

抓住春季黄金期,科学指导儿童身高增长

□牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 通讯员 陈国栋

每年春季(3-5月)是儿童身高增长的“黄金加速期”。据世界卫生组织研究,春季儿童身高增长速率是秋冬季节的1.5-2倍。这一显著增长与春季阳光充足、人体代谢活跃以及生长激素分泌旺盛密切相关。为了帮助家长更好地把握这一关键时期,菏泽市牡丹人民医院儿童健康管理中心生长发育门诊的专家团队从科学角度出发,为家长提供了一系列实用的饮食和运动建议。

菏泽市牡丹人民医院儿

童健康管理中心副主任马宁介绍,除了关注孩子现有的身高外,家长还应高度重视孩子的生长速率。生长速率是判断生长障碍最直接且简单有效的方法。宝宝出生第一年身高增长可达25厘米,第二年增长约10-12厘米,3岁至青春前期前的儿童每年增长约5-7厘米,青春期则出现第二次快速增长,身高每年可增加20-25厘米。若孩子在婴幼儿期生长速率每年小于7厘米,儿童期小于5厘米,青春期小于6厘米,家长应警惕孩子身高增

长缓慢的问题,并及时到正规医院就诊。

春季长高首先要注意阳光对维生素D合成的促进作用。春季紫外线强度适宜,孩子通过户外活动接受阳光照射,皮肤可生成活性维生素D,促进钙吸收,为骨骼生长提供“燃料”。春季人体新陈代谢加快,夜间深度睡眠时生长激素分泌量显著增加,可达白天的5-7倍。因此,良好的睡眠习惯对孩子的身高增长至关重要。

随着天气转暖,儿童户外活动增多。运动对骨骼的机

械刺激可激活成骨细胞,加速生长板软骨细胞增殖,从而促进骨骼生长。

营养是身体长高的基石。马宁建议,孩子的饮食应遵循高蛋白、钙充足、维生素丰富、低糖低脂的原则。同时,合理的运动也是促进身高增长的重要因素。垂直压力和拉伸运动可刺激生长板(骨骼)软骨细胞分裂,延长下肢骨长度。

应科学对待身高问题。马宁提醒,家长应避免“揠苗助长”的行为。某些宣称“增

高”的保健品可能含有激素,可能诱发性早熟,反而缩短孩子的长高周期。同时,家长也应理性看待遗传因素。虽然遗传因素对身高的影响占60%-70%,但通过科学的后天管理,可以最大限度地发挥孩子的遗传潜力。

春天是大自然馈赠的“长高加速期”,但孩子的成长是一个长期的过程。马宁提醒家长,坚持科学饮食、合理运动、规律作息,配合定期儿童保健科随访,才能为孩子搭建稳固的“生长阶梯”。

菏泽市三院开通“62路”就医专线

打通患者就医“最后一公里”

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅) 近日,菏泽市第三人民医院与菏泽公交集团联合开通“62路”就医专线,为患者提供更加便捷的就医出行服务。这一超便捷就医专线的开通,标志着菏泽市第三人民医院“一院两区”协同发展迈入崭新阶段,将极大地方便患者就医出行,提升群众就医体验。

“62路”就医专线不仅是城市交通网络的延伸,更是连接医院与患者的“健康快车道”。该专线精心筹备,充分考虑了患者的多元化健康

就诊需求,为患者提供更加贴心、便捷的就医服务。线路从公交集团一分公司出发,途经多个重要站点,最终抵达菏泽市第三人民医院赤水路院区,覆盖了市区多个主要区域。

据悉,“62路”就医专线采用单向发车、定时公交的运营模式。首末班时间分别为公交集团一分公司7:00-16:30,第三人民医院赤水路院区8:00-17:30(暂定),专线共设置牡丹区职教园东门、市体校新校区、百润嘉园、牡丹区妇幼保健院、菏泽一中、

第三人民医院八一路院区、西城办事处、市立医院、西安路中和路北口、西安路中华路南口、张楼、秦庄(单)、何庄、罗庄、何楼办事处高庄等25个站点。

试运营期间,“62路”就医专线将根据客流情况及患者、家属的反馈,灵活调整运营计划和站点设置,最大限度满足患者出行需求。线路设置充分考虑了患者的实际需求,运行时间与医院门诊、住院服务无缝衔接,有效降低患者就医时间成本,真正打通就医“最后一公里”。

