

来看性早熟、追身高,儿童内分泌门诊常年爆满

## 有人干预晚了 有人焦虑早了

“恭喜你毕业啦,别打针了”

12岁的小秋由爷爷陪来就诊,她是郭盛的“老病人”,8岁起就定期来门诊。她熟练地站上体重秤,郭盛为她量身高、测体重说:“你一米六啦!以后不用来了!”

“真的不用来了吗?再打一针吧!”爷爷早已习惯了常年陪诊,对“不用来了”有些难以置信。“正式从我的门诊‘毕业’了!”郭盛一边打印病历本一边叮嘱,“接下来重点是好好学习、好好长身体,现在有点瘦,千万别减肥!”

小秋8岁来就诊时,身高只有1.24米,全家急坏了。确诊性早熟后,她一直在儿童医院治疗:先抑制发育,后来因为长得慢,又加打生长激素,把身高追了上来。

这两年,对于抑制针和生长激素的争议不小。支持的家长认为,打了有效果,就应该坚持打;反对的声音则认为,这些药物同样促进了家长的身高焦虑不断“生长”,有些“滥用”了。

郭盛告诉记者,性早熟的诊断要区分是中枢性性早熟(真性性早熟)还是外周性性早熟(假性性早熟),明确诊断后才能给予治疗。

做激发测试确认性早熟、测骨龄并预测身高,这是每个为孩子身高焦虑的家长来到医院后最先面对的步骤,也是确认一个孩子是否需要抑制针的关键依据。

“性早熟治疗的药物没那么可怕。”郭盛说,常用的抑制针(性抑制剂)是亮丙瑞林或曲普瑞林,对中枢性性早熟有效。骨龄直接决定成年身高和生长空间,一旦闭合,身高就不再长了。抑制针若能减慢骨龄增长,就能为孩子争取更多长高时间。

## 第 医 线

本报记者 左妍

暑假接近尾声,周二下午4时的上海市儿童医院2楼内分泌科诊室,内分泌科主任郭盛准时出现,准备开始2小时的夜门诊。但他从来无法准时下班——来加号的太多了。这里的内分泌门诊常年爆满,一到暑假,候诊区更是挤满了来看性早熟、追身高的孩子和家长。

《中枢性性早熟诊断与治疗专家共识》显示,我国儿童性早熟发病率达0.43%,一线城市检出率突破3%,农村地区也逐年攀升,其中女童占比超九成。一方面,孩子吃多动少、体重飙升,影响生长发育;另一方面,家长对孩子身高的期待越来越高了。

一般早熟的孩子会高于同龄儿童,其实最怕就是像小秋这种,本身矮小又合并早熟的孩子,单纯抑制早熟对改善身高的作用有限。需要同时解决个子矮和生长时间不够两个问题,抑制针配合生长激素——既能延长生长时间,又能加快生长速度,保证身高正常发育。

但郭盛强调,生长激素不是所有矮小孩子都能用,有明确的适应证,不要盲目扩大适应证。而且,无论男孩女孩,孩子妈妈们总会听到额外叮嘱——长高三件套“吃好、睡好、运动好”,超重的必须减肥。

“12岁1.3米,真不是‘长得晚’”

男孩康康又瘦又小,12岁半,读初中了,在郭盛眼里“看起来最多8岁”。他身高1.36米,体重23千克,站在角落低头不说话,是爷爷奶奶带来看病的。

“孩子你真的12岁了吗?”郭盛心疼又疑惑,“这孩子干预得太晚了。”

“幼儿园时矮不矮?”  
“也矮。”

“小时候对牛奶鸡蛋过敏吗?”

“没有。”

奶奶说,孩子爸爸1.8米,妈妈1.6米,他们觉得孩子只是“长得晚”,不担心身高。

“‘长得晚’的孩子,小时候不太矮,大多属于偏矮,到青春期时,别人蹿得快他依然长得慢,身高偏差增大,那才叫长得晚。”郭盛解释,“12岁多男孩正常身高该有1.55米左右,你家孩子既没发育,个子也没长,偏差太大了。不干预的话,成年后可能长不到1.6米。没禁忌证的话,得尽快治,没时间了!”

