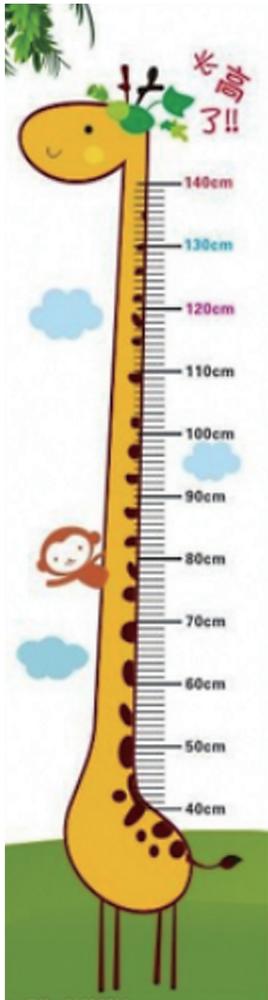




通过抑制骨龄让孩子长得更高？ 骨龄很重要，盲目干预不可取



在刚刚过去的这个春天，很多儿童身高如雨后春笋般快速生长，而有些孩子却迟迟不见蹿个，因此很多家长纠结要不要带孩子去测个骨龄。对于骨龄的重要性，在家长中也是众说纷纭。有些家长认为骨龄没什么用，孩子的身高都是天生的；而有些家长则认为通过管理体重、少吃补品和生长周期短的食物、采用药物抑制骨龄增长等方法抑制骨龄，可以让孩子长得更高。那么骨龄究竟在儿童的生长发育中扮演什么角色呢？抑制骨龄真的可以让儿童长得更高吗？

孩子长高潜力骨龄说了算

骨龄是反映儿童体格发育状况、研判儿童发育阶段的重要指标。测骨龄并不复杂，只需孩子配合完成一次左腕关节正位X光片拍摄即可。拍完骨龄片后，医生一般会根据简单计数法、图谱法、评分法或者计算机骨龄评分系统等进行评价。“通常情况下，骨龄与年龄一致，二者之间相差不会超过一岁。”天津医科大学总医院儿科主治医师李亚璞介绍，但在生长发育过程中，有些儿童的骨龄会提前或者落后。影响骨龄变化的因素有很多，首先是遗传因素，比如不同人群的

骨龄并不是越小越好

有些家长觉得，骨龄提前预示生长潜能受损，那么骨龄落后于年龄应该预示着生长潜力大。因此，他们希望通过如少吃生长周期短的食物、采用药物、打骨龄抑制剂等方式抑制骨龄，使其落后于儿童实际年龄。“骨龄和年龄的差值应该在一个合理的范围内，这个范围一般是1岁，并且二者的增长速度应该是相一致的。”郑荣秀表示，如果超出这个范围，或者骨龄增长速度越来越落后于年龄，也大概率是有疾病在作祟。因此，骨龄并不是越小越好。“儿童最佳的生长状态是骨龄随生长发育合理生长，这需要从健康饮食、适当运动、充足睡眠三方面

共同努力。”郑荣秀建议。在健康饮食方面，骨龄增长与所食用食物的生长周期长短并没有太大关系，只要是健康食品就可以。此外，可适当多食用富含维生素D的食物，多晒太阳，促进维生素D合成，促进钙质吸收。儿童平时要注意管理体重，在骨骼闭合前，多进行摸高跳、跳绳等运动，可以刺激骨骼发育，促进骨龄线性生长，增加身高。充足睡眠对于儿童生长发育是非常重要的。生长激素主要在夜间深睡眠阶段分泌，尤其在夜间10点到凌晨1点间达到高峰。因此，保证充足睡眠有助于骨骼生长。

共同努力。”郑荣秀建议。在健康饮食方面，骨龄增长与所食用食物的生长周期长短并没有太大关系，只要是健康食品就可以。此外，可适当多食用富含维生素D的食物，多晒太阳，促进维生素D合成，促进钙质吸收。儿童平时要注意管理体重，在骨骼闭合前，多进行摸高跳、跳绳等运动，可以刺激骨骼发育，促进骨龄线性生长，增加身高。充足睡眠对于儿童生长发育是非常重要的。生长激素主要在夜间深睡眠阶段分泌，尤其在夜间10点到凌晨1点间达到高峰。因此，保证充足睡眠有助于骨骼生长。

