

中国青少年健康成长指导中心暑假长高指导活动在甬启动

别让孩子的身高停长在15岁

了解长高、科学长高、您的孩子可以更高！



相关链接：
婷婷女孩15岁，身高半年没有长过，父母很着急。检测骨龄才知：骨骺已经闭合，最终身高152厘米，家长万万没有想到，他们身高都很高，可是孩子仅仅15岁，就已经没有生长潜力了，这是为什么？

长高的误区延误了孩子身高

误区一：认为父母高，孩子一定高：孩子的最终身高是遗传和环境相互作用的结果，遗传决定了生长潜力能否得到充分发挥。

误区二：男孩没变声；女孩没来月经，还不算发育，不着急：变声和月经是标志孩子进入发育后阶段的特征。这个阶段孩子的骨骼生长区（骨骺）已经开始闭合，身高开

始进入停长倒计时。

误区三：到了一定年龄不长的時候，再采取措施：个子虽然矮小，但还想着靠孩子自然生长，可是发现身高有1—2年不长了，家长发现问题严重，再想采取措施。往往骨骺已经趋于闭合，身高潜力受到制约，再调整希望非常渺茫。

中国青少年健康成长指导中心提醒：

孩子在过了青春突增期后（女孩12岁男孩14岁），身高的年长幅会急剧下降，一些早发育的孩子甚至会出现骨骺彻底闭合的情况，所以，不能幻想孩子在出现缓长或停长的情况下，还会有再次的突增可能；另外，一些孩子因为青春期性激素分泌过于旺盛，从而强烈抑制了脑垂体的生长激素的分泌，同时，骨骼营养缺乏，导致在该长的年龄却长得很缓慢或者干脆停长，而此时骨骺闭合的进程仍在继续，如果不实行干预，帮助孩子恢复长高的动力，不理想的身高那就真的定格了。人的生长发育主要靠脑垂体分泌的生长激素，经血液在肝脏转化为生长因子刺

激软骨成骨细胞的分裂和增殖，使骨骼不断变长，个子就长高了。对于缓长和自然停长的孩子，还能不能长，必须通过科学的检测，只要孩子还有生长空间，在专业成长机构的帮助下，还是能再长几厘米的！

据悉7月18—22日，中国青少年健康成长指导中心宁波分部承办暑假长高指导活动。自从在宁波开始青少年身高生长指导活动以来，中国青少年健康成长指导中心宁波分部以优质的服务，经得起检验的助长结果，得到了众多家长的认同，已经在宁波建立了优良的口碑。历次的长高活动，都出现了人头攒动、气氛热烈的感人场面。为了更好地为孩子们进行详细的指导，恳请家长见报后提前预约，避免中心内人多拥挤，不利于开展工作。

预约热线:87246006、87249006

宁波地址：中山东路181号中农信大厦5楼A03—1室

慈溪地址：慈溪市浒山街道中央大厦北楼6楼。

预约电话：83865903、23619006。

我长高了，成绩也越来越好了。



比一比,您的孩子身高达标了吗？

男性				女性			
年龄	身高	年龄	身高	年龄	身高	年龄	身高
9	134.5	14	164.8	9	134.4	14	159.9
10	139.9	15	168.6	10	140.6	15	160.8
11	145.2	16	170.7	11	146.9	16	161.4
12	151.3	17	171.5	12	152.1	17	161.6
13	159.4	18	171.7	13	156.8	18	161.9

纠正误区——矫正会让牙齿松动吗？



咨询电话: 0574-88399907

很多想带孩子矫正的家长经常会有一个疑问，他们担心牙齿是整齐了，但是出现松动怎么办？事实到底如何呢？今天我们来探究一下这个问题。

首先提醒大家注意一个现象，很多成人都会发现自己的牙齿跟十多年前不一样了。这是为什么呢？其实我们某个时间看到的现象都是一个动态的平衡，牙齿也不例外。微观层面上人体的组织都在不断地更新，老的细胞死亡，新的细胞分化生成。如果有些外力使改建趋于某个方向，日积月累就会呈现出可以被察觉到的变化。牙齿矫正正是有效利用并正确引导了