“移花接木”,脚趾移植变手指

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 姜培军) “做梦也没有想到,医生‘移花接木’,成功地把我的脚趾变成了手指,受伤的左手功能恢复得这么好。”3月11日,到菏泽骨伤医院进行复查的张先生感慨道。

2024年10月21日,张先生在操作机器时遭遇意外,左手被挤得血肉模糊。“患者入院时,左手受伤严重,特别是食指完全离断,事发后没有找到断指。”菏泽骨伤医院主治医师谢先杏回忆。患者入院后,该院手足外科团队迅速启动“创伤绿色通道”,多学科协同完成术前准备工作。

手术中,手足外科团队开

启了一场“移花接木”的精细操作,巧妙地将患者左足第二趾,移植至左手食指位置,同时精准吻合血管、神经、肌腱等。术后,通过抗感染、抗凝、促循环等综合治疗,配合物理疗法,进行消肿止痛。医护人员24小时不间断监护,时刻关注患者病情变化,成功避免了组织坏死风险。随后在专家指导下,张先生通过手指屈伸练习、精细动作锻炼等康复训练,促进神经、肌腱等组织的再生和功能恢复。

目前,张先生的脚趾已经成功在手部“安家”,且功能恢复良好。脚趾移植也没有对他的正常行走造成明显影响。

关于销户客户预收电费清退的公告

尊敬的电力客户:

为保障广大用电客户的合法权益,国网东明县供电公司现对2025年2月28日及以前销户用户的未退费余额进行全面清退。请符合条件的客户于2025年4月13日前持有效身份证明、交费凭证、营业执照等证件前往用电所在辖区内供电营业厅办理退费事宜。

特此公告!

国网山东省电力公司东明县供电公司
2025年3月13日

关于销户客户预收电费清退的公告

尊敬的电力客户:

为保障广大用电客户的合法权益,国网菏泽供电公司现对2025年2月28日及以前销户用户的未退费余额进行全面清退。请符合条件的客户于2025年4月13日前持有效身份证明、交费凭证、营业执照等证件前往用电所在辖区内供电营业厅办理退费事宜。

特此公告!

国网山东省电力公司菏泽供电公司
2025年3月13日

关于销户客户预收电费清退的公告

尊敬的电力客户:

为保障广大用电客户的合法权益,国网单县供电公司现对2025年2月28日及以前销户用户的未退费余额进行全面清退。请符合条件的客户于2025年4月13日前持有效身份证明、交费凭证、营业执照等证件前往用电所在辖区内供电营业厅办理退费事宜。

特此公告!

国网山东省电力公司单县供电公司
2025年3月13日

关于销户客户预收电费清退的公告

尊敬的电力客户:

为保障广大用电客户的合法权益,国网巨野县供电公司现对2025年2月28日及以前销户用户的未退费余额进行全面清退。请符合条件的客户于2025年4月13日前持有效身份证明、交费凭证、营业执照等证件前往用电所在辖区内供电营业厅办理退费事宜。

特此公告!

国网山东省电力公司巨野县供电公司
2025年3月13日

关于销户客户预收电费清退的公告

尊敬的电力客户:

为保障广大用电客户的合法权益,国网鄄城县供电公司现对2025年2月28日及以前销户用户的未退费余额进行全面清退。请符合条件的客户于2025年4月13日前持有效身份证明、交费凭证、营业执照等证件前往用电所在辖区内供电营业厅办理退费事宜。

特此公告!

国网山东省电力公司鄄城县供电公司
2025年3月13日

关于销户客户预收电费清退的公告

尊敬的电力客户:

为保障广大用电客户的合法权益,国网成武县供电公司现对2025年2月28日及以前销户用户的未退费余额进行全面清退。请符合条件的客户于2025年4月13日前持有效身份证明、交费凭证、营业执照等证件前往用电所在辖区内供电营业厅办理退费事宜。

特此公告!

国网山东省电力公司成武县供电公司
2025年3月13日

关于销户客户预收电费清退的公告

尊敬的电力客户:

为保障广大用电客户的合法权益,国网菏泽市定陶区供电公司现对2025年2月28日及以前销户用户的未退费余额进行全面清退。请符合条件的客户于2025年4月13日前持有效身份证明、交费凭证、营业执照等证件前往用电所在辖区内供电营业厅办理退费事宜。

特此公告!

国网山东省电力公司菏泽市定陶区供电公司
2025年3月13日