



近年来，由于环境及食品污染等因素，与上世纪80年代相比，这一代中国孩子的发育年龄大大提前，女孩发生率是男孩5倍！性早熟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（已由早年的18—20岁提早到目前的16—17岁），而一旦完全闭合也就彻底失去了长高的机会与调整的可能。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。

■ 身高长得快 警惕骨龄被提前

青春期阶段，孩子体内会分泌大量生长素，不断促使骨骼生长区（骨骺）形成新骨，是

孩子早发育 可能少长10厘米

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 ◆ 叶雪菲

孩子生长的绝佳时期，但同时也是骨龄的迅速成熟期。在这段长高“黄金期”，除了科学补充生长原动力外，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。很多孩子在小学阶段很高，长大后反而矮小，就是因为早发育造成的骨龄偏大。让家长忧心的是：早发育、骨龄偏大是不是病，该不该去医院治疗？传言的激素治疗方案那么多副作用，适不适合我的孩子？

■ 如何挖掘孩子隐藏的 10 厘米身高？

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。韩国科学部经多年研究发现，长骨两端生

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；反之潜力就小。当生长板非正常变薄时，初期还可干预；但薄到一定指标以下时，骨骼就停止生长，无法再逆转，所以新一代骨龄管理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，保证孩子不偏离正常的生长轨道，更好地挖掘孩子隐藏的10厘米生长潜力，这与医院治疗目的是不同的。

■ 个矮孩子可享受免费身高+早发育基因检测

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、生长板与生长潜力的关系，更进一步科学评估和分析，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》中长期从事生长发育研究的专家及韩国科学部身高研究专业人士，为30名6-18岁身高不理想或早发育的孩子免费做身高以及新一代骨龄、生长板测评，现场为参与活动的孩子从均衡营养、增加生长动力、延缓骨龄等多方面出发，并通过全新技术，监测孩子的睡眠（深度睡眠）、运动强度、热量消耗等关键数据，为孩子制定顺势生长方案，让孩子更科学地健康成长。通过新一代高端评估后，可对身高潜力的挖掘高度做出签约承诺管理。

请提前致电：**021-52920338** 报名预约

短信报名：编辑“身高+姓名+年龄”，发送至**13651767246**

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

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 9 月 10 日、11 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、瘙痒、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。

【特邀专家介绍】

金昌洙 教授

韩国国立庆尚大学医院胸外科主治医师，韩国成均馆大学医科大学江北三星医院教授，韩国胸部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。

时间：9月10日、9月11日（本周六、周日）

本版活动为公益活动，不向参加者推荐医疗服务或者其他商品，相关信息仅供参考

上海地区60岁以上退休人员无条件免费领取老年“八超鞋”透气又轻盈

老人都爱啥样的鞋？

不少中老年人在穿鞋的时候心里直发慌，鞋厚了捂脚，鞋底薄了脚疼，鞋硬了磨脚，鞋头太尖挤脚，鞋沉了脚累，真不知咋选才舒服！而老年八超鞋，自推出以来受到很多老年朋友的喜爱，它又是如何做到的？

老年“八超鞋”用心做每一双老人鞋专业设计，造就好口碑

鞋底 立体防滑设计 防滑好稳当

中老年人走路出行、运动跳舞，安全第一。老年八超鞋，立体防滑，吸盘构造，抓地性强。无论是外出还是在家穿，都感到脚底非常有抓劲，防滑耐穿，很稳很踏实，安全有保障。

鞋跟 合理厚度，柔软硬实减震护脑又护膝

中老年人户外活动，鞋的舒适性一定要有保障。老人脚跟不磨、鞋底不震，才舒服。八超鞋在减震防滑性能上再升级，新型缓震胶鞋底，瞬间缓冲压力，减少膝盖的负担。鞋跟加厚，保护脂肪垫萎缩的脚跟，走起路来，双腿省力；运动起来，减震抗压，稳稳当当，轻松自如。即使喜欢长时间运动的老人，腿脚不易累，腰膝不易累。

鞋型 前加宽，后加高柔软服帖，脚舒服

老人的脚，脚掌变宽，拇指外翻，脚底脂肪减少……鞋要护脚趾，撑足弓，走路才不累！八超鞋，鞋前加宽，鞋背加高，脚趾脚面再不受挤压，不怕磨。足弓处贴合双脚，支撑足部肌肉，增加双脚平衡感。穿上八超鞋，走路有力，脚不疼不累。

鞋面 微窗科技鞋面 防寒、透气双保障

秋季气温变幻莫测，早晚凉，中午闷，老人怕寒又怕热，对鞋的要求更高！老年八超鞋，特设双层鞋面，最外层是精致细网微窗透气孔，应用空气流动原理，将鞋里浊气排出，双脚干爽舒适，早晚不寒，中午不闷，一整天都舒适不闷脚。

鞋质 轻盈更轻松

秋季出行，就要轻轻松松。鞋一轻，一身轻！八超鞋，轻巧防滑。反绒牛皮配合超轻面料，让整只鞋仅有200克左右。穿上八超鞋，感觉一身轻。方便的鞋带设计，不仅方便老人穿鞋，还能自由调节松紧，穿脱方便，说走就走！

老年八超鞋 好看有面子

老人穿鞋要讲究，八超鞋专业设计，酒红色动感时尚，灰色稳重大方。专业制鞋，广受好评，老人穿着八超鞋，有档次，有面子。

六大创新，只为舒适、安全

超轻！重量超轻
鞋一轻，一身轻，穿上他晨练、遛弯，倍感轻松。
超透气！大面网，双层透气！
鞋面采用双层蜂巢透气面料制成，挡风又透气。
超柔软！脚不磨、不碰、伤不着
反绒牛皮配合网眼材质制成，弹性强，韧度高。
超安全！护脚趾，防滑防崴脚
鞋头，鞋跟防磕碰设计，鞋底防滑设计。
超便捷！鞋带设计，穿脱方便
鞋带设计，穿鞋方便，可任意调节，鞋面贴合脚身。
超耐穿！品质保障
专业制鞋，精工细作，专为中老年人设计。



特别提醒：

- 1、所有领取人员必须是60岁以上退休人员，仅限本人领取，不能代领，每人1双，每户仅限2份；
- 2、所有报名人员请携带身份证和退休证办理；
- 3、所有领取人员请先到店报名登记姓名、电话、鞋码大小等信息，待鞋子到达后统一时间、地点、分批发放；
- 4、所有领取人员请携带此报办理报名，已经报过名领取过的谢绝再领；

报名时间：9月7日—9月10日（早9:30—下午5:00）

闸北区地址：上海市闸北区长安路1138号中房华东大厦25楼F室（1,3,4号线上海火车站下车3号口出）

咨询电话

闸北：60492402、60492403