵冯亚东说，他有高血压和心脏病，能够由专业的医生为他进行健康管理，让他非常放心。

此次活动的承办方之一，上海远大心胸医院院长王改非谈到，在与老兵家属们的前期沟

通中发现，这些老英雄们大多有心血管方面的疾病。与不少高龄老人一样，他们也有着就医难的困扰：如此高龄的老人，即便查出有心脏等方面的疾病，很多医院也不敢或不愿进行治疗。

“我们不应该忘记这些为了中华民族的存亡而置自己的生命于不顾的抗战兵。我们希望能尽我们所能，为他们做一些实实在在的事情。我们希望通过我们的行动，让更多人，尤其是我们的孩子们能关注这些抗战老兵，从而记住那段艰难岁月。”王改非表示，此次活动中，不少医生护士主动要求让自己的孩子们来为老英雄献花、献红领巾。

据了解，活动将免费为抗战老兵们进行心电图和心脏彩超检查，并对检查出有心脏问题的老兵实施免费治疗。为抗战老兵建立健康档案，为他们做好长期健康管理。为了给这些抗战老兵提供一个便捷的就医环境，上海远大心胸医院将专门为抗战老兵开辟心脏救护绿色通道。“我们将为所有的抗战老兵提供医疗救助服务。我们的专家教授还将定期对老兵家属提供健康护理的培训课程，让老兵们的晚年健康生活更有保障。”

《洪昭光畅谈中老年保健》来电申领

洪昭光教授是我国著名健康教育专家、全国著名心血管病专家，在业界享有崇高的威望。近十几年来，洪教授热心医学科普工作，在全国讲演数百场，撰写健康科普文章数千篇，其著作书籍总发行量已超500万册，深受广大中老年朋友喜爱。

近日，《洪昭光畅谈中老年保健》一经发行就受到广大读者热烈欢迎。该书包含健康饮食经、防病靠自己、养生有秘诀等多个栏目，专为

中老年朋友设计，形式轻松活泼，内容针对性强，让大家一读就懂，一学就会。

好消息：《洪昭光畅谈中老年保健》现为普及推广期，现在拨打4007103892加入会员即可免费领取。（每日限500本，每人限领1本，优先向60岁以上老年朋友赠阅！）

活动主办方：江苏凤凰科学技术出版社
南京康福
ISBN978-5537-3372-2

不要钱的健康宝典，每家可领1本，快，快，快

《名医谈腰腿痛》来电就送

欢迎致电：400-0060-365

《名医谈腰腿痛》由第二军医大学出版，（刊号：ISBN978-81060-848-0），本书是多位骨科专家，经过多年诊疗经验，重点介绍了一些操作简单、行之有效的办法，科学指导腰腿痛问题读者进行家庭康复训练，适合广大腰腿痛问题读者及其家属阅读。与其忍受疾病痛苦，不如动动手机打个电话。仔细看看这本书！不如按照书中的独

门方法，让身体恢复原动力，让自己赶紧远离腰腿痛吧！

善意提醒：要书的人特别多，你还犹豫什么？抓紧时间拨打电话400-0060-365，即可坐在家中等待书上门！

（此书无条件赠送，不要一分钱，如有人收钱，请举报）

送书单位：通化民泰药业股份有限公司

敬请关注：12月20日(周六)-21日(周日)

肿瘤治疗如何跨越四大难关

特邀沪上权威肿瘤专家为您解读治癌难点

恶性肿瘤是危害人类健康最重要的疾病之一。我国每年恶性肿瘤的新发病例为350万，死亡人数为250万（来源：《2012中国肿瘤登记年报》）。

目前肿瘤治疗存在四大难关：（1）手术关：但手术无法根本解决癌细胞的扩散转移；（2）放化疗关：放化疗在杀死癌细胞同时，也会杀死正常细胞；（3）肿瘤水关：肿瘤到了晚期，矛盾主要体现为“肿块、癌痛、胸腹水”三大症状相互影响；（4）复发转移关：部分中晚期肿瘤患者在5年内死于复发转移。

单靠手术、放化疗，是否能根治恶性肿瘤？手术、放化疗都无效，肿瘤治疗该如何继续？肿瘤水如何有效控制？怎样才能从根本上阻止肿瘤的复发、转移？复发转移了该怎么办？

为消除肿瘤患者的困惑，12月20日-21日（周六-周日）上海生生之道健康咨询有限公司特邀知名肿瘤专家王圣忠教授（上海肿瘤医院原院长、肿瘤研究所所长，擅长肝胆、消化道等恶性肿瘤的治疗及放疗）、吴同法教授（中山医院消化科主任医师，擅长食道、胃肠道及肝、胆、胰肿瘤诊治）、李向涛教授（中国中医科学院客座教授，擅长中西医结合治疗肝癌，并对胃癌、结直肠癌等肿瘤治疗有独特造诣）、王雷教授（擅长肺癌及消化系统肿瘤的诊疗及多学科综合治疗）等多位肿瘤界权威专家，在徐汇区举行肿瘤专场咨询活动，为患者答疑解惑并提供个性康复建议。

活动地点：徐汇区汇丰大药房（枫林路81号，中山医院门诊对面） 预约电话：021-64430411