其实,康康小时候爸妈带他来过医院,当时医生就建议尽快治疗,但家长觉得“没必要”,想“再等等”。这一等就是几年,错过了黄金干预期。

郭盛说,父母都盼着孩子有理想身高,却常对身高管理和生长发育缺乏正确认识,甚至“耽误”了孩子。有家长觉得“父母高,孩子肯定不矮”,但决定身高的因素里,遗传占70%,后天管理和环境占30%。运动、饮食、睡眠,还有多种激素的调控,都影响身高。

“不纠结身高,但要关注心理”

上海市儿童医院内分泌门诊里,女童占多数,大多是来看“性早熟”的。尽管全球青春发育都在提前,但“性早熟”的诊断标准很明确:中国女孩7.5岁前,男孩9岁前发育,才算性早熟。

性早熟不只是影响最终身高。激素与代谢系统密切相关,有一小部分性早熟儿童成年后可能出现胰岛素抵抗,糖尿病风险升高。

当然,不是所有“提前发育”都要干预。9岁女孩小琪乳房微微凸起,妈妈担心她性早熟。郭盛看完报告告诉小琪妈妈:孩子身高很好,9岁有了10岁的身高,完全不用担心;子宫B超显示没发育,不会太早来月经;乳房发育也没危害;骨龄正常,胰岛素不缺,不用干预。

但郭盛提醒,妈妈更该关注孩子的心理:“因为开始发育,她可能会有不适——比如自我形象困扰、焦虑,甚至抑郁、厌学。”

对女孩来说,身体的变化往往比她们的心理成熟度来得更早——她们可能还在小学低年级,还没做好准备接受“长大”的信号,乳房的微微隆起,会让她们和同龄小伙伴显得“不一样”。这种差异很容易让孩子产生自我怀疑,运动时可能因为胸部不适而刻意回避跑跳,夏天穿薄衣服时会下意识含胸驼背,担心被同学指指点点。这需要家长多引导、多关注,青春期教育不能少。

“早发育会影响成年身高吗?”这是妈妈常问的问题。郭盛强调:“早发育不等于矮身材,真正需要治疗的孩子,一定有明确指征。必须规范治疗,严格掌握指征,避免药物的滥用。”(文中患儿均为化名)

南方面点师积极备赛,挑战北方龙须面

00后教师  
每天“揉透五斤面”

拂晓时分,曹杨职校的中点实训室还笼罩在淡淡的晨光里。面粉簌簌落在操作台上,史祥忠手腕一翻,面团已在掌心转了个圈,指腹碾过边缘,褶子像水波一样荡开——30个,不多不少(见图 受访者供图)。这位2001年出生的年轻教师直起身说:“做包子跟做人一样,得有准头”。

三个月前,他就是凭着这手“准头”,在上海市第二届职业技能大赛中式面点项目上捧回金奖。如今实训室内,除了常用的擀面杖,还多了几十斤的高筋面粉——那是他为备战第三届全国职业技能大赛准备的,“每天得揉透五斤面,不然手腕顶不住龙须面的劲儿”。

## 龙须面 是挑战

以往的全国赛,中式面点项目通常是“3选1”或“3选2”,选手可以在自己擅长的领域深度钻研。但是,今年的大赛有了“颠覆性”变革——比拼项目数从3个陡增至8个。这意味着,选手必须从一个“专才”变为“全才”。这8个项目,几乎囊括了中式面点所有基础门类与顶尖技艺:从江南精致的小笼包、月牙饺,到北方豪迈的抻面、龙须面;从考验发酵功力的象形面点,到展现艺术塑形能力的面塑。

对史祥忠这位南方选手而言,最大的“拦路虎”无疑是龙须面。这项北方传统技艺,要求将一块面团经过反复抽、抖、扣、顺,最终变成数千根细如发丝、能穿针引线

的面条。“这完全是我的知识盲区,”他坦言,“看到这一项,真是‘当头一棒’。我们平时接触水调面团(如饺子皮、小笼包皮)更多,龙须面这种油调面,对臂力、手劲和技巧的要求是另一个维度的。”

## 严日常 练内功

“换个角度想,这规则对所有人都是公平的。北方选手也要做我们擅长的鲜肉中包和苏式船点,对他们的挑战不小。这正是逼自己突破极限的最好机会!”为了应对挑战,史祥忠和他的带教师傅秦莉一起,制定了一张严苛的训练时间表。

