

关注

《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣”。春天来到，万物复苏。世界卫生组织报告显示，儿童在一年四季中身高增长最快的时间是3~5月，是冬季增长速度的2~2.5倍。这个时期促进孩子身高增长将获得事半功倍的效果。特别是2~14岁的女孩和2~16岁的男孩，骨骼线尚未完全闭合，抓住时机，科学助长。

为什么春季孩子更容易长高？如何才能科学健康地长高？近日，记者采访了贵州医科大学附属医院儿童保健科副主任医师潘丹丹。

春季是孩子长高黄金期，专家提醒：

科学助长 避免盲目“追高”

孩子矮不矮需科学判断

为什么自家孩子不如同龄孩子长得高？怎样判断孩子身高是否低于同龄孩子？孩子高于同龄孩子很多好不好？面对这些疑问潘医生解释：判断孩子是否“矮”，并非仅凭肉眼观察就能下定论，医生有专门的标准来评估，其中常用到的是生长曲线图。这张图就像是孩子身高的“导航地图”，详细记录了同年龄、同性别孩子的平均身高。如果孩子的身高一直低于这个范围的下限，那就要引起家长的重视了。

潘主任说，“在幼儿期至青春前期，孩子的身高增长速度相对稳定。而到了青春前期，生长速度大多会先加速，青春后期是儿童身高增长的最后冲刺阶段。当女孩迎来月经初潮、男孩出现首次遗精后，他们的身高增长空间就变得相对有限了。”

此外，如果孩子的身高高于同龄人，并且存在青春发育较早或发育速度较快的情况，为确保孩子的生长发育处于健康轨道上，建议家长及时带孩子前往专科门诊进行咨询和就诊。

食、偏食等不良习惯，均衡饮食，保障优质睡眠，充分挖掘孩子的生长潜能，不要“病急乱投医”。

家长切勿盲目“追高”

“春季追高吃这个，孩子多长5厘米。”近年来，在社交网络和电商平台，许多宣传“追高”“助长”的商品广受家长青睐。

潘医生指出，个子矮有可能与生长激素缺乏有关。生长激素在孩子身体里扮演着“长高小助手”的角色，它是由大脑中的垂体分泌的一种蛋白质，对孩子的成长至关重要。生长激素不仅能促进骨骼、内脏和全身的生长，还能促进蛋白质合成，对脂肪和矿物质代谢也有益处。它就像是孩子身体成长过程中的一股强大力量，推动着孩子像小树苗一样茁壮成长。

然而，尽管生长激素相对安全，但它也并非十全十美。一些孩子在注射生长激素后，可能会出现注射部位红肿、疼痛等副作用，这些症状通常会在几天内自行消失。此外，生长激素的使用还会增加对相关营养素的需求，并可能消耗甲状腺激素。因此，在治疗过程中，孩子们需要定期复查甲状腺功能，并在必要时进行补充。少数

孩子还会出现血糖、胰岛素升高等情况，需要在医生的密切监测下及时发现和处理。

打生长激素需谨慎

潘医生指出，个子矮有可能与生长激素缺乏有关。生长激素在孩子身体里扮演着“长高小助手”的角色，它是由大脑中的垂体分泌的一种蛋白质，对孩子的成长至关重要。生长激素不仅能促进骨骼、内脏和全身的生长，还能促进蛋白质合成，对脂肪和矿物质代谢也有益处。它就像是孩子身体成长过程中的一股强大力量，推动着孩子像小树苗一样茁壮成长。

但值得注意的是，并非所有孩子都适合打生长激素。潘医生解释，孩子个子矮可能由多种原因造成，如遗传因素、营养不良以及一些疾病等。只有那些经过医生详细检查，确定是生长激素数量缺乏或者某些特定疾病引起的生长激素功能障碍性矮小儿童，才符合使用生长激素的条件。

潘医生建议，当家长对孩子的身高问题感到困惑时，应带孩子到正规医院找儿科内分泌专科或儿童保健医生就诊。专科医生会全面评估孩子的情况，并根据孩子和家长对身高的认可度、接受度，安排全面的检查，以制定个性化的治疗方案。此外，生长激素既是孩子长高的“小助手”，也是一把双刃剑。家长在决定是否使用生长激素时，应充分了解其利弊，并在医生的指导下做出明智的选择。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

