

中国青少年健康成长指导中心暑假长高指导活动火热报名中：

科学长高，就在暑假！

了解长高、科学长高、您的孩子可以更高！



右男孩的年涨幅平均为6厘米以上，上半年应该达到4厘米以上，但是，上半年过去了，很多家长发现，孩子的身高变化并不大，甚至去年的衣服今年还能穿，如果这时孩子的身高本身就比同龄孩子矮许多，再不想法子，在暑假里追上来，那差距会越来越来大；还有些孩子，刚上初中，本不理想的身高却出现了停长、缓长的现象，身体也已经发育（女孩有初潮，男孩已变声），为什么孩子刚十四五就不长个了呢？

如果孩子已经到了十四五岁，身高仍然不理想，而且发觉孩子已经有半年没怎么长个子了，这时候父母也许还不着急，说“男长20、女长18”。但由于生存环境的诸多影响，导致发育年龄普遍提前，生长过程提早结束，这时孩子的骨骼已经趋于基本闭合，孩子发育的空间已经几乎没有了，没



相关链接：
春天本应是孩子长高的最佳季节，上半年身高的涨幅一般占到全年的70%以上，以发育前孩子为例，一个中等身高的十岁左右男孩的年涨幅平均为6厘米以上，上半年应该达到4厘米以上，但是，上半年过去了，很多家长发现，孩子的身高变化并不大，甚至去年的衣服今年还能穿，如果这时孩子的身高本身就比同龄孩子矮许多，再不想法子，在暑假里追上来，那差距会越来越来大；还有些孩子，刚上初中，本不理想的身高却出现了停长、缓长的现象，身体也已经发育（女孩有初潮，男孩已变声），为什么孩子刚十四五就不长个了呢？

有专业机构的帮助孩子不太可能再长了。转眼孩子已长大成人步入社会，身高问题经常困扰着孩子，孩子错过了几份很感兴趣的工作，甚至还错过了他的意中人，几次打击下来孩子变得消沉麻木了，但生活总还要继续，遗憾还要遗传给下一代。

利用这关键的暑假期间，弥补孩子身高的缺憾。抓紧时间行动吧，长高最后就是和时间赛跑！身高是个硬指标，只有长高才是硬道理！

7月28、29日，中国青少年健康成长指导中心宁波分部举行大型暑假长高指导活动。活动期间：运用CHN标准测定，一对一分析孩子生长差异，预测未来身高，主要面对孩子的不均衡营养、缺乏运动、早熟等令人堪忧的问题，并现场予以解决。全程跟踪定期复测，彻底消除影响孩子长高的障碍。科学长高，就在这个暑假！

预约热线：87246006、87249006
名额有限请家长提前电话报名
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

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。

急救配镜，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

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，独含不饱和脂肪酸，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30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（全市免费送货）

祛斑又美白 CC祛斑精油

天气渐热，紫外线日渐强烈，铅华洗尽，你是否发现脸上的斑点愈加明显？每天出门前，你是否要花费更多的时间来遮盖日益明显的斑斑点点？科技日新月异，祛斑也要与时俱进，现在流行精油祛斑。

2008年拥有百年精油研发历史的茜茜生物国际将荷荷芭、薰衣草、百合、依兰、玫瑰等珍贵植物精油进行复方配伍，成功研制出解决女性色斑问题、色素沉着、肤色暗黄的CC焕颜祛斑精油，这也标志着祛斑美白新时代的到来！CC焕颜祛斑精油具有3大优势：一是渗透性：CC祛斑精油，渗透性更强，完全可以到达色斑根部；二是分解性：CC祛斑精油有效分子更小，可完全渗透至色斑根部，将黑色素聚集带迅速分解排出，

祛斑更彻底；三是安全性：CC焕颜祛斑精油完全由植物花瓣、果实高精度萃取，更加安全可靠！

我们郑重承诺：签约服务，让您满意！
3瓶起免费送货上门
祛斑热线：66885956
专柜：新华联1楼伊莎莎尔专柜
北仑：夜市三岔路口真真化妆品店 柴桥：养正堂药房 红联：寿仙堂药房 霞浦：霞浦路30号百草堂大药房 镇海：雄镇大药房（后大街617号） 骆驼老街丽人妆象山：益民大药房 宁海：人民路122号德生堂药店 奉化：广平大药房 余姚：四明西路78号康妮购物
更多地址请来电咨询（免费送货）
国妆特字20100332号

