

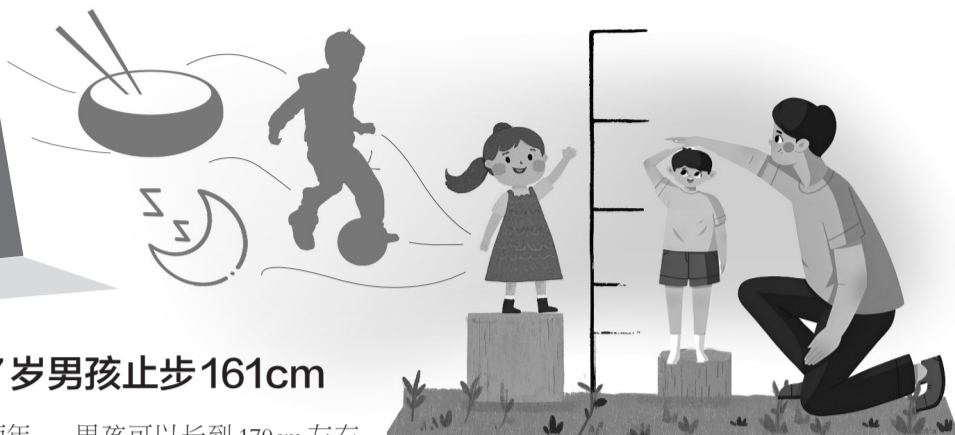


又到春季生长黄金季,如何助娃长高

Z 海都记者 刘薇

“怎么拖到这个时候才来看?”面前这个17岁男孩,让医生感到惋惜。经检测,男孩的骨骺线已经闭合,身高仅有161cm!

2025年春节,泉州市第一医院儿童内分泌专科门诊患儿明显增多,其中,部分患儿身材偏矮,没能得到及时干预,导致终身身高远低于遗传身高。春天是生长的黄金期,如何助娃长高,专家支招。



唐昊/制图

□小贴士

春天是生长黄金期 科学助力孩子长个

立春已至,万物复苏,孩子的成长也迎来了黄金期。该如何助力孩子科学长高呢?杨主任指出,影响身高的因素分先天性基因和后天因素,遗传因素虽然占大头,但后天因素,包括营养、睡眠、运动、情绪,同样很重要。

第一,营养是儿童生长发育的物质基础。应保持均衡营养,可每天喝250~500毫升牛奶,吃1~2个鸡蛋,适量的各种肉类、谷类及水果蔬菜。

第二,坚持运动。每天坚持1小时户外运动,可做一些对长高有利的中等强度的纵向跳跃类运动,比如跳绳、打篮球、摸高等。

第三,保持良好睡眠。生长激素是在睡眠时分泌的,特别是晚上10点前后分泌量达到最高。在这个期间内,越是进入深度睡眠,生长激素分泌得越多,越有助于生长。

第四,保持良好情绪。情绪好,利于生长激素的分泌;情绪差,孩子的饮食、睡眠、生长都会受影响,要给孩子营造良好的家庭气氛,特别是睡眠之前,不要老批评指责孩子。

案例1 忙于学业没时间看医 17岁男孩止步161cm

“没想到,调理来调理去,最后调出了这个模样!”在泉州市第一医院儿童内分泌专科门诊,小竹妈妈很是懊悔。

上周,即将高二的17岁男孩小竹(化名)被妈妈带到医院。小竹妈妈告诉接诊的杨绿绿主任医师,儿子比较挑食,打小就比同龄人矮小,孩子挺介意,初中时就要求来看医生,但因学习紧张,家长工作也忙,一直没来检查。后来,朋友推介用偏方

调理,她决定试试。那两年,儿子的生长速度快了点,一年大概能长六七厘米,但后来又慢下来,最近一年几乎没长个。这一次是在孩子的强烈要求下,她抽了时间带来医院看看。

经测量,小竹身高161cm。检测骨龄,显示骨骺线已经闭合。这意味着,孩子的终身高已经定格,不可能再长!

“按遗传身高计算,这个

男孩可以长到170cm左右,现在却止步161cm!”杨医生推测,小竹此前一段时间生长加速,不一定是调理的结果,很有可能是提前发育,进入青春期发育的最后时期。“如果发现生长缓慢时,能够及时看医,排查是否存在疾病因素或影响生长发育的不良因素,孩子可能还有补救机会。现在一切都晚了,孩子的骨骺线已经闭合,已无法干预。”

医生提醒

若生长缓慢应及时就诊

“这个春节,我们医院的儿科内分泌专科门诊患儿明显增多,大多来看矮小的。其中,好几个患儿感觉特别可惜,他们的身高偏矮,但还达不到矮小标准,因为种种原因,没能得到及时干预,导致达不到遗传身高。”杨绿绿主任医师介绍,其中,好几个高二或高三男孩一测骨龄,骨骺线都闭合了,身高都没到165cm;还有好几个已经来初潮的女孩,身高都在140cm上下,预计只能再长三五厘米。这样的结果,不只家长懊恼,也给孩子带来了深深的挫败感。