保健

专家支招应对春日“敏感”季

春季对于过敏体质人群而言是“敏感”挑战季。医学和疾控专家提醒，春季过敏并非普通感冒，而是免疫系统对花粉等过敏原的异常反应，需科学预防、及时干预，尤其要关注严重过敏反应。

每年2至3月起，松树、杨树等树木花粉浓度激增，易诱发过敏人群过敏性鼻炎、结膜炎或哮喘。症状多表现为阵发性喷嚏、清水样涕、眼痒红肿，严重者可能出现喘息、胸闷等哮喘症状。北京大学人民医院呼吸与危重症医学部主任马艳良表示，若春季反复出现类似感冒症状且持续数周，应警惕过敏可能，及时就医鉴别。

针对春季成人过敏防护，马艳良提出三大关键措施。一是药物预防“早

行动”。过敏性鼻炎患者可在花粉季前2至4周使用鼻喷激素类药物，哮喘患者需遵医嘱预防性吸入糖皮质激素类药物，结膜炎患者可提前使用抗过敏眼液。

二是物理防护“全方位”。专家建议过敏人群关注每日花粉指数预报，当浓度>100粒/m<sup>3</sup>时，外出可佩戴N95口罩和护目镜，居家可使用高效空气净化器，回家后及时清洗鼻腔、更换衣物。

三是急救药物“随身带”。哮喘患者需随身携带急救吸入剂，若症状加重应立即就医。

专家表示，如果常规措施无法缓解症状，建议及时就医进行过敏原检测，必要时在医生指导下进行脱敏治疗。脱敏治疗需持续3至5年，部分患者有望实现

“脱敏”。不同过敏性疾病高发年龄段有所不同。比如低龄儿童由于免疫系统发育不完善，比成人更容易发生皮肤过敏。

近年来，我国儿童过敏性疾病患病率显著上升。“中国疾控中心慢病中心副研究员齐金雷说，尽管过敏性疾病可发生于全年龄段，儿童过敏性疾病的表现类型存在随年龄增长而演变的过程，在某一年龄段某种过敏性疾病也可能更为多见，要特别关注有严重过敏反应的儿童。

儿童常见吸入性过敏原包括尘螨、花粉、霉菌等，食入性过敏原则有牛奶、鸡蛋、坚果等。严重过敏反应是指在接触上述过敏原后数分钟到数小时内，会迅速发生可危及生命的严重表现，须给予紧急救治。

齐金雷建议，若孩子有严重哮喘、花粉症、湿疹或特应性皮炎、坚果过敏等情况，家长可为患儿制作“医疗信息卡”，注明过敏史及紧急联系方式，并随身携带急救药物。一旦出现呼吸困难、意识模糊等症状，须立即送医。

专家表示，过敏管理是“持久战”，需要医患协同。确诊过敏原后，应最大限度规避接触；无法避免时，需遵医嘱规范用药，切忌自行调整剂量。此外，保持室内清洁、定期清洗寝具、减少高敏食品摄入等生活细节也至关重要。

“预防过敏，既是为自己，也是为家人。”马艳良表示，通过科学防护和主动管理，过敏人群亦可享受明媚春光。

新华

贵阳市疾控中心发布三月防病指南：

警惕流感、诺如病毒等五类疾病

随着春季的到来，贵阳市气候多变，气温波动较大，病毒和细菌也愈发活跃。近日，贵阳市疾病预防控制中心向广大市民，特别是学生和幼儿家长发出提醒，要注意防寒保暖，并加强对流行性感冒、水痘、诺如病毒感染、手足口病等五类当前高发传染病的预防。

一、流行性感冒(流感)

