

春季“黄金生长期” 专家支招“拔一拔”

成分不明的“增高药”可能导致骨骺线提前闭合,反而缩短生长周期

本报讯(融媒体记者张沼坤 通讯员陈丽珍 吴彤艳)春天万物复苏,儿童也迎来身高增长的“黄金期”。从骨科临床角度看,春季气候适宜、光照充足,儿童新陈代谢加快,生长激素分泌更为旺盛,长骨两端的骨骺软骨增殖速度显著提升,是一年中促进儿童身高增长的黄金时段。

联勤保障部队第910医院骨科副主任尤瑞金提醒家长,应重视日常饮食、运动、睡眠与姿势管理,定期监测孩子身高,发现异常及时就医。抓住春季有利时机,以科学方式助力孩子健康成长。

均衡营养,夯实基础。骨骼生长需要充足“原料”,但春季进补并非“越多越好”,均衡且有针对性的饮食才是关键。牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆制品均为优质选择。牛奶中的钙与酪蛋白易于吸收,学龄期儿童每日可饮用300毫升—500毫升,学龄前儿童200毫升—300毫升,具体依孩子实际情况调整。日常多食用虾皮、西兰花、小油菜等,一般无需额外补充钙剂;若确需补钙,应在医生指导下进行。

春季每日保证1小时—2小时户外活动,有助于皮肤合成足量维生素D,促进钙吸收。锌元素可促进生长激素分泌,坚果、牡蛎、瘦肉中含量丰富,可适量摄入。油炸食品、甜食及碳酸饮料会影响钙吸收,还可能引起肥胖、抑制生长激素分泌;成分不明的“增高药”“保健品”可能增加肝肾负担,甚至导致骨骺线提前闭合,反而缩短生长周期。

合理运动,激发潜能。适宜的运动能通过机械刺激促进骨骺软骨细胞分裂,提升生长激素分泌,是助力长高的有效方式。纵向伸展、跳跃及拉伸类运动为首选,如跳绳、摸高跳、篮球、游泳、引体向上、放风筝等,可充分伸展四肢与脊柱,刺激长骨发育。运动应循序渐进,根据孩子年龄与体能调整强度,避免过度运动造成损伤。

优质睡眠,把握高峰。生长激素是身高增长的“核心动力”,其分泌在夜间尤为旺盛,晚10点至凌晨2点达峰值。春季新陈代谢加快,更需保障孩子睡眠质量。睡前避免使用电子产品、不宜进行激烈游戏,可饮用温牛奶、聆听轻柔音乐,营造安静舒适的睡眠环境,确保孩子获得高质量睡眠。



春季新陈代谢加快,更需保障孩子睡眠质量。医生提醒,长期睡眠不足会导致青少年和儿童记忆力、注意力、思考能力等认知功能受损,同时提升抑郁、焦虑等心理问题的发生风险。呵护孩子的睡眠健康,要做好电子产品管理,营造良好的睡眠环境,保证孩子的睡眠时间。(新华)

确保孩子获得高质量睡眠。

情绪与脊柱,不可忽视。除饮食、运动、睡眠外,情绪与脊柱健康同样关键。长期焦虑、压抑、紧张的情绪,会通过神经—内分泌系统抑制生长激素分泌。春季宜多开展亲子户外活动,避免因身高问题指责或攀比,减轻学业压力,让孩子在轻松愉悦的氛围中成长。春季儿童骨骼柔韧性较好,是纠正不良姿势的良好时机。驼背、含胸、低头等习惯,不仅可能引发脊柱侧弯、驼背等骨科问题,还会导致身高“隐性”缩短2厘米—5厘米。

