

春季长高“秘方”，靠谱吗？

长高黄金期，不少福州家长会给孩子喝田七炖鸡汤；专家提醒，勿盲目进补，要在专业医生评估后，选择正确的身高管理方案

N海都记者 林涓 文/图

春季是万物生长的季节，更是儿童、青少年生长发育的“黄金季”。不少家长长期盼着孩子能在这“长高黄金期”实现身高的突破。近日，两种号称能助力孩子长高的“秘方”田七炖鸡汤和生长贴，在福州的家长圈中走红。然而，这些方法是否真能“助长”？记者采访了专家。



生长贴受家长追捧

田七炖鸡汤和生长贴 在福州家长圈中走红

位于晋安区塔头路的一家药店内，店员告诉记者，最近这段时间，有不少家长来买田七粉，“田七炖鸡汤是福州人的老方子，男孩女孩都可以喝。女孩子如果快到生理期，喝这个汤，就不会不舒服了。”

“我家孩子在班级里个头一直不算突出，眼瞅着别

的孩子噌噌往上长，心里着急啊。”家长林女士说，“偶然听其他家长说喝了田七炖鸡汤能长高，就希望可以有点效果，让孩子在这个春天多长几厘米。”

与此同时，生长贴也在这个春天成为福州家长们热议的焦点。记者走访多家中医诊所及医院儿科门诊发现，前来咨询、购买生

长贴的家长排起了长队。

在仓山一家中医门诊店内，一张“节气助长正当时 宝贝升高快冲刺”的海报格外醒目。据介绍，生长贴适用于3~15岁的儿童及青少年。

在省儿童医院中医科，家长张先生正在排队给孩子购买生长贴：“身边好多朋友都给孩子贴了

生长贴，说效果还不错，我家孩子身高一直没达到我的预期，想着也试试。”张先生说，为了让孩子长高，春天一到，就开始给孩子做推拿以及增加营养。“我家孩子确实长高了不少，医生说有的孩子贴这个生长贴会长高，有的是长体重，主要还是调理孩子的脾胃。”

专家 孩子长期服用药膳或加速骨骺闭合

田七炖鸡汤和生长贴真的有效果吗？记者咨询了福建中医药大学附属第三人民医院儿科主任医师林东如。

林医生介绍，传统理论认为田七具有补气血、强筋骨的作用，与鸡肉温补能共同促进青春期孩子生长发育，但是目前没有临床数据证明田七可以影响生长激素的分泌，同时，长期服用这类药膳可能会促进性激素的分泌，加速骨骺闭合，缩短生长空间。因此，切勿盲目服用田七炖鸡，要在专业医生评估后选择正确的身高管理方案。

而“生长贴”是采用中药膏药，结合辨证取穴，将中药膏药贴敷于相应穴位，通过疏通经络、调畅气机、促进气血运行，补先天、调脾胃、助睡眠，从而达到助长的目的。一般是起到辅助作用，效果因人而异，适宜两周岁以上到骨龄尚未闭合，有以下适应症的儿童：身高增长缓慢或身高低于同年龄、同性别平均身高的儿童；体重偏轻、食欲不佳、厌食、营养不佳的儿童；早产儿、低出生体重儿。“对于难以配合口服中药汤剂的小年龄儿童，生长贴这种外治方法更容易让儿童接受。”

胃部开“窗” 八旬老人告别吞咽“冒险”

脑卒中后遗症导致的吞咽障碍，让她肺部反复感染，医生为她重建“生命补给线”

N海都见习记者 何丹莹 记者 胡婷婷

“每次进食就像‘冒险’，如今已经能正常吃饭了，太感谢你们了。”从澳门来福州求医的80岁林奶奶，脑卒中后后遗症导致的吞咽障碍，让她反复经历肺部感染折磨。在福州大学附属省立医院（以下简称“省立医院”）老年医学中心，医生为林奶奶重建了“生命补给线”，如今她已顺利出院且未再次出现感染。

吞咽障碍，导致肺部反复感染

“每一次喂饭都提心吊胆，一旦食物呛进气管就会引发肺部感染。”林奶奶的家属回忆起就诊经历仍心有余悸。脑卒中后后遗症导致的吞咽障碍，让这位老人反复经历肺部感染、心脏衰竭的折磨，身体虚弱到无法坐立。多次转

诊后，林奶奶来到省立医院老年医学中心。

“鼻腔里插根鼻胃管，不仅难受，也严重影响生活质量。”老年医学中心主任林帆介绍，在综合考虑林奶奶自身情况后，团队通过CT引导微创下胃造瘘手术建立营养通道，在

胃部开个“小开关”接收流质食物，再配合个性化营养方案和渐进式康复训练。如今，林奶奶已顺利出院，感染也得到控制。

类似的情况在95岁的陈爷爷身上同样上演，陈爷爷也曾陷入营养不良与反复肺炎的恶性循环中。“很

多老年患者都有营养不良的问题，要让营养先补上，再治疗。”林帆主任表示，经过系统化营养调理后，陈爷爷的身体机能明显恢复，即使再次肺部感染入院，也很快康复。出院时，陈爷爷不仅能独立行走，还自行登上四层楼回家。