尽管贵阳市的流感活动目前呈下降趋势，但仍处于中流行水平。随着学校开学，室内聚集性活动增多，结合未来气象情况，流感可能会出现小幅波动。公众应继续加强个人防护。

传播途径：流感主要通过飞沫传播，如咳嗽、打喷嚏产生的飞沫，也可通过接触被污染的物体或在密闭环境中通过空气传播。

临床表现：流感起病急骤，高热、头痛、乏力、肌肉酸痛等全身症状明显，部分患者伴有咳嗽、咽痛、流涕等呼吸道症状。儿童、老年人、孕妇及免疫力低下人群感染后，易引发严重并发症。

健康提示：接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，建议每年接种含最新流感

病毒毒株的疫苗。

减少聚集：流感高发季，尽量少去人员密集、通风不良的场所。

注意个人卫生：咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻，用过的纸巾及时丢弃。

健康监测：出现发热等症状时，减少接触他人，并及时就医。

二、诺如病毒感染性腹泻

诺如病毒是引起急性肠胃炎的常见病原体之一，每年10月至次年3月为发病高峰，传染性极强，易在学校等封闭环境暴发。

传播途径：诺如病毒可通过食入被污染的食物、水，接触患者粪便、呕吐物或被污染的物品等途径感染。

临床表现：患者常出现恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻等症状。

健康提示：养成良好的卫生习惯：勤洗手，使用肥皂和流动水洗手至少20秒。

注意饮食卫生：避免食用生冷食物，尤其是贝类海鲜。饮用水用具定期清洁消毒。

等加强食品及饮用水安全管理。

三、手足口病

手足口病由多种病毒引起，主要感染5岁以下儿童，托幼机构和小学常出现聚集性疫情。

传播途径：手足口病主要通过接触被病毒污染的物品传播。

临床表现：患者常出现发热、手足臀部皮肤疱疹、口腔溃疡等症状。

健康提示：保持环境卫生：勤洗手，定期消毒玩具、餐具等物品。

减少聚集：避免带儿童前往人群密集场所。

接种疫苗：建议6月龄至5岁儿童接种EV71疫苗。

托幼机构加强防控：严格落实晨午检制度，发现可疑病例及时隔离。

四、水痘

水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性传染病，传染性极强，常在冬春季高发。

传播途径：水痘主要通过飞沫和直接接触传播。

临床表现：患者发病初期会出现低热、乏力等症状，随后身上分批出现疱疹，瘙痒难耐。

健康提示：接种疫苗：建议1岁以上儿童、青少年及未患过水痘的成年人接种水痘疫苗。

保持清洁卫生：经常擦拭孩子经常接触的物品。

隔离患者：患者需隔离至全部疱疹结痂为止。

五、甲型肝炎(甲肝)

春季是甲肝的高发期，尤其在卫生条件较差的地区。

传播途径：甲肝主要通过粪-口途径传播，摄入被污染的食物或水也可传播。

临床表现：感染后可引起急性肝炎，症状包括乏力、食欲不振等。

健康提示：接种疫苗：接种甲肝疫苗是预防甲肝最有效的方法。

注意饮食卫生：避免食用生冷食物，饮用煮沸或消毒过的水。

及时报告病例：学校和医疗机构发现甲肝患者应及时报告。

贵阳日报融媒体中心记者 常青

资讯

开阳县——

召开2025年卫生健康及医保工作会

本报讯 2月28日，开阳县2025年卫生健康及医保工作会议召开。会议旨在贯彻落实国家、省、市卫生健康、医疗保障工作会议精神，回顾总结2024年全县卫生健康和医疗保障工作情况，安排部署2025年工作。

会议指出，2024年，开阳县卫生健康系统紧紧围绕以人民健康为中心，以“八个专项行动”为抓手，扎实推动医药卫生、医疗保障、医保服务各项重点任务不断取得新成效、新提升。2025年，开阳县将坚持以保障人民群众健康为中心，继续强化使命担当、勇于攻坚克难，科学编制“十五五”卫生健康规划，高质量储备建设项目，争取融入省、市重大战略规划，夯实发展支撑。坚持“三医”协同发展和治理，深入实施医疗卫生强基工程和整体提升卫生健康水平攻坚战

