



孩子寒假长胖了却没长高!

许多家长陷入“身高焦虑” 专家:抓住好时节牢记“秘诀”

医生,给她打针吧!

女孩馨馨9岁半,身高145厘米,一年长了约8.5厘米。罗飞宏给馨馨做检查,发现她已进入发育中期。一旁的妈妈十分着急,“听说发育了就不会长个儿了,能不能想办法推迟发育?”

“现在的孩子9-10岁发育是正常的,没必要干预。”罗飞宏说,开始发育不代表不长个儿,但长多少因人而异,正常女孩整个发育期一般能长20-25厘米。“因为已经发育了一段时间,你的孩子预测成年身高是155-160厘米之间,但这也不是绝对的。每天晚餐前跳绳1000-1500个,每天喝牛奶200-300毫升,蔬菜多吃点,水果不要榨汁,保证睡眠9-10小时,晚上9点到凌晨1点是生长激素分泌的高峰期……”

话还没说完,妈妈就打断了他的话,“医生,给她打生长激素,至少打到160厘米。”被罗飞宏“婉拒”后,妈妈依旧不甘心,“我们来医院就是为了打针,别人都打了,为什么我们不要打?”罗飞宏耐心解释,“你的女儿身高长得不错,骨龄也正常,只要坚持锻炼,不需要打生长激素。”

10岁男孩同同,身高148厘米,体重38千克,看起来并不矮。但罗飞宏经过查体,发现孩子已进入发育的第四期,骨龄也有点偏大了。“这是家族性的矮身材,我们要先抑制孩子的发育,然后再给他联合生长激素治疗。”

“生长激素医学上主要用于矮小症的治疗,但许多家长盲目跟风,只要孩子比同龄人矮一点,就老想着

第 医 线

这个寒假,许多孩子“就地过年”,吃吃喝喝没少,临近开学一测体重,胖了;一量身高,没长!上周末,记者在复旦大学附属儿科医院看到,赶寒假“末班车”来就诊的孩子不少。该院内分泌遗传代谢科主任罗飞宏教授说,“许多家长陷入‘身高焦虑’,或对治疗抱有不切实际的幻想。其实,长高也要遵循自然规律。”

打生长激素。”罗飞宏说,打生长激素总体安全,但也有适应征,且要定期复查,不是“个个都打”,孩子有自己的生长轨迹,身高问题不必“攀比”。

如何判断孩子矮小?

“医生,我的孩子算矮吗?”许多家长会这样问。罗飞宏说,这需要专业数据来判断,不是靠和“别人家的孩子”比一下,或者眼睛看一下就能判断的。

每个国家都有不同年龄、不同性别的正常儿童生长数据范围。随着经济条件和社会发展,人的生长趋势会发生变化,不同地区也不同,上海孩子身高在国内属于较高的。有一种统计术语叫“第3百分位”,意思是随机挑选100个同年龄、同性别的孩子,让他们由低到高排队,



赶寒假“末班车”看诊的孩子

左妍 摄

排在第50位的孩子的身高就是这个年龄的正常身高,排在3位以前的就属于矮小。所以,关注孩子的身高不应只盯着同学的个头儿,而应放在生长曲线表中去衡量。

生长速度是判断生长是否迟缓的另一指标。对于发育前的孩子来说,用年龄和身高对照表还是比较科学的,一般来说,2岁后至青春发育前每年的正常生长速度为5-7厘米,发育开始前每年长高<5厘米/年或者发育开始后每年长高<7厘米/年,都会引起身材矮小,发育后期生长速度会逐渐变慢最终停止生长。

