

热点

“长高神器”暑期热卖

## 孩子矮不矮 这样来判断

“钙片没少吃,还有像摸高跳训练器、伸展床、长高贴这些‘神器’,能买的我都买了,还是没见我娃长个儿。”市民曾女士为孩子的身高问题很是发愁。中山大学附属第三医院儿科副主任、儿童内分泌专科主任朱顺叶介绍,暑假以来,平均每天有100多名家长来咨询孩子生长发育问题。

## 身高受多方面因素影响

“作为医生,我能理解家长关注孩子的成长发育,但也不能太焦虑了。”朱顺叶表示,家长认为的孩子“矮小”未必就是医学概念上的“矮小”。从近期门诊情况看,其实真正有身高问题的孩子只占少数。

她指出,孩子到底矮不矮,不能靠主观判断,而需准确测量身高、动态监测,并与正常参考范围进行对比。每个年龄段都有其身高参考标准,因身高受遗传、环境等多方面因素的影响,同年龄、同性别的孩子身高不完全相同,但只要在身高的正常参考范围内即为正常。矮身材是指儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高两个标准差或低于第3百分位数。家长可以对照由首都儿科研究所生长发育研究室制定的0—18岁儿童青少年身高体重相关数值表,来判断孩子身高是否达标。

“一般来说,如果观察到孩子每年长高不到5厘米、比同龄甚至低龄孩子明显矮半个头、长时间不需要买大的衣服和鞋袜等,就要

提高对孩子生长发育的关注了,建议尽快去医院儿童专科咨询。”朱顺叶说。

## 如何判断孩子是否“晚长”?

有部分家长抱有“二十三蹶一蹶”的观念,认为孩子小时候矮点没关系,晚点长个子可能还会长得更高。

“这种认知也是不科学的,我们在门诊也遇到过不少有这种观点的家长。有的家长认为自己孩子是‘晚长’就没有及时看医生,采取措施,等拖了一段时间再来看,孩子的骨骺已经闭合了,非常可惜。其实,发现孩子明显矮了就应该及时看医生,如果医生说有90%可能性是‘晚长’,那也能心里踏实地等。”

朱顺叶介绍,所谓的“晚长”,医学上是指体质性青春期发育延迟,这样的孩子11岁、12岁前身高正常或略偏矮。当其他同龄人进入青春期身高突增时,这部分孩子因青春期延迟而显得身材矮小,而且其家族中也常有类似的晚长情况。

如果孩子骨龄落后于实际年龄2岁且生长激素水平正常,则有可能为体质性青春期发育延迟,需继续随访观察。但如果骨龄与年龄相匹配,则提示孩子可能不属于“晚长”。且考虑到现在社会的经济水平与二三十年前相比有巨大差距,父母的身高不一定能准确地代表遗传水平。如果孩子的身高较同龄人落后较多,应由专业医生作出判断是否属于“晚长”,切不可只是等待。(来源:羊城晚报)

保健

## 晒背养生分人分时

近日,网上掀起一股“晒背风”,很多人发自己晒背的视频,称晒背可以驱寒养生。天津市中研院附属医院治未病科副主任医师王莹提醒,晒背能够激发人体阳气,但要注意晒的时间、时长和方法。

王莹介绍,适度晒背,可以激发人体的阳气,驱寒保暖。阳气就像人体的卫士,阳气充足可以预防感冒,对过敏性鼻炎、因免疫力低造成的疾病都有帮助。

晒背时,要避开阳光强烈时段,上午最好在10点之前,下午要在3点之后,每次晒半个小时为宜,身体微微出汗即可。老人和孩子建议在上午晒背,儿童皮肤娇嫩,每次晒背15分钟至20分钟即可;老年人时间可适当延长,但不要长时间暴晒,更不要达到大汗淋漓的程度。第一次晒背,时间可以短一些,15分钟左右就可以,让身体逐步适应。如果没有不适感,可以适当延长时间,或分多次进行。

晒背不能一味追求高温,当温度超过35℃时就要谨慎,以免中暑和晒伤,也不建议空腹晒背。晒背时旁边可准备饮用水,适量补充体液消耗。晒完后,身体毛孔打开,需要在阴凉处休息,并及时把汗湿的衣服换下来,等汗停再进入空调房。

皮肤病患者,尤其是日光性皮炎患者,不建议晒背。有基础病、三高人群,或是体虚的、刚生过病的人群不建议晒背,以免引起不适。(来源:今晚报)

