

孩子长高四字法则 量、动、吃、睡



微信公众号:
qx-889

■关注下一代

青锦象

量: 孩子生长发育是有阶段性的,3岁前最快。5岁到青春期每年应长5-7厘米。青春期(突增期)每年可长7-11厘米。如果孩子低于标准或青春期末出现突增,应尽量干预。

动: 动好,可以促进生长激素分泌。如跳绳、摸高跳、打篮球等,能使下肢得到节律性的压力,血液供应充足,会加速骨骼生长。

吃: 均衡饮食是正道!吃好,荤素搭配、营养均衡,从日常饭菜里吸取营养,再适当补充点蛋白质、钙、磷、胶原等。但不要随意给孩子进补,很多补品含有促进性

成熟的激素,虽暂时长得快,但会提前停止长高。

睡: 睡眠及其他因素占10%。睡好,只有进入深睡眠才能有利于刺激生长激素分泌,晚上10点前进入深睡眠才不会错过生长激素分泌高峰。

青锦象成长中心引进由韩国世界增高第一人朴博士研制的综合助长方案7年,教你如何掌握上述四字法则,并结合助长仪器的理疗让孩子长得更快、更高!

圣诞快乐! 预祝本周日上午(28日)在中心举行的“2015新年梦想主题演讲活动”圆满成功!

咨询电话:0574-55228811

地址:宁波市江东区江东南路141号(琴桥东)

温岭0576-80686265

慈溪0574-63821005

象山0574-65761996

腰间盘突出 颈椎病 骨质增生 颈、腰腿“疼痛、僵硬、麻木”有妙方

郑州寸草心生物科技有限公司生产的仙草活骨膏专门针对颈腰椎退变等问题研制而成,它巧妙运用了远红外技术更有利于药物吸收,通过局部贴敷,体表施治,可改善局部微循环,促进机体的新陈代谢和功能恢复,本品无需火烤,揭开就能贴。在厂家专业人员指导下使用效果更好,按疗程使用更有利于康复不易复发。

特别提醒:【仙草活骨膏】为外用黑膏贴剂,使用方便且不易过敏,一个疗程15天根据病情轻重需5-10盒,心存顾虑患者可先买3盒体验,有效再按疗程治疗!

八年品质值得信赖,喜迎圣诞元旦双节,12月25日~28日年终特大优惠,买6送3,买12送8,20送20。

骨科热线:0574-66891820 市区免费送货,外地免费邮寄,货到付款

特约经销:宁波市第六医院对面**莱多特**专销(中山东路1080号),宁波市第一医院**新大楼南镇明药房**(镇明路424号)

【注册号】豫食药监械(准)字2014第2260216号
请仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用!

豫械广审(文)第2014120072号

当心! 常吃快餐会让你的数学变差

快餐已经被认为是引起很多健康问题的罪魁祸首,但近日的一项研究发现又给其加了一项“罪名”:会让脑子变迟钝。根据美国的一项调查,常吃快餐的孩子,其数学、科学与阅读的学习成绩要低于不吃快餐的孩子。

这项调查从全美国选择了8500名小学生作为样本代表,从他们10岁起开始检测快餐摄入量。

在随后的自然科学的测试中,每天吃快餐的学生平均分是79分,从不吃快餐的学生得了83分。在影响未来学术成就的数学和阅读测试中,也呈现出了相似的结果。

这项研究的关注焦点本在于儿童食

物摄入量对肥胖症的影响,但调查结果却证明出另外一个问题:吃快餐会让学术能力变差。

究其原因,一种观点认为,吃快餐会引起缺铁,让脑部发育的某个过程变得缓慢。另一种观点认为,快餐中大量脂肪和多余糖分的摄入,会给孩子的学习过程带来消极影响。

去年,澳大利亚的研究者曾指出吃快餐会损害记忆力,至少在老鼠身上证实了这点。新南威尔士大学的科学家发现,吃高脂肪和糖分的食物会引发海马体炎症,而大脑中的海马体与语言和空间记忆有关。

任敏

男生女生“别”痘了

青春痘,到底有多难治?

青春痘一旦长了,就往往反反复复绵延很多年。额头、鼻子、两颊、下巴、脖颈甚至后背层出不穷。治疗青春痘是出名的难,一方面人们应付痘痘的方法不当。如用手挤、用化妆品遮盖、用药抹,往往不奏效。大多数人会忍不住用手挤压,以为把白头挤出来会好看些,但这样做会对毛囊造成人为的伤害,破坏皮肤的自身修复功能,容易留下深深浅浅的瘢痕,严重的还会引起继发感染。遮盖的办法是治标不治本,反而加重了毛孔的堵塞。而祛痘用药大多是激素类药物。乱用这些激素类药物,在刚开始涂抹的时候,往往可以掩盖炎症,造成痤疮减轻或痊愈的假象。但激素本身就可能导致痤疮,使皮脂分泌更加旺盛,引起毛细血管扩张等,留下难以消除的色素沉着斑。而且往往一用激素药就减轻,一停马上就复发加重,形成越用越坏、越坏越用的恶性循环,最终导致炎症皮肤对激素的依赖,给治疗带来很大的困难。

“苗医生”健康祛痘,战痘有绝招!