告别灰指甲 其实很简单

甲癣，俗称“灰指甲”，中医称“鹅爪风”，现在则叫甲真菌病，它是由一大类称做病原真菌的微生物感染引起的。众所周知：灰指甲具有可怕的传染性，由一个病甲传染多个指（趾）甲，随着搔抓等接触其他部位，引发各种皮肤病变。如头癣、体股癣、手足癣等，大多数灰指甲女性还会感染妇科病症，给患者的工作、婚姻、生活、社交蒙上一层阴影。在各种皮肤癣病中灰指甲的确是顽固难治的一种，许多患者在初得病时总是希望尽快把病治好，但往往是半途而废，还有些患者已经治好之后又重新感染真菌而发病，但只要采用的方法正确，是完全可以恢复正常的。

适当喝温水 注重养心性

聪明降暑四大对策

眼下正是酷暑当头的时节。许多人耐不住高温，出现头晕、肠胃不适等中暑症状。对抗暑热的方法不对，非但不能去暑，还可能伤身。为此，我们请专家给出了四大防暑降温的对策。

对策一：学会聪明吹空调。吹空调要讲究方法，一般三高（高血压、高血脂、高血糖）患者，进出冷气房就要小心，因为他们的血管长期弹性不足，室内外的温差太大，很容易出现脑血栓。夏天开空调要做到以下几点：

温度设定在26℃—27℃左右。
如果办公室空调温度设定很低，最好喝些温水提高体温。
在室内放一盆水，以免脱水，还要天天换水，避免滋生细菌。

长时间待在冷气房的上班族，应该时常站起来动一动，且不要频繁地进出冷气房与非冷气房之间。

对策二：吃对东西讲究方法。吃是人们夏季防暑的重要方法，多吃些西瓜等凉性水果，可以补充水分和糖分，帮助降温。很多人喜欢喝水加冰块或者吃冰镇的食物，这就要讲究方法了。在吃冰镇食物时，最好先在口中含一会儿，既能帮助降温，也能让消化系统免受剧烈冲击。还可以先吃点姜，保护

胃壁。平时要多喝温水，也可以喝乌梅汁生津，绿豆、薏仁有助消暑，可以多吃。

对策三：抗暑也要除湿。夏季出汗后，如果没有马上擦干，汗液会停留在体表造成阻塞，阻碍新的汗水从皮肤里排出，令人感觉更热。因此，夏天不但要防暑，还要注重去湿，及时清洗体表汗液，不要吃过量冰凉食物，否则会影响肠胃的正常运作，让体内的湿气排不出去。

对策四：消暑注重养心。夏季是一年中医气最盛的季节，天气炎热而生机旺盛，人们热情高涨，很容易“涨”与“躁”。因此，夏季消暑要注重养心。夏养心首先要做到让心静下来，即俗话说说的“心静自然凉”，清心寡欲、闭目养神都有利于“心”的养护。而听悠扬的音乐、看优美的图画，或钓鱼、打太极拳等缓慢运动，都有利于调节精神、保持心情舒畅。还可以多吃一点“补气养阴”中药，如麦冬、五味子、西洋参，但不能吃人参。

盛石 康剑

夏季多喝冬瓜汤

汤是很多人青睐的佳肴。在炎热夏季，人们的食欲较差，肥腻的肉汤提不起人们的食欲，难以给人体补充营养。这种情况下，大家不妨多喝一些滚瓜汤，瓜类水分多，营养价值高，容易消化吸收，又有消暑清热的功效。滚瓜汤的主要原料是各种瓜，如冬瓜、黄瓜、丝瓜等，其做法是将原料切成薄片，置于滚沸的淡汤或水中加热至熟，调味而成。

举例1：咸蛋滚冬瓜汤。
原料：冬瓜500克，咸蛋1个，猪瘦肉50克，生姜3片。
做法：冬瓜刮皮切薄片；咸蛋去壳，取

蛋黄留蛋清；猪瘦肉切薄片，放少许油、生抽、生粉搅拌均匀；在铁锅中加入约5碗清水、生姜和蛋黄，沸后下冬瓜、猪肉；刚熟时推入蛋清，调适量盐即可。适合3—4人食用。

举例2：紫菜滚黄瓜汤。
原料：紫菜20克、黄瓜300克、生姜4片。

做法：紫菜浸发；黄瓜洗净，切为薄片。先把清水约5碗和姜先下，滚沸后，下紫菜、黄瓜，片刻下盐、香油便可。适合3—4人食用。

李惠明