健康提醒

拄拐杖不丢人 对保护膝关节有好处

人到中老年的时候，往往容易患上膝关节炎，这是由于膝关节长年磨损、外伤以及其他疾病所致。膝关节炎不仅会造成关节及周围韧带松弛失稳，关节滑膜炎症，滑液分泌减少或增多，还会引起关节肿胀、疼痛、运动受限等。如何帮助膝关节炎患者减轻或避免疼痛之苦？拐杖可以帮助分担不少压力。研究发现，走路时使用拐杖，可以帮双膝分担25%的身体重量，从而延缓关节退化的速度。使用拐杖还有助于降低膝关节炎危险。当使用拐杖时，人会走得更慢，但步幅会更大，骨盆前倾可改变双下肢受力方向，从而减少双膝关节负重，缓解膝关节损伤。可以看出，对膝关节炎患者而言，拐杖的确有辅助治疗作用。厦门光亮骨科医院院长郑光亮说，有不少骨关节炎疼痛的患者碍于面子，拒绝使用或不愿使用拐杖，这对病情没有好处。膝关节退化是一个慢性过程，走路时，一般来说双膝关节是平衡负重，若一侧膝盖患病疼痛，会更依赖另一侧膝盖，使另一膝盖承受大部分的体重，加速了正常腿退化速度，久而久之，正常腿也会被“拖垮”。因此建议，患膝关节炎疾病的患者，最好在走路时使用拐杖借力。根据病情轻重和年龄大小，正确使用拐杖是十分有益的。

(摘编自《厦门晚报》)

每天快走11分钟 降低早逝风险

英国剑桥大学领导的一项最新大规模分析证实，如果每个人的身体活动量至少达到推荐水平的一半，那么十分之一的早逝是可以避免的。近日，发表在《英国运动医学杂志》上的这项研究称，每天11分钟(每周75分钟)快走等中等强度的体育活动，足以降低患心脏病、中风和癌症的风险。心脏病和中风等心血管疾病是全球死亡的主要原因。体育活动，尤其是中等强度的体育活动，可降低患心血管疾病和癌症的风险。英国国家医疗服务体系建议成年人每周至少进行150分钟的中等强度运动或75分钟的高强度运动。研究发现，从广义上讲，每周超过150分钟的中等强度活动，在降低疾病或早逝风险方面的额外好处几乎微不足道。但每周累积75分钟的适度运动，却足以将患心血管疾病的风险降低17%，患癌症风险降低7%。对于肺癌、肝癌、子宫内膜癌、结肠癌和乳腺癌等其他癌症，观察到的风险降低了3%—11%。研究人员表示，适度的活动并不一定是人们通常认为的运动，例如散步。有时只需要改掉一些习惯，例如尝试步行或骑自行车，而不是开车去工作或学习地点，或者与孩子一起积极玩耍也可以。做喜欢的活动，且很容易将其纳入每周例行活动中，这是让身体变得更加活跃的绝佳方式。

(摘编自《科技日报》)

C919起落架系统、机轮与刹车系统等，湖南制造 神舟十六号乘组航天员朱杨柱，是国防科大培养的博士航天员 这波助攻“湘”当给力



C919起落架。据湘伴



参加学校运动会，朱杨柱举手示意。据湘伴

最近这几天，从航空到航天，我们国家喜事连连。5月28日，C919大型客机成功完成首次商业载客飞行！5月30日，神舟十六号将搭载景海鹏、朱杨柱、桂海潮3名航天员出征！今我们自豪不已的是，这两件大事，都有湖南送出的“神助攻”。C919起落架系统、机轮与刹车系统等，湖南制造；而神舟十六号乘组航天员朱杨柱，中国空间站首位航天飞行工程师，是国防科大培养的博士航天员。

C919四大系统，湖南制造有其一

C919首次商业载客飞行，终于圆了中国人坐国产大飞机出行的梦想。民用领域，起飞重量100吨左右，载客超过150人被定义的大飞机，其制造直接反映了一个国家的工业体系水平。国产大飞机之所以能翱翔天际，离不开全国20多个省市、1000多家企事业单位、30多万人的共同努力。一架现代飞机翱翔天际，离不开起落架系统、机体、发动机、航电系统等四大主要系统。C919身上，就安装了湖南研制和生产的起落架系统等重要部件。四大系统有其一的起落架，占飞机总重量的3.5%至5%，占飞机结构重量的15%至20%，是飞机最重要的承力装置之一，也是飞机起降过程中直接影响安全的重要装置，其性能的优劣直接关系飞机的安全性和先进性。

