



关于身高 这些观念都不对

在生活水平日益提高的今天,矮小症发病率却呈上升趋势。在8月18日儿童生长发育健康日即将来临之际,山东大学齐鲁医院小儿内分泌科专家对外透露的数据显示:目前,我国矮小症的发病率高达3%。

矮小症是指儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高的2个标准差,比如儿童的生长速度3岁前小于7厘米/年;3岁到青春前期小于5厘米/年,青春前期小于6厘米/年。

专家表示,儿童发育迟缓将导致体格、智力发育迟缓、心血管疾病等慢性疾病发生率增加,导致未来劳动力损失,给社会和家庭带来巨大负担。据了解,目前我国4岁—15岁的人群矮小症发病有700万人,但就诊人数只有不到30万人。

中华医学会儿科学分会副主任委员及内分泌遗传代谢学组组长罗小平教授此前向媒体介绍,在矮小症患者中接受正规治疗的人数只有3万人。目前许多家长还缺少对矮小症的正确认识,导致患儿错过了最佳治疗时间。

山东大学齐鲁医院儿科内分泌专家许瑞英教授表示,关于孩子长高的问题,不少家长存在一些错误观念。

经常有人说:“父母高,孩子未来一定高。”对此,许瑞英解释,儿童身高发育的影响因素中,虽然父母的遗传因素占到60%—70%,但除了遗传之外,还有疾病因素,教育因素,生活中的营养、运动、睡眠、心理以及环境因素,同一对父母所生的孩子身高也会存在差异。所以,父母高,孩子未来不一定高,需要做好身高监测。

有的家长认为:“孩子现在矮,是晚长,二十三还蹿一蹿呢。”许瑞英说,这种说法不科学。“晚长”,医学上是指体质性青春期发育延迟,如果青春前期孩子身高落后较大,是否晚长应由专业医生作出判断,切不可只是等待。

还有家长说:“孩子长得快,现在高,将来一定没问题。”许瑞英认为,如果通过检查确认孩子骨龄较年龄超前,身高、体重过早地快速增长,可能就是性早熟的早期表现。早熟的孩子体格提前发育,儿童期缩短,青春前期进程加速,骨骼闭合也会提前。因此,要关注孩子第二性征的发育情况,看是否出现性早熟。

许瑞英说,科学表明,一般情况下,人的骨骼在十四五岁的时候就会基本闭合,一旦骨骼闭合,就不可能再长高了。所以,不能再盲目等待孩子晚长甚至是期待“二十三蹿一蹿”,孩子的成长发育是不能等的,这是在与骨骼线“抢”身高。(王延斌)

高考后时代 心理小船如何乘风破浪

高考考生在漫长的备战中承受了巨大的身心压力,考前高度紧张,考后短暂解脱与茫然若失,还有紧随其后的估分、填报志愿等忐忑纠结,以及发榜后的几家欢乐几家愁……高考前后急剧的生活变化易引发各种心理应激反应,考生和家长应如何平稳度过这段特殊的心灵之旅呢?

接纳结果 调整心态

长时间的备考和高考是一场巨大的身心消耗,所以,考生不要在考后彻底放飞自我,通宵达旦狂欢,需放慢脚步,规律作息,合理饮食,劳逸结合,让身心逐步得到放松和修复。

对于考试结果,考生和家长内心都需设立一个合情合理的目标,只要把平时成绩发挥出来就是很好的结果。

如果考得不理想,考生最难过。在充分考虑之后,无论是选择复读再战或就业都值得尊重。此时,家长不要过度指责,要积极引导他们正确面对挫折,在言谈举止中告诉孩子,无论成败,父母对你的爱永不改变。

人生不是短跑而是一场马拉松,考上理想大学并不意味着从此一马平川,没

考上也不意味着未来无路可走。做好最充分的准备,也做好最坏的打算,调整好心态,任何结果来临时都能面对,才是新生活的正确打开方式。

根据兴趣选择合适专业

在选专业上,家长不要“大包大揽”,也不要当“甩手掌柜”,要在尊重的基础上适当引导。

胡适先生曾建议年轻人选择专业时以“性之所近,力之所能”为标准。即思考我的兴趣在什么地方?我能做什么?

