

中国青少年健康成长指导中心提醒：

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15岁，身高已经有半年没有长过了，父母看在眼里，急在心里！到了专业的检测中心去检测才得知：孩子的骨骼已经闭合，已经没有生长潜力了，今后的最终身高停留在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，这么小的年龄怎么就没有生长潜力了，这是为什么？

长高观念上的误区延误了孩子身高

误区一：认为父母高，孩子一定高。
误区二：男孩没变声；女孩没来月经，还不算发育，不着急。

误区三：到了一定年龄不长的时候，再采取措施。

特别提醒：

两类缓长现象制约了孩子将来身高

①**猛长一截后，开始缓长：**有些孩子年龄不大，比同学长得要快，但很快出现缓长。这样的孩子往往是骨龄偏大，有早发育的问题；骨龄大就说明孩子的生长周期短，骨骼提前闭合而停长，使孩子长不足、长不好。早发育一年说明比同龄人少了一年的生长时间，这样一来就要矮5厘米；还有些孩子要少2年的长个子时间，情况就更糟糕！

②**无明显蹿个子，一直缓长：**这类孩子体内自身生长激素分泌不足，属于生长动力不足的孩子，从小身高生长就比较慢，每年比同龄人要少长一点，长期累积就矮出一截。生长动力不足影响到孩子身高潜力的发挥，即使有较好的生长先天条

件也白白浪费了，导致孩子将来身高不理想。

为了帮助矮小孩子实现长高梦想，7月28日、29日由中国青少年健康成长指导中心宁波分部举办大型暑假长高指导活动。活动期间，参与孩子将得到一次全面的检测：运用CHN标准法测定，找出孩子生长的差异明确长不高的关键原因。还将对孩子进行一系列身高潜质指数评析：评估孩子长高潜质，全面调理孩子肌体环境，摆脱生长缓慢的困扰。为他们制定科学合理的个性长高方案和运动处方，让个矮的孩子在这个春天实现追赶生长，挖掘已停长但骨骼还未闭合孩子的最后生长潜力。

预约电话：87246006、87249006。
地址：中山东路181号中农信大厦5楼A03-1室（新华联后面）
慈溪地址：慈溪市浒山街道中央大厦北楼6楼603室。
预约电话：83865903、23619006。



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

人们为何如此惧怕看牙?



人们惧怕看牙的主要原因，除了疼痛和紧张、心理阴影、排队和等待之外，还有费用高和自己的不良习惯这两方面。

费用高：看牙费用高是很多人的感觉，这个问题要一分为二地看待。不可否认，复杂、高端牙科项目的费用的确不低，比如牙神经坏了做根管治疗要花费好几百元，做一颗烤瓷牙，根据材料不同，价格几百到几千元，掉了一颗牙做种植牙，费用超过万元。但是反过来说，全口洁牙只要一两百元，每年做1—2次，就能大大降低患上牙周炎的几率；牙齿蛀掉了，早期补一下，几十元到一两百元就可以搞定。所以，在牙病的早期阶段，医牙并不贵，贵就贵在拖延就医，错过了最佳的治疗时机。治疗难度增大后，费用会成倍、甚至成十倍增加，更重要的是，早期治牙病时间短、痛苦少，自己牙齿始终处于良好的功能状态，生活质量也高。不重视口腔健康状况，一直熬到受不了了才来看牙医，是治牙贵的最大原因。牙病就像高利贷，最好不要欠，一旦欠了，越早偿还，付出越小。

不良习惯：这是指没有养成良好的口腔卫生保健习惯和饮食习惯。很多患者都

会说，我每天都刷几次牙，也用最好的牙膏，可是为什么牙齿还要坏？其实刷牙的方法比次数更重要，根据我们统计，80%以上的市民都没有形成正确的刷牙方法。因此，专业口腔医院的医生护士每次都要耐心地教患者如何正确刷牙。其次，仅仅刷牙并不能预防和解决所有牙齿问题，所以使用牙线、定期洁牙和定期看牙医是非常有必要的。在欧美发达国家，人们的口腔健康水平明显高于发展中国家，就是因为他们把定期看牙医当成了像定期理发一样自然的事情，普遍形成了正确的口腔保健观念。

还有很多患者喜欢咬硬物，如山核桃、蟹脚、骨头等，甚至用牙齿开啤酒瓶，这些都是对天然牙危害极大的不良习惯。牙齿不同于骨头、肌肉，其修复和再生能力非常低，牙釉质一旦磨耗，就很难再恢复了。所以每颗牙齿的使用限度都是一定的，省着一点用，就可以用很长时间；咬得很厉害，自然使用时间短。长期咬硬物，除了磨损牙釉质外，还可能在牙齿上形成隐裂纹，严重的会造成牙齿崩坏、折裂。所以建议喜欢咬硬物的朋友们适当改变饮食习惯，能不咬的尽量不要咬，实在想吃的，可以借助一些工具把硬壳夹碎，减少对牙齿的损耗。毕竟，每一颗天然牙都是我们宝贵的财富，只有精心呵护和仔细保养，才能确保它们长期处于健康的工作状态，让大快朵颐和笑口常开一直陪伴我们。

宁波口腔医院（中山西路169号孝闻街口）
常务副院长 博士 贺刚

孩子视力差,最痛父母心

眼镜常常换，度数年年升

很多家长出于对近视的不了解，认为孩子近视了只需要给他配一副近视眼镜就可以解决孩子的一切问题。殊不知，其实很多孩子刚刚出现近视症状，95%以上都是早期近视，是可以完全恢复的。不仔细了解孩子的视力情况，盲目配眼镜不但白白放弃了一次近视恢复的宝贵机会，相反还大大加速了近视向深度发展，直到不可收拾的地步。这样，家长客观上使孩子的近视雪上加霜，对孩子的爱变成对孩子的害，一不小心家长就会成为近视危害孩子的帮凶。