饮食

## 两款饮品防暑又补水

大暑时节,人体新陈代谢旺盛,体力消耗大,动则出汗,身体水分流失严重。广东省第二中医院内科主任中医师李爱华表示,此时防暑补水很重要,自制健康饮料如薏米水可消暑除湿,红枣枸杞水可益气养阴补血,既能补水,又有益健康。

## 薏米水

薏米味甘、淡,性微寒。能健脾益胃,利小便、祛湿,对脾胃虚弱、便溏腹泻、脾虚湿盛水肿、小便不利或湿热痹痛等问题有帮助。虚寒体质不适宜饮用,怀孕妇女和正处在月经期的女性应该避免饮用。另外,汗少、便秘者也不宜食用。

**做法:**取60克左右薏米洗干净,泡3小时,然后煮10分钟。把煮过后的薏米水倒出来保存,浓稠可以根据个人口味调制。另外,也可将炒过的薏米泡茶喝。

## 红枣枸杞水

红枣味甘性温,补中益气、养血安神,常用于脾胃气虚、血虚萎黄、血虚失眠多梦等症。枸杞子则具有很好的滋补作用,其性平和,味甘甜,有肾益精、补血安神、养肝明目、生津止渴、润肺止咳的功效。

**做法:**取红枣10克、枸杞8克,洗净后放入茶杯,倒进开水,焖2到3分钟即可。也可以根据个人爱好加入少量冰糖。

(来源:广东省第二中医院)

知多D

## 为什么有人显老,有人显年轻?

在生活中,有的人像“吃了防腐剂”一样,看起来一直很年轻。但有的人,一眼就能看出岁月在他身上留下了痕迹。到底是身体哪些地方暴露了年龄,让人显老?

## 皱纹和细纹

提到显老,首先就要提到皱纹。皱纹是人衰老的特征,主要出现在人体暴露在外的部位,比如脸、脖子、手和前臂。脸上常见的皱纹有法令纹、鱼尾纹和抬头纹,等等。这些皱纹和细纹是怎么出现的?

随着年龄增长,皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维逐渐减少,皮肤变得松弛,就会出现皱纹和细纹。长期累积的日晒也是相当重要的一个原因,它能够引起皮肤的多种光老化,皱纹和细纹就是其一。眯眼、微笑、皱眉等面部动作也会引起皱纹。鱼尾纹就是一种常见的表情纹。

想要预防和减少皱纹的最佳方法就是保持良好的生活习惯,例如避免暴晒或长时间日晒,合理使用防晒产品,注重皮肤保湿,均衡健康饮食,戒烟等。

## 肤色不均

随着年龄增长以及长期日晒的影响,皮肤中的色素分布可能变得不均匀,出现皮肤的色斑、肤色暗沉或者肤色不均等问题。这些问题会让人看起来比实际年龄更老。

拿色斑为例,常见的晒斑,医学上叫作日光性黑子,是皮肤对长期日晒的反应,表现为几个毫米大小、浅褐色或深褐色的斑点,通常出现在脸上,比如颧部和周围,有的长在脖子、手背和前臂等部位。

想要避免出现肤色不均的问题,一定要采取适当的防晒措施,比如:避免在阳光强烈的时段直晒皮肤。外出的时候,使用宽边帽、太阳镜和遮阳伞等防护物品来遮挡阳光。

## 皮肤下垂松弛

松弛的皮肤也特别容易让人显老。随着年龄增长,皮肤中的结缔组织减少,皮肤会逐渐失去弹性,这就使得脸部和身体的皮肤开始松弛下垂。另外,面部脂肪和骨质也可能有所流失,进而导致面部轮廓变平,出现凹陷和颧骨突出等现象。

想要预防或延缓皮肤松弛,可以定期进行一些适度的运动。这样有助于增强肌肉支撑、提升皮肤的紧致度,并提升身体的整体稳定性。体重快速增减也可能导致皮肤拉伸或失去弹性,所以,保持稳定的体重可以减少皮肤松弛的风险。

## 眼部变化

眼袋、多种黑眼圈和眼纹也是让人看起来显老的常见变化。眼部皮肤比较特殊,也特别薄,更容易受到年龄、压力和睡眠不足等因素的影响。

这些变化无法完全消除,但可以通过一些方法在一定程度上预防或减轻,比如:保证良好的、充足的睡眠,有助于减少眼部浮肿和黑眼圈。尽量选择新鲜食品、蔬菜和水果,保持均衡的饮食,不要摄入过多的盐分。避免使用刺激性护肤品、化妆品或清洁产品。

眼袋和黑眼圈等眼部变化可能受到遗传、年龄、生活习惯和其他个体因素的影响,如果问题严重或持续存在,建议咨询医生获得更有针对性的分析和处置建议。(来源:中国科协)