尤瑞金提醒,孩子应保持坐姿端正、站立挺直,减少低头使用电子产品的时间,每20分钟抬头远眺并活动颈椎。若发现脊柱侧弯、高低肩等问题,应及时至骨科就诊矫正。

尤瑞金提醒,孩子应保持坐姿端正、站立挺直,减少低头使用电子产品的时间,每20分钟抬头远眺并活动颈椎。若发现脊柱侧弯、高低肩等问题,应及时至骨科就诊矫正。

尤瑞金提醒,孩子应保持坐姿端正、站立挺直,减少低头使用电子产品的时间,每20分钟抬头远眺并活动颈椎。若发现脊柱侧弯、高低肩等问题,应及时至骨科就诊矫正。

尤瑞金提醒,孩子应保持坐姿端正、站立挺直,减少低头使用电子产品的时间,每20分钟抬头远眺并活动颈椎。若发现脊柱侧弯、高低肩等问题,应及时至骨科就诊矫正。

洗头不是洗头发 科学洗护七步法



洗发护发有讲究(CFP图)

不少市民在日常洗护中看似勤快,却可能正进行着“无效洗护”,导致头发干枯、毛躁、出油,甚至掉头增多等问题加剧。如何科学洗护,真正养护好头皮与头发?记者就此采访了泉州市皮肤病防治院皮肤科副主任医师何天管。

洗头关键在头皮 “自然风干”非良策

“很多人认为洗头就是洗头发,这是一个常见的误区。”何天管开门见山提出,“洗头的本质,其实是清洁头皮。头皮的健康才是头发健康的根基。”

他解释道,头皮是头发生长的土壤,由表皮、真皮和皮下组织构成,毛囊深植其中,负责输送营养。头皮环境是否清洁、平衡,直接决定了头发的状态。而头发丝本身,则是没有生命的蛋白质纤维,结构从外到内分为毛小皮(俗称毛鳞片)、毛皮质和毛髓质。“健康的毛鳞片平整闭合,头发就顺滑光亮;一旦毛鳞片受损、翘起甚至剥落,头发就会变得粗糙、易断、无光。”

何天管提醒,日常生活中一些不经意的习惯,恰恰在持续伤害毛鳞片:例如洗头时用指甲用力抓挠头皮,或将头发堆在头顶粗暴揉搓;在头发湿润时,毛鳞片张开时强行梳理;以及长时间让洗后的头皮处于潮湿状态“自然风干”,这反而容易吸附灰尘、滋生微生物,可能引发或加重头屑问题。

洗头频率有讲究 清洁不足反伤发

网络上有种说法:“洗头太勤会导致脱发”,这让不少人减少了洗头次数。对此,何天管明确表示:“使用正规产品、方法得当的日常洗头,并不会导致脱发。洗头时看到的脱落头发,大多是在洗前就已进入休止期或脱落期的,只是借助洗发的润滑作用离开头皮而已。”

他特别引用了一项新近的权威研究指出:“有研究显示,与每日洗头者相比,每周洗头不超过1次的人群,患某些炎症性脱发疾病的风险显著增高。这虽然针对特定类型,但足以说明保持头皮清洁对预防毛囊问题至关重要。”

对于占脱发人群绝大部分的雄激素性脱发患者,他更是建议:“住往需要每日或隔日清洁,以防止过度分泌的皮脂堵塞毛囊口,诱发或加重毛囊炎,进而加速脱发。”

勿用原液涂头皮 指腹画圈轻按摩

那么,如何才能做到“有效洗护”呢?何天管结合临床经验,给出了细致指导。

洗发准备:洗发前,先用宽齿梳轻轻将头发梳顺,有助于松动头皮表面的污垢和死皮细胞。

水温与预湿:使用35℃—38℃的温水充分淋湿头发与头皮,此温度既能适度促进清洁,又避免烫伤或过度刺激。

产品选择与使用:应根据发质挑选洗发水。油性发质宜选用温和的弱酸性洗发水,可适当增加频率;干性发质则适合滋润型、含蛋白等修护成分的产品,频率可降低。关键一步是务必先将洗发水于掌心加水揉搓起泡,再用泡沫清洁。直接将高浓度洗发水原液涂于头皮,可能带来刺激并增加残留。