实训室的灯从清晨亮到深夜。揉、压、甩、抽……一块寻常的面团在史祥忠手指间翻飞起舞,这样的动作已成为他的肌肉记忆。每天第一轮的练习通常从龙须面开始,这是一天中最需要体力的时刻。半斤重的面团在他手中被反复摔打、抻拉,衣服很快被汗水湿透。面团拧成一团乱麻,揉起来从头再来。手臂酸胀到发抖,就歇两分钟接着练。别人通常需两个月掌握的技巧,他凭着这股狠劲,硬是在半个月里,让手中的面团成功分化出细密如瀑的丝缕。

上午9时,“待命”的面团发酵到位,他又开始捏各种精致的塑形面点,天鹅、小金鱼……不仅要形似,更要求发酵精准,蒸熟后不开裂、不变形。这极其考验对酵母、温度和湿度的感知。下午1时,是鲜肉中包和月牙饺的“内功”练习——褶子必须匀

称,数量严格达标,馅心饱满,收口完美。这是基本功,也是史祥忠给自己立下的绝不能失分的“军令状”。到了晚上,他还要进行面塑。人物、花卉需要极大的耐心和审美,他一边“雕塑”,一边记录笔记,记录下新的灵感,复盘动作的瑕疵。

## 从手艺 到“守艺”

“中考成绩卡在一个不上不下的位置,当时我就想不如去中职校闯一闯,学一门实在的手艺。”史祥忠学面点是“误打误撞”,却不承想被面团吸引。在南京的求学岁月,他在省级技能大赛中脱颖而出。去年毕业季,史祥忠面前摆着多个橄榄枝,但上海曹杨职校的真诚打动了他。“校长、主任亲自来谈,那份重视,让我感受到了对技能人才的认可。”最终,他从赛场上的选手,转身成为这所国家级重点职校讲台上的“青蓝教师”。

史祥忠的面点世界,正经历从手艺到“守艺”的变化。得益于学校与普陀百年老字号“悦来芳”的校企合作,他深度接触了非遗技艺“翻毛月饼”的制作。“翻毛月饼”的酥皮一层层如雪白羽毛般翻飞,让他深受震撼,也激发了他的创作灵感——上海市赛夺金的“松鼠酥”作品,正是借鉴了“翻毛”技艺。他也希望通过这样的实践将“匠心”精神传承给学生:“老祖宗留下的好东西,根基不能丢。很多创新其实是在传统这棵老树上发出的新芽。”本报记者 马丹



新民随笔

最近,在地铁站内看到一组与宠物有关的广告,与众不同。广告的主要内容并非展示“毛孩子”有多“萌”,而是提醒人们,猫狗等宠物可能给生活带来不少“麻烦”,所以要“想清楚,再入‘坑’”;一旦入“坑”,就要“拒绝弃养,负责到底”。

在宠物经济火热的当下,这组广告看似一盆“冷水”,其实是在倡导一种非常理性且必要的养宠观念,不仅有益于宠物与家庭、社会的和谐共处,也能帮助宠物经济更长远健康地发展。

现实生活中,不少人一时冲动养起宠物,实际体验后才发现与自己的想象大相径庭。以较常见的猫狗为例,在可爱外表之外,可能会出现掉毛、乱尿、情绪不稳、咬坏东西甚至“拆家”等另一面,还会产生遛狗、陪伴、空间、清洁、医疗等方面的额外负担。如果对养宠怀着过于美好的期待,而对需要付出的成本估计不足,很可能在养宠后陷入进退两难的局面。若选择遗弃,不仅对生命不负责任,还影响周边环境。

养宠需要“三思而后行”,考虑清楚、做好准备再付诸行动。这方面,商家也有提醒的义务,不能误导消费者。

当然,即使尽力准备,也可能遇到无法靠自力解决的困扰,需要寻求外界帮助。2025年市民夜校秋季班的宠物课程,就引起了许多人的注意。这些课程旨在普及科学养宠的知识,帮助宠物主人系统了解宠物行为,比如“拆家”可能不是因为调皮,而是心理需求没有得到满足。此外,“宠物行为师”等职业也应运而生。这些现象显示,科学养宠的理念正为越来越多人所接受,对相关知识、技能和服务也有了更多需求。

养宠是一份长期的责任,也是一段与另一个(或多个)生命同行的旅程。在这段旅程开始之前,多一些理性,便能少一些后悔;在这一路上,更需要与科学、文明相伴,以走得更稳、更远。

三思再入养宠“坑”

纪玉