脸上长痘,要到正规专业的机构寻找发病的根本原因,有针对性地解决痘痘。“苗医生”专业祛痘全国连锁机构,是以苗医苗方为研究对象的专业祛痘连锁机构,主要针对痘痘皮肤问题,专业祛除:青春痘、粉刺、痤疮、痘印、痘坑、痘疤、毛孔粗大、肤质晦暗等问题皮肤,开创国内“边祛痘边修复”的专业祛痘方法,是一个专业针对问题皮肤的祛痘品牌,率先实行“签约祛痘!拍照为证!无效退款!终生免费维护!”祛痘见效快,一周可祛痘,全国几百家连锁店,大品牌,值得信赖!

专家提醒:治疗不能“见好就收”

现代科学研究表明:青春痘由于雄性激素分泌增加,而使皮脂腺排泄增

多;同时毛囊皮脂腺上皮发生角化而使排泄皮脂的通道变窄,皮脂“毒钉”排泄受阻。加上其他细菌在局部侵袭、繁殖,造成毛囊局部感染化脓,就形成了“皮脂增多—毒钉排泄受阻—细菌感染”的发病机制。

“苗医生”专业祛痘全国连锁机构,是率先以发展苗族医方文化,倡导天然绿色健康肤质的健康理念的祛痘修复中心,实现专业化、标准化、人性化、科学化的健康诊疗流程,为了保证效果,一人一方,提供全程诊疗服务,总部资深医师作为机构服务的强力后盾。统一的团队管理模式确保了“苗医生”专业祛痘全国连锁机构的服务水准。先进的痘性肌肤修复仪、吸油机、导入仪、纳米光疗辅助器等高端设备,保证为您进行科学准确的健康祛痘。“苗医生”专业祛痘全国连锁机构为你的肌肤健康做得更好!

专家强调,如果在治疗过程中治治停停,或不注意饮食禁忌,随心所欲,或基本痊愈就停止治疗,这样容易造成青春痘复发。只有通过治疗基本上痊愈后再坚持一段时间,同时加强皮肤护理,生活规律,一般才不会复发。

苗医生喜迎元旦优惠:

现在拨打:0574-87869609报名可免费享受原价298元无菌祛痘一次,并有机会获得苗医生氨基酸洗面奶一支,每天仅限10名。

凭本报广告消费可特享祛痘立减200元,会员立减800元!(更多惊喜活动详见店内海报)

宁波苗医生专业祛痘地址:海曙店:翠柏路220号(海曙欧尚超市向北50米),江东店:百丈东路55号,联丰店:联丰路155号,鄞州店:万达影城对面都市森林2号楼429室

关注 微信mys0574 微博@宁波苗医生祛痘 一切为了皮肤健康无痕!

不刷锅接着炒、油冒烟才下锅、剩油仍在使用 避免不良炒菜习惯损害你的健康

不刷锅就炒菜、炒完菜就关油烟机、炸过食物的油反复用……你知道吗?这些个看起来居家省钱的“良方”,其实却在“毒害”我们的健康。相关营养师指出,这些炒菜习惯都是坏习惯,存在一定的致癌危险因素。

炒菜后不刷锅接着炒

很多朋友都有这样的习惯:刚炒过鸡蛋,锅里还有一些底油,没事,接着再放点油炒其他的菜,这样既省钱也省油。看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物。而且在不刷锅再接着炒菜的时候,你会发现原本在锅里残余的菜很容易烧焦,这也存在一定的致癌隐患。

炒完菜马上就关油烟机

有的人喜欢炒菜结束后,立马关掉油烟机,跟随手关灯的习惯一样自然,事实上,油烟机排除废气也是需要时间的,当炒菜结束后仍有未排干净的废气残留在厨房。炒完菜后,不妨让油烟机继续运转3-5分钟,确保有害气体完全排出。

油冒烟时才下锅

油锅冒烟的时候,油温往往已经达到200℃以上,此时才把菜下锅的话,产生的致癌物会增加癌症风险。这种条件下,蔬菜中的很多营养素也被破坏了。此外,在这种温度下,油中所含的脂溶性维生素受到破坏,人体中必需脂肪酸也受到氧化破坏,降低了油的营养价值。因此,建议在烹饪过程中,最好是热锅冷油,油在高温状态下产生的反式脂肪酸对人体是有害的。

剩下油炸的油仍用来炒菜

多次用过的油,油里面会有残留致癌物,主要是苯并芘的成分,还有些醛类、杂环化合物等。因此,食物油最好只用一次。

日常生活中尽量少用动物性油脂,在总量控制的基础上,尽可能选用植物油。千万别食用转基因植物油。从加工工艺上,优先选择物理压榨方法生产的油,少用化学浸出法生产的油,因其含有一些化学加工过程中残留的有害化学物质,虽然在安全范围内,但少摄入为好。

辛华



种牙, 我选拜尔

免费CT检查/体验五星服务
21年品牌保障 水激光特色技术 圆您缺牙重生之梦



2小时 拜尔All-on-4 即刻种植牙技术

岁末感恩回馈: 15项微创口腔检查全免/专家一对一服务/每日免费接待30位患者

爱牙热线: 87061306 医院地址: 江北区槐树路58号钻石广场1号楼(近解放桥)

央视CCTV《影响力对话》合作伙伴

隐形无痕一根根“植入式”增发

一根根“植入式”增发,少多少,增多少。可做小平头,前发际,往后发际。女发增密,增发遮白发,物理方法变黑。www.tangfc.com



增发前



增发后



白发时



增发遮白发

热线电话: 28813806 | 地址: 宁波市鄞州区天童北路1501号麒麟大厦北座903室 (0574) 28813803 | (万达广场对面, 贸城中路/天童北路交汇处光大银行楼上)

地址: 杭州市朝晖路钛合国际A座12楼1201室(土塘高架朝晖路交汇) 0571-86771142 85090403