急配镜，苦了孩子一生

现在近视的孩子很多，治疗近视的产品又良莠不齐，有些家长为此失去了信心，认为反正近视也不是我孩子一个人，干脆给孩子配副普通眼镜后就放弃了对孩子眼睛的关注，任其发展。在此情况下，孩子的近视不断发展，今年100度，明年就是300度、400度。不用多久，孩子就会滑入深度近视的深渊。今后的学习、工作受限，事业、家庭遇阻，甚至某些情况下因为深

度近视引发视网膜脱落等严重并发症。家长一时的放弃，会造成孩子一生的痛苦。

防控近视 家长就给孩子用伊视达

随着近视的低龄化，防已经无法控制近视，伊视达智能变焦康复镜三大光区联合作用，有效防控近视，矫正孩子的坐姿，再配以针灸增视仪，大部分的孩子近视度数不再加深并且明显矫正。同时采用生物晶体镜片，看电视、电脑，眼不酸不胀、头不晕不痛。有效防控近视。

伊视达“砸旧换新”引爆换镜狂潮

2012年，是国家控制青少年近视的重点年，由伊视达发起的伊视达智能变焦康复镜“精彩新世界”大型近视防控活动正在我市光明眼病医院进行。活动期间，①凭本广告可抵用100元，②配镜再送520元增视仪一台，并提供近视防控专家一对一免费咨询、专业验光、免费提供近视指导等服务。活动仅限200名，先到先得，千万不要错过！

活动地址：人民路658号光明眼病医院
近视防控热线：66676100

让痘痘、疤痕消失

暑假期间，教师、学生凭证可享痘痘疗程费九折，疤痕疗程费八折。

银十字专业平疤祛痘

银十字进驻宁波近七年以来，接待了无数疤痕、痘痘者。针对：烧烫伤疤痕、妊娠纹、疤痕疙瘩、青春痘、摔伤疤、碰伤、擦伤、水痘、点痣留下的凹坑、痘印、痘坑，新鲜疤痕，依靠领先的专业技术和高端的产品功效均可在短期内止痒、退红、修复，达到理想的效果。

青春痘、痤疮、痘印

青春痘、痤疮由内在始发，后由于毛囊及皮脂腺阻塞、发炎所引发的一种慢性炎症。多见于青年人的面部及胸、背、肩等部位。银十字针对严重的痘印、痘坑、青春痘及反复发作的痤疮，不同的情况采用生物克痘产品、男女分治的方法,彻底祛除痘痘、痘印。

痘坑、红血丝、毛孔粗大、凹陷性疤痕

凹陷疤痕一般表现为各种凹坑，多由

青春痘、麻疹、点痣及外伤引起。大多出现在面部及手臂、腿部等裸露部分，表现为皮肤缺损、色素沉着。银十字针对毛孔粗大及凹陷的疤痕，采用“ROLLER美雕”运用高科技产品和生物修复技术，达到满意的效果。

增生性疤痕

增生性疤痕其原因以外伤为主，这种疤痕初期常被人们忽视，如果稍受刺激，疤痕便发展为红肿、痛痒、不断生长和扩大，银十字针对切除后再次凸起的疤痕、大面积烫伤、烧伤后凸起严重增生性疤痕、疤痕疙瘩有显著的效果。

签约服务，无效退款。
银十字本着对顾客负责的原则，签订协议，无效退款。并拍照取证，让效果证明一切！

地址：中兴路377号（雅戈尔体育馆旁公交车总站正对面）
咨询电话：0574-87785957 咨询QQ：865381016 网址：www.nbbahen.com

老年人配助听器——可免费预约上门服务啦！

夏日炎炎，老年人配助听器出门不方便，为此名声听力助听器服务中心特推出“夏日送清凉——老年人配助听器免费预约上门服务”活动：

一、凡拨打免费预约电话，我中心将在72小时内派遣专业技术人员上门给老年人检查听力，试听试戴各款助听器。

二、老年人根据助听器试听效果再决定购买，若试听不满意，则不收取任何费用。

免费预约电话：27869583 87263696

名声总店：中山西路2号恒隆中心25楼H（鼓楼旁）

望京路店：海曙望京路178号（西河街公交站下即到）

吃完就午睡易伤胃肠道

夏季，很多人中午吃完饭后都会出现昏昏欲睡的感觉，养生专家介绍，这是全身的气血运行的脾胃帮助食物消化，大脑供氧及营养明显下降所致。这时不要立即睡觉，因为马上入睡会引起大脑供血不足，而且还会影响胃肠道的消化，不利于食物的吸收，所以最好在吃完饭半个小时后再睡觉。

即使没有条件中午在床上睡觉，也最好不要枕着胳膊埋头趴在办公桌睡觉。因为埋着头会导致颈椎的曲度与正常的生理曲度相反，肩颈部的肌肉也会因长

时间保持一个非常态的姿势而变得僵硬，所以很容易患颈椎病。而且长期压迫手臂和脸部，会影响正常血液循环，使两臂、脸部发麻甚至酸痛。

午睡时间理论上应控制在30分钟之内。因为入睡30分钟之内是浅睡眠，之后是深睡眠。在浅睡眠期醒来，可以精力充沛地进行下午的工作学习，但如果在深睡眠期醒来，反倒头脑昏沉，影响下午的工作学习。如果午睡时间过长，还影响晚上入睡时间推后，甚至失眠。