

抓住春天长高黄金季,帮孩子“蹿个儿”!

春季,气温回升,万物复苏。专家表示,春季是孩子生长发育的黄金时期,春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期监测孩子身高,抓住春天长高“黄金季”,助力孩子健康成长。

据介绍,孩子身高的长成有70%左右和父母的遗传有关,父母如果身高不高,要注意监测孩子的身高走势。同时,孩子身高还受到

营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

专家表示,长期厌食、偏食会导致营养物质摄入不足或不均衡,入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等睡眠障碍,会影响体内生长激素的分泌,这些都会减缓身高增长。长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心因性矮小。此外,生长激素缺乏、先天性甲状腺功能减低、颅内肿瘤、染色体疾病、性早熟

等,都会导致孩子身材矮小。

专家建议,家长至少每3个月为孩子测量一次身高、体重,记录孩子的生长曲线,如发现孩子存在生长偏离,应及时咨询医生。家长一年左右可为孩子进行一次骨龄评价,关注孩子第二性征发育情况,以防孩子因性早熟影响最终身高。

专家表示,家长应确保孩子营养均衡,食物多样,每天保证优质蛋白质供给,不建议孩子吃各种营

养补品,尽量少吃各种含添加剂的垃圾食品,因为这些所谓的“补品”及垃圾食品可能会导致性早熟,影响最终身高。此外,运动可以使血清生长激素水平升高,能够促进孩子骨骼生长,正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。春暖花开,孩子还应多晒太阳,促进身体合成维生素D,促进钙的吸收,让骨骼发育更好。

(据新华社报道)

春季消化道疾病易发

随着春季气温升高,消化道系统疾病进入高发季节,尤其像恶心、呕吐、腹泻等症状比较常见。专家提醒,预防这些疾病要从日常生活和卫生习惯做起,注意手卫生和食品卫生至关重要。

记者走访发现,近日不少医院消化内科接诊的消化道疾病患者明显

增多。北京协和医院主任医师李景南指出,春季是细菌容易滋生的季节,消化道疾病往往病从口入。餐前便后用肥皂和流动水洗手是预防消化道疾病的基本措施,家长要培养孩子从小养成良好的手卫生习惯。此外,食物要充分烹熟,生食蔬菜要彻底清洗干净,避免食用过夜食品,冰箱储存

的食物建议加热后再食用。生冷的凉拌菜应即做即吃,不宜长时间存放。

春季还是胃肠型感冒的易发季节。李景南说,要注意避免交叉感染。家庭中有人出现低热、腹泻等症状时,应避免共用餐具,注意消毒,以减少细菌传播。

专家建议,在日常生活中,如

专家提醒注意卫生

果出现轻度恶心、呕吐、腹泻等症状时,可以先清淡饮食、多补充水分、注意休息。必要时可适当使用多潘立酮、小檗碱或益生菌等药物对症治疗。若症状持续不缓解或加重,尤其是出现发热、腹痛等症状时,应及时就医,以便医生进一步诊断和治疗。

(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意辨别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

周 年 纪 念



热烈庆祝男狐狸精先生
与豆豆女士恋爱一周年!
长路漫漫,幸而有你。
盼心中所期皆能如愿,望
天下有情人终成眷属。

周 年 纪 念

国际金融大厦办公楼写字楼,位
于呼市赛罕区新华东街18号,面
积383 m²-2851 m²,现房出售,售
价7600元起每平米,租金面议,周
临内蒙古美术馆、内蒙古博物院、
内蒙古科技大学,景观优美、交通便
利、停车方便。

联 系 电 话: 谢 先 生, 0471-
4676772

出 租 出 售

蒙古科技大学大爆破工程有限公
司、内蒙古恒安爆破有限公司于
2024年1月10日在北方新报第7
版刊登“吸收合并公告”,现将“内
蒙古恒安爆破有限公司(统一社会
信用代码9115226667316441D”

更正为“内蒙古恒安爆破有限公司
(统一社会信用代码9115226667316441U”特此更正。

蒙古科技大学大爆破工程有限公
司、内蒙古恒安爆破有限公司于
2024年1月10日在北方新报第7
版刊登“吸收合并公告”,现将“内
蒙古恒安爆破有限公司(