动，持续强化县级医院能力建设，基层医疗卫生服务提质增效，让更多卫生健康事业发展成果惠及开阳人民。坚定不移推进全面从严治党，从严抓班子、带队伍、正风气，持续抓好行业系统集中整治，巩固拓展“清廉医院”建设成果，以高质量党建引领卫生健康事业高质量发展。

同时，聚焦要素保障，着力加强基础设施、救治能力和人才队伍建设，补齐短板弱项，全面夯实医疗卫生基础。聚焦体验优化，狠抓公共卫生服务、全生命周期管理和妇幼健康保障，提升管理效能，着力增强服务保障水平。聚焦风险防范，持续推进县域医共体建设、持续开展医卫领域集中整治、持续守好安全发展底线，助推全县医疗卫生事业高质量发展。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

中山一院贵州医院血液病·淋巴瘤中心——造血干细胞移植病房正式启用

本报讯 2月26日，中山大学附属第一医院贵州医院(贵阳院区)血液病·淋巴瘤中心造血干细胞移植病房正式启用，这一举措标志着该院在血液病治疗技术上取得了新的突破。

据悉，贵阳血液科已成立66年，集科研、临床和教学于一体，2010年成立贵州省造血干细胞移植中心，是贵州省唯一、西南地区规模较大、水平较高、检查项目较全的造血干细胞移植平台。目前，中山一院贵州医院(贵阳院区)血液病·淋巴瘤中心普通病房已开放床位60张，造血干细胞移植病房层流床11张。造血干细胞移植病房开仓后可进行异基因造血干细胞

移植和自体造血干细胞移植，涵盖的病症包括急性白血病、骨髓增生异常综合征、恶性淋巴瘤、多发性骨髓瘤、再生障碍性贫血等。

中山大学附属第一医院贵州医院(贵阳院区)相关负责人介绍，此次造血干细胞移植病房的启用，是血液病·淋巴瘤中心发展历程中的重要里程碑。该中心将以此为契机，瞄准顶尖技术，努力将学科建设成为高水平的特色学科。同时，医院将继续强化学科建设，不断推进血液病研究，用更加先进的诊疗技术为贵州及周边地区的患者提供优质、便捷的医疗服务。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

解惑

睡前饿了，吃还是不吃？

一到晚上，你是不是有过纠结：要不要弄点夜宵？

很多人说睡前吃夜宵不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。

但也不能毫无顾忌，太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生，比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食(每周超过3次，持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人。

那么，“饿肚子睡觉”会更健康吗？

实际上，如果选择不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往，可能会出现营养不良问题，比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等等。对于消化道有溃疡的病人，不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重；而一些特殊时段工作的人群(比如需要三班倒、值夜班)，夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说，只有在两种情况下，可以“饿肚子睡觉”：一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多，或是下午吃了许多水果、零食，晚上也没有运动计划，那么，今天这顿晚餐不吃也无妨。

另一种是想控制体重。如果体重较高，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在

控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

网上还流行着一种号称能月瘦10斤的“16+8减肥法”，选择这种减肥法的人一般会在上午9点到下午5点之间吃东西，晚上饿着。如果严格坚持断食，是能看到减肥效果的，因为它帮你减少了能量摄入，说白了就是让你少吃。

不过，断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥，很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感、精神不济，严重者会影响学习、工作甚至日常生活，还可能影响营养不良，头晕头痛，烦躁焦虑，白天困倦，晚上失眠等问题。

如果你平日饮食不善节制，身体肥胖，腰围太大，患有高血脂、脂肪肝，是可以适当采用断食减肥的方法。要是平日日本就吃得不多，肉蛋奶不足，怕凉怕冷，消化不良，那就万万不可断食减肥了。

究竟怎么吃夜宵才健康？还是应该做到规律地安排好自己每天的三餐，不要不吃晚餐“饿肚子睡觉”。但也不能过量吃夜宵。如果想要吃夜宵，建议尽量做到临睡前1至2小时吃夜宵。临睡前大量进食很容易影响睡眠，可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合当夜宵。另外，夜宵也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类及奶类，这些食物脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

阮光锋