这种变化，让牙齿每天移动一点，经过两年的积累达到矫正的目标——美观，健康，以及良好的功能。

人们担心的牙齿松动与包绕牙根的骨头有很大的相关性，就像树根被泥土包绕一样，如果包裹地少了树就不稳了。而什么最能直接影响骨头的健康程度呢？答案是口腔卫生，通俗点就是有没有刷好牙。牙齿并不会因为移动了就松动了，最关键的是有没有炎症的刺激。只要周围环境干净良好，依旧可以建立新位置下的稳定性。

从根源上了解了,那请放下您对牙齿矫正的担心吧。只要是在全面检查的基础上制定出的合理方案,就是安全的。患者需要做的就是每天刷干净牙齿,不给细菌破坏牙齿健康的机会,让牙根周围有丰富充足的骨头,这样矫正后依旧可以很健康很坚固。展望牙齿矫正后整齐的牙齿,牙刷起来更容易了,这反而大大减少了细菌的存留风险,降低了牙齿松动的可能。爱自己从齿开始,爱“牙”让生活更美好。

宁波市鄞州区口腔医院
正畸中心主任 高琳博士

只吃六分饱，多活20年

英国科学家通过动物实验推算，少吃40%可使人延寿20年。英国伦敦大学健康与老龄化研究所的研究人员一直都在寻找影响寿命的基因和生活方式，他们通过小鼠实验研究发现，小鼠的食量减少40%，其寿命可延长20%—30%。

与此同时，在狗和与人类享有60%共

同基因的果蝇等动物身上，科学家们也得出了类似结论。主导该研究的马修·派珀博士表示：“按照该比例推算，人类少吃40%，可延长20年的寿命。”他说，只吃六分饱，对心血管疾病、癌症、神经元退变等老年性疾病，有一定预防效果。他也表示，该结论有待进一步研究证实。

国川 盛石

神奇雪蛤 专“吃”坏、痒皮肤

神奇雪蛤为您揭示“坏、痒”皮肤的秘密

您的皮肤，刺痒难耐，手抓后流水、脱皮、颜色变深、反复发作——所以止痒、祛毒、提高皮肤免疫是解决皮肤问题的关键。

《本草纲目》记载：长白山雪蛤，独含饱和脂肪酸，低温提炼、快速渗入皮肤，迅速止痒，排出毒素，快速恢复健康好皮肤。

雪蛤和五味子、百癣皮、苦参等30多味天然药材配伍，提炼雪蛤素，提高皮肤免疫力，雪蛤素每天抹2—3次，28天一个周期。健康肌肤光滑细腻、有弹性。

寻找湿疹、牛皮癣、神经性皮炎，脚气、手足癣、股癣、荨麻疹、花斑癣、脚脱

皮及瘙痒等皮肤问题的朋友。认准“雪蛤素”商标，指定药店购买，谨防假冒。7月23日前：买五盒送二盒，买十送五，买十五送十。品质经宁波顾客三年验证，值得信赖。

●城隍庙老庙参行●解放南路55号信谊药房●妇儿医院西20米万和药房●槐树路万和药房●三院百姓药房●江东儿童公园西门越丰堂●兴宁桥东康来泰药房●北仑新大路458号新城药房●慈溪人民医院北门利民药房●余姚杜义弄79号怡源堂●象山天安路益民药房●宁海气象北路10号华泰中西药房●奉化老电影院广平药房●镇海城河西路正源药房●柴桥新城大药房
详情咨询：82850016 (全大市免费送货)

又到冬病夏治时

专家提醒：并非人人适宜，切忌盲从

又到一年冬病夏治时！明天就是“入伏”的日子，和往年一样，三伏天里扎针、贴膏药等传统的冬病夏治法又悄然热了起来。据宁波市中医院中医专家介绍，随着市民对于传统中医、中药认识的加深，利用中医、中药进行治病保健的人群呈逐年增多的趋势，而且人群以儿童居多，且疗效较为显著，其他多为中老年人。

在夏日用“三伏灸（贴）”去除积寒

7月18日是头伏天，从医院接诊的情况来看，不少患者已经提前预约或已经开始了冬病夏治疗法。市中医院呼吸内科俞亚丽主任中医师告诉记者，冬病夏治的治疗方法并不仅仅是贴膏药，其实除了敷贴，还可以中药内服、穴位艾条灸、艾柱灸、脐疗、穴位注射、穴位拔罐、刮痧、药膳等，这些方法也都是“夏治”增强疗效的重要治疗手段，医生会根据患者病情选择最佳的个性化治疗方案。