一上午,罗飞宏的门诊来了几十个孩子,学龄期居多,也不乏因疾病而不长个儿的学龄前儿童。罗飞宏说,除了内分泌系统疾病外,消化、血液、肾脏、神经系统等疾病均

可引起生长发育落后。现在“小胖墩”越来越多,会导致孩子的性激素升高,容易性早熟,也会影响身高。

记者也发现,与父母的“焦虑”相比,一些祖辈却很“淡定”,他们对身高有另一种认识误区。“现在矮,因为‘晚长’。”诊室里,一位奶奶这样说。罗飞宏告诉她,受遗传因素影响,孩子“晚长”也是有可能的,这类孩子虽然骨龄落后于实际年龄,但生长激素、甲状腺激素等内分泌激素都正常。但导致孩子骨龄落后的因素也很多,临床上甚至会碰到一些孩子从小学开始就常常读书至深夜,睡眠时间很少,运动更少,生长激素无法充分分泌,他们的个子现在不高,以后也不一定会长高。同样,“父母高,孩子就一定高”的说法也不是绝对成立的。临床上就遇到

过父母都高,但儿子成年身高只有160厘米的情况。

还有祖辈认为孩子小时候高,以后一定高,其实不然。罗飞宏说,关键看骨龄和发育的情况。比如,早熟的孩子体格提前发育,骨骺闭合也会提前,有可能成年后反而比较矮。

春天多晒太阳多运动

“尽管孩子身高遗传因素起主要作用,但后天的努力依旧可以尽量弥补先天的不足。其中,婴幼儿时期和青春期是长高的两个黄金期。”罗飞宏格外关注就诊的患儿是否发胖、是否运动,问最多的就是“坚持跳绳了吗?”“晒太阳了吗?”他说,与迷信“高价”的生长激素相反,许多家长忽视了“免费”的户外运动,相当可惜。

户外运动可以预防近视、增强体质、促进长高,还能让思维敏捷,好处很多。其中,纵向运动比如跳绳对身高的促进作用比较明显,操作起来也比较容易。罗飞宏建议,想长高的孩子,养成饭前空腹跳绳的习惯。此外,打篮球、游泳、拉单杠等也是很好的运动。

研究发现,春天是一年四季里孩子长高最快的季节。这其中原因复杂,与体内激素的季节性变化特点有关,春天阳光充足,孩子户外活动增加,也促进了维生素D的合成以及钙质的吸收。因此,罗飞宏表示,孩子们应抓住春天的契机,每天坚持跳绳,多晒太阳多运动,配合充足睡眠以及合理饮食,身高会有大幅度增长。

首席记者 左妍

中山医院周边综合管理升级

“三区联动”工作站成立 实时解决动态问题

本报讯(记者 袁玮)去医院看病是不是会经常遇到这样的问题:步行只需几分钟排队停车却用半小时,占道经营让人只能绕道行走,医托、房托让你防不胜防……在平均每天门诊量达到1.7万人次的中山医院周边,这样的尴尬尤甚。日前,徐汇区枫林路街道和中山医院打破街区、院区、小区“壁垒”,成立中山医院周边城区综合管理工作站,“三区联动”的工作站从“整治”升级到2.0版的精细化管理和服务。

中山医院是枫林辖区内一所全国综合性的三级甲等医院,全年无休的大人流为周边地区带来了诸多管理热点和难点,房托、医托屡屡冒头,还有停车难、堵车等问题。2017

年至2018年,枫林街道联合相关部门对中山医院周边地区开展第一轮专项综合整治,医院周边环境明显改善。为巩固已有整治成果,日前,街道依托区域化大党建平台优势,牵头与中山医院、公安、城管、市场监管等,成立中山医院周边城区综合管理工作站。“工作站从过去的整治为主转向精细化的管理和服

务。”枫林路街道管理办主任王海峰告诉记者,这个医院周边治理“2.0版本”的工作站由街道党工委书记、中山医院党委书记任双组长,派出所、市场监管、城管、房办、市容、医院、街道“一盘棋”。