位于望城经开区的利勃海尔中航起航空(长沙)有限责任公司，就是C919起落架系统的提供者。这家企业专注中国民用飞机起落架的设计、开发、装配、试验及为客户提供系统解决方案。这家由中航飞机起落架有限公司和利勃海尔宇航林登贝格有限公司等比例出资成立的合资公

司，已建成了利勃海尔LAT标准的飞机起落架生产线和维修线，具备较为完整的民用飞机起落架系统集成、测试并交付能力和起落架维修能力。2018年9月19日，该公司正式向中国商用飞机有限责任公司交付了C919大型客机的起落架，使长沙正式具备C919大型客机起落架系统的整体装配功能。一套起落架系统，由减震器、收放系统、机轮刹车系统、转弯系统等组成。机轮刹车系统是民用飞机地面减速中最关键的一部分，决定了飞机的着陆安全。C919作为一架大型飞机，对机轮尤其是刹车系统技术要求极高。而长沙，是目前国内唯一供应C919机轮刹车系统的城市。2017年5月5日，C919大飞机成功首飞，长沙鑫航机轮刹车有限公司提供了机轮刹车系统。根据与中国商飞签订的协议，每一架C919大飞机都将安装长沙鑫航的机轮刹车系统。众所周知，刹车系统属于消耗品，随着此次C919大型客机的成功商用，长沙鑫航订单量将大幅增长。此外，诸如湖南北云科技有限公司、湖南飞宇航空装备有限公司等企业，在C919大型客机的制造中提供了高精度卫星导航核心部件、航空工艺装备等。

神舟十六号乘组三人行，湖南培养有其一

5月30日，神舟十六号飞行乘组景海鹏、朱杨柱、桂海潮3名航天员将要前往中国空间站“出差”。3人中间，航天员朱杨柱从本科到博士，都就读于位于湖南长沙的国防科大，是国防科大培养的首位航天员，也是我国首位非飞行员出身的职业航天员。这次出征，朱杨柱将作为我国首位航天飞行工程师，执行空间站转入应用与发展阶段的首次载人飞行任务，并在太空开展相关技术试验。朱杨柱迈出了科技人员“飞天”的第一步，这是极具象征意义的事件，未来我国将有更多的科技人员前往空间站探索浩瀚宇宙。今年37岁的朱杨柱，出生于江苏徐州沛县的一个小村庄。2005年，成绩顶尖的朱杨柱参加高考，义无反顾地选择了国防科技大学航天科学与工程学院(空天科学学院前身)。那年9月，骄阳如火。朱杨柱拖着行李箱来长沙报到。在科大，朱杨柱的生活很充实——文化课程、体能训练、党团活动……学校安排得满满当当。自习室和图书馆里，总能看到朱杨柱的身影。课业之余，科大的体能训练很严格，每天下午雷打不动训练。朱杨柱对自己要求更严，同学跑3公里，他经常冲击10公里。

(据湘伴)

天热别贪凉 当心热伤风“找上门” 医生提醒:合理使用空调,室内外温差4℃最为适宜

这个时节，气温节节升高，雨水增加，炎炎暑热引发的疾病也在不断增多，热伤风就是其中常见的一种。如果长时间对着风扇空调吹、摄入大量冷饮，容易导致寒邪气入体，与“暑湿热”相冲，会导致风热感冒，也就是中医所说的“热伤风”。

症状虽不严重,但容易反复感染

厦门市中医院呼吸与危重症医学科副主任、主任医师叶钢福介绍，在中医看来，热伤风多由风热邪气侵袭而引起，“热”是热伤风的内因。天气炎热，身体水分流失迅速，没有得到及时补充。再加上贪凉吹空调，吹电风扇喝冷饮，寒气顺着开放的毛孔进入身体，形成“风”这一外因，内外一叠加，热伤风就“找上门”了。叶钢福介绍，热伤风与现代风热感冒有类似之处，病情较轻的话，会出现低热、头痛、全身不适等症状，若病情较重，会出现高热，出汗后热仍不退，并伴有头痛、身体酸痛、倦怠等症状，有些患者还会呕吐或腹泻。“虽然症状不严重，但发病率较高，而且容易反复感染，影响学习和工作。病程大约在7—14天左右，通常具有自愈特点。”热伤风和其他季节的感冒也不大一样。排除病毒性感冒，从中医来看，各个季节常见的普通感冒均有差异，往往春季受风，夏季受热，秋季受燥，冬季受寒。“风寒感冒病本在寒，会出现怕冷发热，舌苔薄白，鼻涕清稀