据了解，农历三伏天是气候最热的时候，这段时间人体阳气最旺，气血充盈，经脉之气流畅，穴位敏感，是治疗哮喘等疾病的绝佳时机，可以驱除人体内的阴寒之气，可从根本上治疗这些疾病。为迎合市民的就诊需求，目前市中医院在呼吸内科、针灸科、小儿科、治未病中心、皮肤科都开展了冬病夏治项目。

根据中医理论，每伏第一天是开穴的日子，此时贴敷效果最佳。俞亚丽主任中医师建议，每年初伏第一天往人满为患，其实不必太过拘泥，只要在三伏期间或夏至到秋分之间实施，均可达到一定的预防和治疗效果，提前或错后几天也不会有太大影响，今年冬病夏治的适宜时间为6月21日至9月22日。

孩子体质弱 三伏天是调理的绝佳时机

许多家长经常为宝宝免疫力低，反复生病而苦恼，儿童的抵抗力本来就比较弱，特别是上了幼儿园以后，非常容易交叉感染，生病的几率就会很高。海曙中医院的中医师表示，儿童除了均衡营养，适量锻炼外，“三伏天”也应该调理身体，以提高免疫力。“三伏天”的冬病夏治穴位敷贴疗法是治疗儿童反复感冒，免疫力低下的有效方法之一。

近年来，儿童逐渐成为冬病夏治的

主力军。由于治疗时不疼痛，所以相比打针吃药，孩子更容易接受，而且与成人相比，幼儿冬病夏治的疗效更好。常见的可以冬病夏治的疾病有：哮喘、过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、慢性支气管炎、反复感冒以及某些属于中医所讲的虚寒性的疾病免疫力低下等。

儿童敷贴最好能严格遵守固定疗程，连续治疗3年。冬病夏治中的“三伏贴”通常分为头伏、中伏、末伏三个疗程，每个疗程为10天，三伏天阳气最旺，药力更易直达脏腑而发挥作用，取得良效。今年海曙区中医院7月18日开始伏贴治疗，6月起已经接受预定。夏天需要贴3次，到冬天冬至时还有“三九贴”，联合使用可加强疗效。只有坚持按疗程治疗，才能保持药效的发挥，经络能处于持续兴奋应激的状态，对病邪的祛除才能保持力度和惯性，效果会更好。

需要提醒家长的是，冬病夏治三伏贴敷主要是针对慢性迁延性疾病和过敏性疾病的预防治疗，因此，患者在进行贴敷时，不要急于追求效果，一般而言，连续治疗3至5年后，能较大提高机体的抵抗力，冬病的发生会明显减少。

并非人人适宜，冬病夏治忌盲从

所有阳气不足、肺气虚弱及虚寒疼痛和一些免疫功能低下类疾病，在夏季治疗都会比其他季节治疗效果更好。正因如此，冬病夏治越来越受到广大市民热捧，一些街头小诊所、药店甚至马路游医一哄而上，滋生了不少乱象，比如有的吹嘘敷贴包治百病、没有任何刺激或副作用等，有的将三伏贴增加成五伏、六伏贴甚至更多，等等。

对此，俞主任明确表示，冬病夏治有其适应人群和适应症，并非所有的病都适合，比如糖尿病患者、心脑血管疾病发作症状严重者、肺结核患者、湿热型胃痛患者都不太适合艾灸治疗。此外，孕妇、有严重心肺功能疾患的人、对药物过敏的人、疾病发作期（如发烧、正在咳嗽等）的病人不宜敷贴；特殊体质及有接触性皮炎等皮肤病以及贴敷穴位局部皮肤有破损的人也不适宜贴敷；1岁以下的孩子也不宜进行敷贴治疗。

另外，一些机构将三伏贴变成多伏贴，此举多是为抬高价格，其实3次敷贴就可达到疗效，不需要增加敷贴次数。辨证施治是中医的根本，市民进行冬病夏治时应谨慎，不要盲从和轻信，要尽量选择正规医院的膏药以及诊疗手段，以免加重病情。

记者 徐益霞 通讯员 张琳玲 余毅