正确手法:清洁时,使用指腹(而非指甲)以画圈方式轻轻按摩头皮,揉搓发丝时应顺着头发生长方向,尽量减少摩擦与拉扯。

护发素使用:冲洗干净洗发水后,用毛巾将头发吸至不滴水状态,再将护发素均匀涂抹于发中至发梢,切记避免接触头皮。稍作停留后彻底冲洗。护发素主要作用是帮助闭合毛鳞片,在发丝形成保护膜。

温柔擦干:洗净后,用干毛巾以按压、包裹的方式吸干水分,切忌用力揉搓头发。

科学吹干:如需使用吹风机,应注意:先吹干头皮及发根区域,再吹发梢;出风口与头发保持至少15厘米距离,确保风温不烫皮肤;顺着头发生长方向吹,有助于毛鳞片闭合;吹至七八成干即可,剩余水分让其自然蒸发。

“头发是健康状况的一面镜子,也是个人形象的重要组成部分。”何天管医师最后总结道,“告别‘无效洗护’,掌握科学方法,从认真对待每一次洗头开始。持之以恒,方能有效维护头皮健康,减少不必要的脱发烦恼,留住浓密秀发带来的自信与从容。”

□融媒体记者 张沼坤

健康新知

五大差异 辨清流感与鼻炎

流感与过敏性鼻炎均为季节性高发疾病,症状相似,但其发病机理截然不同。若混淆误治,不仅会延误病情,还可能诱发肺炎、哮喘急性发作等严重后果。为此,福建省级机关医院重症医学科副主任医师黄帆、耳鼻咽喉科副主任医师罗高青为大家科普。

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。病毒经飞沫或接触传播进入人体后,在鼻腔及咽喉黏膜处大量复制。此时,免疫系统启动防御机制,释放炎症介质导致血管扩张、分泌物增多,进而引发鼻塞、流涕等症状。流感具有明显的流行病学特征与传染性。

过敏性鼻炎本质上是一种非感染性的过敏反应,是免疫系统对过敏原的“过度防御”。过敏体质人群在接触到花粉、尘螨、霉菌等过敏原后,免疫系统会错误地将其识别为“外来入侵者”,并产生相应的IgE抗体,诱发组胺等介质释放,导致鼻黏膜出现炎症反应。

虽然两者均表现为打喷嚏、流鼻涕,但通过以下五个关键维度即可精准辨别——

发作速度与诱因:流感起病相对缓慢,有1—3天潜伏期,常因受凉、劳累、熬夜等免疫力下降诱发,症状从轻微咽痛、鼻塞逐渐加重。过敏性鼻炎患者在接触过敏原后数分钟内会迅速发作,例如遇花粉、扬尘、冷空气,发作诱因明确,呈“突发突止”的特点。

鼻涕与喷嚏特点:流感初期以流涕涕为主,后期随病情进展可能变稠甚至出现黄脓涕(多提示合并细菌感染),喷嚏次数较少。过敏性鼻炎则表现为大量清水样鼻涕,稀薄易流,且喷嚏多为阵发性、连续性发作,短时间内可连续打出数十个甚至上百个。

伴随症状差异:流感患者全身症状显著,常伴有发热、头痛、乏力、全身肌肉酸痛,咳嗽病程较长且多伴有痰液。过敏性鼻炎症状集中在局部,鼻痒明显(如蚁行感),常伴有咽痒、眼痒、眼睑水肿及流泪,通常无发热及全身酸痛,咳嗽多为刺激性干咳。

病程长短不同:流感属于自限性疾病,病程3—7天,一般不超过两周,病毒被清除后症状随之缓解。过敏性鼻炎则无固定期限,只要持续接触过敏原,症状便会反复发作,可能贯穿整个过敏季节。

症状变化规律:流感症状遵循“由轻转重再逐渐缓解”的过程,鼻塞通常在发病后2—4天最严重。过敏性鼻炎则表现为“时好时坏”,远离过敏原后可快速缓解,再次接触则立即复发。 □融媒体记者 张沼坤

谨防诺如病毒侵袭

酒精、免洗洗手液对其消毒效果甚微,切记要用含氯消毒剂



防控诺如病毒要多措并举(CFP图)

