

# 援鄂医护人员李华 教您如何做好自我防护



## “黄冈市是我的第二故乡”

2月11日,李华随医疗队来到湖北省黄冈市团风县人民医院,负责该院感染六病区患者的治疗。她们接管的病房,共收治了78位新冠肺炎患者,在大家的共同努力下,该病区实现了病人零病亡,医疗队员零感染的目标。

## 自觉学习,感恩老师

疫情期间孩子该如何在家上网课?该怎样自律?自律性在孩子学习中会起到哪些作用?针对这些问题,李华说,自律,就是一个主动的过程,孩子们要培养自觉主动地学习习惯,这样学习效果会事半功倍。感恩是我们提倡的一种美德。同学们在上网课的同时有没有对老师怀有一颗感恩的心呢,在一节直播课后会不会想一想这节课背后有老师的辛勤和汗水呢?录制网课,对很多教师来说是新生事物,因为不熟悉,有时会因为一句话或一个问题反复录几遍。录制完工后,上传给管理员

## 时刻做好自我防护

因为疫情还没有过去,在日常生活中要做好自我防护,李华护士长在直播过程中给小记者以及家长做了具体的指导。

护人员与病患建立了友好的关系。“团风县就是我的第二故乡,这一辈子我都不会忘记,因为我在那里卖过命!”李华说,这段经历她终生难忘。

统一安排发布。所以大家看到的每一节课,都是精品课,都是老师辛勤汗水的结晶。那么大家在家怎样做到感恩老师呢,首先要把网课认真听完,这样才对得起老师的付出;其次要按时做作业,考试不作弊,以实际分数报给老师,这就是感恩的表现。

动的水洗手,并做到饭前便后洗手,除此之外,李华还给大家示范了六步洗手法。

牡丹晚报全媒体记者 艾慧丽

## 菏泽报业小记者中心邀请专家做直播 如何科学管理孩子身高



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 赵亚雯) 孩子的身高问题一直是家长们比较关心的事情。4月24日下午,菏泽报业小记者中心专门邀请菏泽市立医院生长发育疾病诊疗中心主任医师常久利,通过抖音和快手直播的形式,向小记者及家长们讲解了儿童生长发育中的身高问题,以及如何科学管理孩子身高等问题。

“孩子的身高是父母遗传的吗?”视频直播刚开始,已经有很多家长迫不及待地提出了疑问,“孩子的身高是由父母遗传的这种说法是不准确的,在儿童的身高发育中,虽然身高和遗传有紧密的关系,但父母遗传给孩子的只是一个身高的范围,上下有8厘米的身高偏差。”面对家长的疑问,常久利及时给出了答案。

常久利说,青春前期儿童每年身高增长5-7厘米,体重每年增长1-2公斤属正常生长范围,间隔3个月测量如果结果显示身高未增长,建议到内分泌或者儿科科就诊。身高有早长和晚长之分,骨龄可真实地评价儿童的生物年龄。营养过度、运动不足、早熟等都属于早长的原因;营养不足、生长激素缺乏、甲状腺素缺乏等是造成晚长的原因。

“孩子的身高与孩子的哪些生活习惯有关呢?”一些家长询问到。“促进人体长高的生长激素在

睡眠状态下的分泌量是清醒状态下的3倍左右,生长激素分泌的高峰期在晚上10点至凌晨2点之间,入睡35-45分钟以后分泌量开始增加,所以孩子最好在9-10点之前上床睡觉,而且每晚要保证孩子有9小时以上的高质量睡眠。”常久利说,高质量睡眠是指孩子的睡眠质量要好,深睡眠时间要足够长,并且睡眠时肌肉放松,有利于关节和骨骼伸展。

孩子的成长离不开蛋白质,蛋白质主要存在于瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶、豆制品等食物中,每天应保证一定量的摄入。除此之外,孩子还应多吃新鲜蔬菜、水果,适当吃一些坚果类食物。

不仅在饮食上需要注意,适当的体育锻炼也能有效增长身高。体育锻炼可以促进血液循环,使骨组织得到更多的营养,同时,运动对骨骼的机械刺激作用能促进骨骼生长加速,有效增加身高。经常做纵向类的运动有利于长高,如跳绳、慢跑、游泳、摸高等。

## 爱家乡,一日自驾游

水浒好汉城、孙膑旅游城·亿城寺是国家AAAA级旅游景区。鄄城孙膑旅游城·亿城寺遍植各种树木花草,有山、有水、有塔、有湖、有林,成为人们休闲避暑、观光旅游的良好去处,成为我国北方继泰山、“三孔”之后又一旅游观光胜地。

鄄城水浒好汉城是集鄄城县衙、晁家庄等原汁原味的古代建筑群和宋江武校的武术教学与交流,以及狗

娃艺术团的武术舞蹈、水浒情景剧表演于一体的综合性人文景观。著名景点有水浒文化博物馆、宋江武馆等。身处古城闲适地走在青石古道上,与身着古装的他和她擦肩而过,恍若穿越了时空。

详细行程请查看菏泽报业小记者微信公众号。结束后根据自己行程合理安排时间返回。报名电话:15005300106

## 欢乐“五一”,自驾赴日照两日游

日照被誉为“水上运动之都”与“东方太阳城”,自然环境优美,是联合国公布的宜居城市之一。五一假期,让我们跟着菏泽报业小记者团一起拥抱大海,在沙细滩浅的大沙湾漫步,享受海风的凉爽,欣赏山水美景,玩快艇、出海

捕鱼、吃海鲜、参加篝火K歌,除此之外还可以在云过山采茶,品尝正宗的日照绿茶。

详细行程请查看菏泽报业小记者微信公众号。结束后根据自己行程合理安排时间返回。报名电话:15005300106