道路交通状况改善,是患者及周边居民最直观的感受。记者今天在位于医学院路的工作站里看到,借力“一网统管”,站内两个大屏幕上,中山医院周边道路和小

区状况清晰可见。王海峰告诉记者,在之前街道对医院周边“五横二纵”7条路段整治的基础上,工作站设立了路长负责制,实时解决路面动态问题。医院门口的堵车、没地方停车似乎是医院的“标配”,“我们发现右转的机动车遇到绿灯时因为要让行人,会出现右转车辆堵塞‘肠梗阻’,目前正在和交警部门协商是否可以将机动车和行人

的信号灯分开设置,做到车辆和行人各自通行,互不相扰又提高车行效率。”

这样“精准”的管理和服务还聚焦在非机动车的停放上。枫林路清真路口,曾经共享单车乱停车使得本就并不宽敞的人行道不断被挤压空间。现在人行道两侧都画了整齐的白线,还有工作人员引导停车,过往的病人和居民都点赞:“尽管现在两边都停了车,但感觉通道比过去还要宽。”

升级后的工作站创新了“三区联动”的多维度管理新模式,建立医院周边城区综合管理一体化工作机制,院区有专门部门负责联动街区,通过联席会议平台常态化信息互通。“像短租房是病人家属的‘刚需’,堵是堵不住的。”王海峰说,街道引导二房东成立自治小组,选出组长自治自管,自治小组制定了管理章程,明确入住登记、卫生、消防和奖惩等管理制度,同时还聘请维修工和保洁员,开展房屋零星修缮,保持环境整洁。为确保安全和防止群租,街道研发了租房APP,实现短租房入住情况的实时登记和采集,一位二房东说:“租客登记、拍身份证、上传,信息与公安联网,很方便,我们也感觉安全多了。”

心是,行非

吴强



新民随笔

《你好,李焕英》票房大卖、口碑爆火,溢美、溢水之词泛滥。然而,“李焕英”讲的哪里是母爱,分明是“母恨”。

如果这部影片费尽周章,穿越来穿越去;又费尽心机,你猜我我猜你——结果只是表达了“每个人都有母亲”,或者“母亲都是爱孩子的”,又或者“每个母亲都有少女时代”这样的主题,有点隔靴搔痒、浅尝辄止了。影片说的远不止这些:

就影片看,母爱分明口是心非。“只要女儿健康快乐”,只不过是嘴上说说,心里却不是拿世俗成功的一切标准在衡量着、要求着孩子。因此,她的孩子既没有感觉到母亲的初衷,穿越回去也只想回报母亲以世俗的成功:嫁得好、买电视、坐汽车。

好吧,说母爱口是心非太残忍了,换个说法,母爱心是行非。心里当然想让孩子健康快乐,可行为却叛变了。所谓的母爱,结果却是给孩子戴上如此沉重的枷锁,以至于孩子觉得自己十

多年来没做过一件让母亲高兴的事情,以至于不惜造个假录取通知书来应对,以便让母亲可以办一场庆祝宴会!

问题出在哪?沟通。

影片展示出来母女间的沟通是完全失败的。那么多人洒泪,内心深处大约不只是因为感受到爱——母爱是毫无疑义的,歌颂母爱的作品也有很多,真不多“李焕英”这一部——而是感觉到了电影中展示出来的这一沟通无能、理解失败的现实;进而,甚至,也从自己身上隐隐体会到:这是一种不可避免的失败,是重来一次依旧如此的失败,是生活中一而再、再而三上演的失败。

如果真的只是坏人作祟,那倒可以快意恩仇。问题就在于,生活往往不是如此,人们,即便亲如母女,明明都是好人,都是好意,都想对方好、都为对方付出,却南辕北辙,都没让对方好过,这才是真正让人感叹却又无奈的悲剧。如果说作者自己从来没说过电影有这个主题,我只能说,一件作品生成后就有了独立生命力。作者都无能为力。

如果说母爱是伟大的,那么我当然赞同,妈妈万岁。

江苏银行上海分行
三年期个人定期存款
4.125% (1万起)
详询江苏银行上海分行各营业网点
021-22258243 021-22258242