杨主任建议,家长

应定期监测孩子的生长发育。如果发现个矮、生长速度缓慢,或出现性早熟迹象,及时就诊,由医生做专业评估,看是否需要做进一步检查。除此之外,突然的生长加速或发育,或者以前生长速度缓慢但近期有所改善,这两种情况也要引起重视,孩子会不会提前进入青春期?同样建议到医院进行评估。

据介绍,2岁前,每年长高少于7cm,2~4岁<5.5cm/年,4~6岁<5cm/年,6岁至青春期前<4cm/年,青春期<6cm/年,均提示孩子生长缓慢。

案例2 漂亮女孩生长缓慢 预测终身高不到150cm

春节假期,泉州11岁女孩小米(化名)被妈妈带到泉州市第一医院儿科内分泌专科就诊。小米141cm,偏矮,但未达到矮小标准。这个孩子在3个月前来了初潮。

“这个小姑娘非常漂亮”,这是小米给杨绿绿主任医师的第一印象,不过在电脑键入信息时,杨主任发现小米在3年前就因偏矮来就

诊过。当时,8岁的小米胸部已有发育迹象,接诊医生叮嘱须定期随访,必要时进行干预。但身高177cm的小米爸爸却认为,自己的孩子不会矮,应该是发育晚;另一方面担心需用药干预,所以在那次看诊之后没再来过。直到11岁,孩子仍旧长得缓慢,才再次就诊。

检测发现,小米的骨龄

已达13岁+,比实际年龄偏大2岁+,骨骺线可能过早闭合。而孩子已来月经,预计还能再长3~5cm左右。这意味着,这个漂亮姑娘终身高很可能达不到150cm!

“根据父母身高计算,这个孩子的遗传身高为159cm。如果能够及时干预,结果很可能会不一样。”杨主任叹道。

民房电表箱突然起火 男子灭火救人

事发南安,帮忙灭火的陈双护是一名见义勇为志愿者

海都讯(记者 杨江参 通讯员 曾肃琪 文/图) 2月11日下午4时许,泉州南安市水头镇奎峰路一户民房的电表箱突然起火,火势迅速从一楼外墙电表箱蔓延至二楼窗户,情况紧急。

千钧一发之际,见义勇为志愿者陈双护,恰好就在事发地附近。陈双护是南安市见义勇为极光应急救援志愿者队伍的一员,在日常生

活中积极参与各类应急救援培训与演练,并深入社区开展安全知识普及。发现火情后,平时训练有素的他迅速报警,向周边商户借用灭火器,并及时通知供电所断电,紧接着毫不犹豫地冲向起火的电表箱展开灭火行动。与此同时,陈双护还敏锐地注意到旁边一栋楼也受到火势威胁,他大声呼喊,疏散大家有序撤离,确保了居民们的

生命安全。

随即,陈双护与赶来的南安市公安局水头派出所民警冲上民房二楼,发现屋内有两位老人对火情毫无察觉,于是迅速安抚老人情绪,并将他们转移到一楼安全地带,之后又马不停蹄地投入灭火行动。在民警和陈双护的协作配合下,短短10分钟,火势便被成功控制。

此次事件的成功处置,是

警民携手、群防群治力量的生动体现。南安市公安局长期以来积极联合社会力量,共同维护社会治安与居民安全。南安市见义勇为协会也积极搭建平台,通过组织表彰大会等方式,大力弘扬见义勇为精神。对像陈双护这样的志愿者,协会给予慰问奖励,激励更多人投身到见义勇为事业中,形成全社会共同参与的良好氛围。



陈双护借来灭火器,对电表箱进行灭火

经营“六合彩”抽头渔利 5人获刑

海都记者 陈丹萍 通讯员 许传凤

利用“六合彩”接受他人投注并从中抽头渔利,是否构成犯罪?日前,泉州洛江区人民法院审理了一起此类案件。

被告人林某某、王某某、杨某某、赖某某、陈某某等于2023年2月至2023年5月在

泉州市丰泽区某店面等地利用“六合彩”网站,采用线上和线下投注的方式组织参赌人员下注“六合彩”。据统计,被告人林某某等5人经营“六合彩”的赌资合计人民币170万余元。

洛江法院认为,被告人林某某、王某某、杨某某、赖某某、陈某某结伙以营利为目的,利

用“六合彩”接受他人投注并从中抽头渔利,是共同犯罪,其行为均已构成开设赌场罪。

根据被告人犯罪事实、认罪认罚、退赃情节、过往行政处罚等综合考量,分别判处被告人林某某等5人有期徒刑三年七个月至三年不等的刑期,各处相应罚金,并依法没收违法所得及赌资。

□法官说法

“六合彩”是赌博 赌客也可能受处罚

开设赌场罪是指为赌博提供场所、空间、赌具,为赌客设定赌博规则、方式,帮助赌客进行资金结算等服务,本人从中营利的行为。

“六合彩”是我国法

律所禁止的非法赌博活动,不仅接受他人投注要被依法追究刑事责任,“买码”的赌客也可能受到15日以下的行政拘留及罚款。

赌博违法犯罪可

能衍生其他侵财犯罪和暴力犯罪,严重破坏社会治安,败坏社会风气。广大群众要提升拒赌反赌意识,拒绝以身试法,共同营造文明社会风尚。