

## 家长携子扎堆测骨龄,专家解码生长黄金期

菏泽市中医医院开展儿童生长发育义诊活动



本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉) 5月3日上午,菏泽市中医医院门诊二楼儿童内分泌生长发育诊区人头攒动,一场以“成长无忧·健康童行”为主题的儿童生长发育科普教育活动吸引了众多家长和孩子参与。儿科专家潘馨带领团队为家长答疑解惑,帮助家庭科学掌握孩子的身高“密码”。

当日上午8时许,义诊台前已排起长队。不少家长带着孩子早早赶来,有的家长手里攥着体检报告和生长记录表。诊区内,医护人员有条不紊地为孩子们进行骨龄检测——只需拍

摄左手X光片,短短几分钟便能评估骨骼发育状况,预测未来生长空间。“孩子比同龄人矮半头,我们心里着急,但不知道该怎么办。”一位妈妈向潘馨倾诉。检测结果一出,潘馨便对照图谱耐心分析:“孩子的骨龄比实际年龄小1岁,还有生长潜能,但需要调整饮食和睡眠习惯,定期复查。”

“许多家长误以为孩子‘晚长’,盲目等待反而错过干预的最佳时机。”潘馨看诊中多次强调,3至12岁是身高管理的黄金窗口期,骨龄检测能精准判断生长潜力。她说,身高不达标可能与遗传、营养、内分泌疾病等因素相关,需早筛查、早干预。此外,她还分享了科学助长的“三驾马车”:均衡营养(尤其补足钙和维生素D)、充足睡眠(夜间生长激素分泌高峰)和纵向运动(跳绳、篮球等),并提醒家长警惕性早熟、甲状腺功能异常等疾病隐患。

潘馨表示,菏泽市中医医院儿科已经连续多年开展此类公益筛查活动,通过“科普+筛查”模式,助力儿童科学成长。潘馨呼吁家长:“定期监测孩子身高,每年增长不足5厘米或长期低于同年龄标准第三百分位不少,务必及时就医,为孩子的未来‘拔高’争取时间!”

## 熬夜+奶茶:年轻人骨骼健康的“双重威胁”

在快节奏的现代生活中,熬夜和饮用奶茶已成为许多年轻人的日常习惯。

据最新研究显示,长期熬夜会通过多重机制损害骨骼健康。首先,熬夜会影响人体的生物钟,干扰正常的内分泌功能,特别是影响生长激素的分泌,这种激素对骨骼生长和修复起着关键作用。同时,睡眠不足还可能导致钙质的流失,因为缺乏足够的休息会影响身体对钙质的吸收和利用。

其次,熬夜往往伴随着不健康的夜间加餐行为。由于夜

间人体的消化系统功能较弱,过量进食不仅会加重胃肠负担,导致消化不良,还会影响蛋白质、钙、磷等骨骼必需营养素的吸收,而这些营养素正是维持骨骼强度的基础物质。

更值得注意的是,长期熬夜还会导致身体免疫力下降,增加患病风险,从而间接影响骨骼健康。

奶茶是许多年轻人喜爱的饮品,但长期、过量饮用可能对骨骼健康造成多重威胁。一杯普通奶茶含糖量往往超过每日推荐摄入量。长期高糖饮食会打破钙代谢平

衡,加速钙质通过尿液排出。奶茶中的咖啡因具有利尿作用,会进一步加剧体内钙质流失。部分奶茶中含有的食品添加剂(如磷酸盐)会与钙结合形成难溶性化合物,阻碍肠道对钙质的吸收,长期过量摄入会导致骨骼钙储备下降。

如何保护骨骼健康呢?首先是规律的作息,均衡饮食,科学运动,戒除熬夜、过量饮用奶茶等不良习惯。年轻人应当树立骨骼保健意识,从现在开始建立健康的生活方式,为未来的生活质量打下坚实基础。

通讯员 武娜 王霞

安兴镇中心卫生院举办中老年健康讲座

## 为银龄群体筑牢健康防线

本报讯(通讯员 景斌) 为不断提高辖区老年人的健康意识和健康素质,促进老年人养成健康的生活方式。近日,牡丹区安兴镇中心卫生院开展中老年人预防保健健康知识讲座。

讲座现场,医务人员向老年人细致讲解关节炎、心脑血管、高血压等老

年人常见疾病形成的原因和防治知识,提醒大家一定要注重预防、合理饮食、适量运动和保持个人卫生,养成科学、健康的生活方式。活动中还发放健康知识宣传资料50余份。

通过此次讲座,丰富了辖区老年人保健理论知识,增强自我保健能力,受到大家的一致好评。

## “AI+中医+营养”,定制科学减重方案

菏泽市牡丹人民医院首期减重营正式启动

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 通讯员 陈国栋) 为积极响应国家卫健委“体重管理年”号召,普及健康生活方式,4月22日上午,菏泽市牡丹人民医院临床营养科首期减重营正式启动。医院副院长王本昀出席仪式并致辞,临床营养科专家团队及首期减重学员参加启动仪式。

据了解,此次临床营养科依托AI科学减重平台,整合营

养、运动、中医等多学科资源,为参训学员量身打造一套科学、安全、个性化的减重方案。AI技术的应用,能精准分析每个人的身体数据,结合专家团队的专业经验,让减重不再是“盲目尝试”,而是有数据支撑、有科学依据的健康管理过程。

启动仪式上,临床营养科专家团队通过讲解AI科学减重平台的原理,介绍如何依托平台为学员定制个性化减重方

案。利用平台数据追踪与效果分析,直观展示科学减重的显著成效。同时,现场进行基础减脂动作演示,详细讲解动作要点与注意事项,帮助学员掌握正确运动方法。结合不同体质特点,推荐适合家庭、办公室场景的简易运动计划。

现场特邀请中医科专家带来中医埋线技术分享。专家详细介绍该技术的原理、适用人群及优势,针对学员

关心的埋线减重安全性、常见问题等进行答疑解惑,让大家深入了解传统中医在减重领域的独特作用。

王本昀表示,医院将全力支持减重营的各项工作,通过多学科协作,帮助学员建立科学减重理念,为大家提供专业的医疗保障、免费的健康服务和持续的跟踪指导,鼓励大家减重成功。

活动最后,营养师团队开展

现场教学,通过实物对比,直观演示科学膳食搭配技巧,帮助学员学会区分高、低热量食材。

此次首期减重营的启动,是医院响应国家管理体重的号召,助力改善全民健康的实际行动。今后,菏泽市牡丹人民医院将通过多学科专家团队全方位的专业指导,确保整个减重过程安全、科学、有效,引导人们树立正确的健康观念和行为习惯。