老年营养不良问题需重视

化，很多老人存在脏器功能衰竭，日常生活依赖照护，预期生存期有限，就进入终末期了。

林帆主任介绍，建立老年医学中心后，将更精准满足不同阶段老年患者的医疗需求。“临床数据显示，住院老年患者营养不良发生率超过50%。”林帆

主任说，通常对于衰落共病阶段往后的老年群体来说，其营养不良率更高，此时营养治疗常常关乎着整个治疗的成败。

“对老年人的医疗，我们从一开始就是采取多学科联合的方式。”林帆主任告诉记者，比如恶性肿瘤患者如存在营养不良问题，会先

并不是越瘦越好 老年群体适度超重更长寿

“银发族的体重管理需要打破‘以瘦为美’的认知误区，适度超重反而更有益健康。”林帆主任表示，据数据显示，60岁以上长者体重指数维持在24~26（体重÷身高的平方）区间时，死亡风险最低。因此，适度的营养储备能增强抗病能力，但需警惕超过28的肥胖红线。

对于衰弱共病及终末期的老年患者，营养不良较为常见，那么如何将体重维持在合理区间？林帆主任介绍，在饮食上，要保证营养均衡，适当增加蛋白质摄入，像瘦肉、鱼类、豆类等都是优质

蛋白质的来源，减少高糖、高脂肪食物的摄取。在运动方面，选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳等有氧运动，以及使用弹力带进行的抗阻训练，都有助于维持肌肉量和身体功能。

此外，林帆主任还特别提醒，老年群体应特别注意合理用药，避免多重用药以及药物之间“相克”，避免乱服保健品等。“药物种类很多的老年患者，建议到老年科门诊，或者我们医院的临床药师门诊，有专业医师或者药师帮助大家筛选，剔除可用可不用的，留下必须长期服用的药物。”

国网莆田供电公司:更换老旧设备 提高变电站健康水平

“新的电流互感器试验合格，可以投入运行。”4月10日，110千伏前沁变电站电流互感器更换作业顺利完成，国网莆田供电公司变电检修人员完成新设备相关试验复测后向上级汇报。此次改造将显著提升该站设备健康水平，为周边数十家工业企业提供更可靠的电力保障。

据悉，前沁变电站地处工业聚集区，承担着莆

田秀屿国家级木材产业园周边数十家工厂的供电保障任务。该站的110千伏电流互感器不少是服役20余年的“老同志”。因投运年限较长、设备日渐老旧，性能逐渐下降，极易引发设备故障。为护航周边客户用电可靠，莆田供电公司决定对站内3支电流互感器进行自主更换，确保变电站安全稳定运行。

“除更换电流互感器之外，我们还进行了主变、110千伏、10千伏设备等半站设备例行检修、消缺等一系列工作，做到一停多用、应修尽修。”该公司变电检修中心副主任蔡方伟介绍，此次自主更换电流互感器，不仅提高了供电可靠性，也充分展现了检修人员核心业务自主实施的能力。

（朱清霞 阮正鑫）

N 海峡都市报 分类广告 2025年4月11日

闽侯县荆溪供销社3家店面招租公告,报名时间即日起至2025年4月24日17时止,详情请登录福州市公告资源交易网

环评征求意见稿公示 《溪角洋工业园区基础设施配套建设项目(二期)污水处理厂一厂改扩建项目环境影响报告书》(征求意见稿)已编制完成。报告书征求意见稿请登录https://www.eiacloud.com/gsdetail?Id=50407&dhw=2查阅,公示期:2025年4月7日~2025年4月21日。公众可通过电话等方式提供建议,电话:18850407041(黄先生),邮箱:277710194@qq.com。 屏南知进发展股份有限公司 2024年4月11日

拍 卖 公 告 兹定于2025年5月9日(星期五)上午10时在中拍平台(http://paimai.caa123.org.cn/)举行拍卖会。拍卖标的:福州市长乐区首占镇和谐路59号正源广场2#2a慈善楼4-13层十二年期租赁权(出租建筑面积约10042.81㎡,含1楼电梯入口及物业用房)。该标的逐层拍卖,以首年租金起拍。有意竞买者,请于2025年5月7日17时前将竞拍保证金存入本公司指定账户(以到账时间为准),并携带保证金缴款凭证及相关身份证明文件与本公司办理竞买人登记手续。★展示时间、地点:2025年4月22日-23日,标的物现场★联系电话:陈先生13600819581、0591-87810107★联系地址:福建省福州市鼓楼区五四路210号国际大厦20层★网址:http://www.fjhsxpmh.com/★公司微信号:hspmh1993 福建省海峡拍卖行有限公司 2025年4月11日

拍 卖 公 告 受委托我司定于2025年4月18日10时在中拍平台(http://paimai.caa123.org.cn)采用电子竞价方式公开拍卖以下标的:标的1、漳州市龙海区石码镇锦江道74号1店面(面积89.86㎡)3年租赁权,参考价:43132.8元/年;标的2、漳州市龙海区石码镇920路3号店面及房屋(总面积153.87㎡,其中店面面积130.29㎡,房屋面积23.58㎡)3年租赁权,参考价:68198.4元/年。有意竞买者请持相关资料与我司联系办理竞买手续。★展示时间:4月15日、4月16日。★看样地点:标的所在地。★截止时间:有意竞买者请将保证金于4月17日下午五时前汇达我司账户。★联系电话:0591-87871130、18659197793★联系地址:福州市五四路239号7楼 福建省思进拍卖有限公司 2025年4月11日

公告声明●登报电话: 0591-87811583