人生是一个寻找自我的过程,刚刚高中毕业就知道未来做什么的人真的非常幸运。如果考生有很明确的方向,要尊重他们的选择,毕竟未来的路得靠他们自己走。

但大部分十七八岁的青年人可能还没有能力决定自己的前途和职业。所以,如果没有方向也别急,在填报志愿之前,家长可以帮助孩子多了解、接触各个专业,寻找感兴趣、擅长的领域。

比如和从事各个专业的学长或亲戚朋友谈一谈,看一看感兴趣专业的人物传记,听听这个领域最好的教授的讲座;也可以看一些综艺节目,比如《开讲

啦》,听听各个领域的顶尖人物分享的他们的历程和感受,了解这个领域干得最好的人“乘风破浪”的体验是什么,来判断是否是自己的心之所在。

丰富生活 培养兴趣爱好

作为考生最为密切的陪伴者,家长要主动关注孩子的状态。有的考生会出现情绪低落、烦躁、食欲减退、失眠等应激反应,一般两周左右能逐渐缓解。若不适症状长时间存在,并有进行性加重,同时出现抑郁、疲劳、话少、轻生想法等表现,需及时寻求专业人员帮助。

“花不可无蝶,山不可无泉,石不可无苔,水不可无藻,乔木不可以无藤萝,人不可以无癖。”兴趣爱好能给人精神上的愉悦和满足。在这个难得的小长假,家长不妨鼓励孩子捡起因为备战高考而牺牲的小兴趣、小爱好,去做之前想做但还没来得及做的事情。如果没有兴趣爱好,也可以利用这段时间去寻找和探索,鼓励孩子在学习和工作之外,多发展一点专门职业以外的兴趣,更好地感受和体验生活。毕竟,高考只是漫长岁月里众多考验中的一个,而我们要面对和经营的是一生。(廖金敏)

高温天气如何补水? 喝豆汤、“吃水”等都是不错选择

天气比较热的时候,很多人稍微运动一下就会大汗淋漓,此时总会被周围人告诫“多喝白开水”,以补充身体流失的水分。其实,补水并非只有白开水一种选择,运动饮料、菜汤等都能为人体有效补水。今天,为大家介绍一下除喝白开水外的其它补水方法,一起来看看吧。

首先,喝豆汤是补水的最佳选择之一。中国农业大学食品学院食品营养与安全系副教授范志红介绍,豆类富含多种B族维生素,也富含钾。黑色、绿色、红色皮的豆子还含有丰富的多酚类物质,煮汤的时候会进入到汤里。这些成分有

抗氧化作用,对应付暑热的应激状态有帮助。值得注意的是,在熬制豆汤的时候,只需要加入少量盐,有淡淡的咸味即可,否则会导致渗透压过高,这样是不利于补水的。

其次,如果进行了大量运动,那么饮用运动功能饮料也是很好的补水方法。夏季运动后如果大量出汗,不能单纯地补水,还要补充一些无机盐,因为单纯地大量补水会冲淡血钾浓度,加重钾盐丢失。因此,夏季出汗后补水或热症急救时,最好补充含电解质的运动功能饮料。

再次,就日常补水而言,喝菜汤、粥

汤等都是不错的选择。这些食物的水分含量通常在90%以上,而且加了盐的菜汤能为人体供应钠和钾,粥汤则可以溶出粮食中的B族维生素等。

此外,补水未必都要喝水,“吃水”也不能忽视。黄瓜的含水量可达96.7%,是夏季补水的最佳食物,黄瓜可以做成沙拉,也可以拌成凉菜,还能与酸奶、薄荷、冰块等一起做成冰镇饮品;生菜含水量可达95.6%,可以用生菜做成三明治或者将其作为其它主菜的配菜来吃。水萝卜、西红柿、青椒、花椰菜、西瓜等都是“吃水”的很好选择,大家不妨一试。(李易明)