色白等症状。风热感冒病本在热，以发热、流黄脓鼻涕、黄痰、头痛、咽喉肿痛等症状为主，怕冷和浑身酸痛可以作为风寒和风热感冒的主要区分标志。”叶钢福说。

空调病不同于感冒,上班族格外要注意

看起来，夏季感冒和空调病有类似之处，但二者是有区别的。空调病是指长时间在空调环境下工作、学习的人群，因空气不流通，环境得不到改善，造成身体功能衰退的一种病症，主要表现为鼻塞、头晕、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力衰退等症状，尤其多见于老人、儿童和女性。叶钢福说，空调病的病因是由于室内空调温度低，长时间待在低温室内，走出室外温差过大而导致身体状态紊乱。和感冒不同的是，空调病的呼吸道症状没有那么明显，严重的患者往往以胃肠道反应，比如出现厌食、腹痛、腹泻、恶心、呕吐等为主。还有一部分患者可能由于面部直接被空调对着吹，出现面神经炎等神经功能紊乱的情况。上班族往往是空调病的高发区，要格外注意。叶钢福提醒，上呼吸道感染流行时，在人群聚集的地方还是要戴好口罩，回到家勤洗手。夏天天气炎热，生冷的食物虽可解暑，但切忌多吃，生冷食物易使体内寒气变重，进而引发感冒。同时，合理使用空调，房内温度与室外温度相差4℃最为适宜。即使开空调，室内也要保持通风。

(摘编自《科普中国》)

门诊共济的事 你真的弄明白了吗？ 记者帮你梳理重点内容

2022年3月，省政府办公厅正式印发《关于建立健全职工基本医疗保险门诊共济保障机制的实施意见》。过去1年多以来，职工医保门诊共济政策在湖南全面落实地实施，一系列围绕门诊共济进一步实施的政策也陆续出台。不过还是有很多人心中有“疑问”：门诊共济到底是什么？哪些内容值得重点关注？记者梳理发现，重点内容主要集中在以下三个大的方面。一是建立职工医保普通门诊统筹制度。普通门诊统筹制度覆盖职工医保全体参保人员。不仅统账结合模式

的参保人员能够享受普通门诊报销政策，单建统筹的困难人员也能够享受普通门诊报销政策。根据基金承受能力测算，我省统一规定：参保人员在医保定点的一级医疗机构及基层医疗卫生机构就诊，政策范围内门诊医疗费用，不设起付标准，按70%比例支付；在医保定点的二级医疗机构就诊，政策范围内门诊医疗费，每次起付标准50元，多次就诊的起付标准累计不超过200元，按60%比例支付；在医保定点的三级医疗机构就诊，政策范围内门诊医疗费用，每次起付标准100元，多次就诊的起付标准累

计不超过300元，按60%比例支付。一个自然年度内，起付标准累计不超过300元，在职工普通门诊统筹基金最高支付限额1500元，退休人员普通门诊统筹基金最高支付限额2000元。二是统一职工医保慢特病门诊待遇保障管理办法》出台，自2023年1月1日起实行，统一了全省门诊慢特病诊断纳入标准，明确门诊慢特病纳入医保基金支付的评审程序。现有43个病种纳入门诊慢特病报销范围，并确定了每个病种的报销比例

和额度，在职职工慢特病政策范围内门诊医疗费用按80%比例支付，退休人员按85%比例支付。三是改进个人账户计人办法。在职工个人账户缴纳的基本医疗保险费全部计入个人账户，计入标准为本人参保缴费基数的2%。单位缴纳的退休人员个人账户，由统筹基金按定额划入，划入额度原则上按2021年度全省企业退休人员及机关事业单位退休人员基本养老金平均水平的2%确定，经测算全年900元，即75元/月。(据湖南日报·湖南客户端)