校园人员聚集,教室、食堂、宿舍等场所成为传染病传播的重点区域。近期,国内多地学校报告诺如病毒聚集性疫情,引起师生及家长广泛关注。该病毒传染性强、传播速度快,极易在校园等集体单位引发聚集性感染。福建疾控中心提醒,常见的酒精、免洗洗手液对其消毒效果甚微,科学防控尤为重要。

□融媒体记者 张沼坤

认识病毒: 人员密集 易发难防

诺如病毒是传染性极强的肠道病原体,每年10月至次年3月为高发期。其特点显著:环境抵抗力强,在物体表面可存活数周;极低的感染剂量即可致病;传播途径多样,主要通过粪—口途径,也可通过受污染的食物、水、物品以及呕吐物产生的气溶胶传播。校园内集体就餐、共用物品、人员密集等特点,进一步增加了传播风险。

面对诺如病毒,首先需避免无效消毒。日常使用的酒精类消毒剂 and 免洗洗手液无法有效杀灭该病毒。真正有效的是一系列含氯消毒剂(如84消毒液),但必须严格按照

不同场景的推荐浓度进行配制使用,方能达到消毒目的。一旦出现呕吐或腹泻病例,规范处置污染物是阻断传播的核心。操作人员应立即佩戴好口罩和一次性手套。

用一次性吸水材料(如纱布、抹布)完全覆盖污染物,小心清除后,放入专用垃圾袋密封处理。

对被污染的环境表面,应立即用有效氯浓度为5000mg/L的含氯消毒液进行擦拭或浸泡消毒。

皮肤若被污染,应立即清洗并消毒;黏膜处则需使用稀释后的碘伏或次氯酸消毒液冲洗。

日常消毒: 酒精无效 必须含氯

日常预防性消毒应聚焦高频接触区域,避免过度喷洒。

物体表面:对课桌、门把手、水龙头、楼梯扶手等,使用有效氯浓度为1000mg/L的含氯消毒液擦拭,作用30分钟后用清水洗净。

餐具:首选煮沸消毒15分钟,或使用有效氯浓度为500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟后清水

冲洗。

衣物织物:被污染衣物应先清除污物,耐热有色织物可高温清洗,白色织物可用含氯消毒液浸泡后再常规洗涤。

室内空气:以开窗通风为主,每日2—3次,每次不少于30分钟。必要时可辅以紫外线灯或空气消毒机。

预防要点: 彻底洗手 保持通风

预防诺如病毒感染,需牢记以下几点。

勤洗手:饭前便后,接触公共物品后,使用肥皂或洗手液在流动水下按“七步洗手法”彻底洗手。

注意饮食安全:食物彻底煮熟,不喝生水,瓜果洗净,不吃生冷或不洁食物。

做好健康管理:学生出现呕吐、腹泻等症状,应及时就医并居家休息,切勿带病上学。教室、宿舍等场所应保持通风。

增强意识:诺如病毒感染属于自限性疾病,多数患者3天左右可自愈,不必过度恐慌,但需重视科学防控,阻断传播链。

总结而言,诺如病毒防控关键在于:识别酒精消毒之无效,依靠含氯消毒剂之有效;掌握污染物处置之规范;落实日常清洁之重点;践行个人卫生之习惯。多方协同,科学应对,方能有效守护师生健康,保障校园正常教学秩序。



畜禽粪污有大用 科学配比有机肥

本报讯 近日,南安市农业农村局组织农技人员前往洪瀨镇西林村,深入当地有机肥厂开展商品有机肥生产技术指导,精准护航春耕生产。

农技人员聚焦生产核心环节,现场讲解畜禽粪污、菇渣等原料的科学配比方法,指导企业优化高温发酵的控温、翻堆、通风等关键工艺,着重强调调料无害化处理和腐熟度把控的重要性;同时提醒做好成品有机肥的养分检测,确保有机肥质量符合《有机肥料》NY/T525—2021农业行业标准,切实保障春耕用肥安全、高效。(潘仕财)