春季是孩子的黄金长高期，这几个误区要注意

俗话说，一年之计在于春。春天到，万物生，一年中最重要的长高黄金期到了。相信很多家长都希望抓住这个黄金期帮助孩子长高。那么，对于长高这件事，有哪些误区要避开以免错失良机？行之有效的方法又有哪些呢？

是谁“偷”走了孩子的身高

在临床上，我们曾经遇到这样一个患者。11岁7个月的亮亮身高164厘米，虽然跟同龄孩子相比不算矮，但父母发现，最近一年他的身高不怎么增长了。为了帮助亮亮长高，父母经常带他到户外跳绳、打篮球、晒太阳，但亮亮的身高却并没有改变。

在朋友的介绍下，亮亮父母带他到儿童医院内分泌科就诊。医生为亮亮做了详细的检查，并结合他的骨龄报告，告诉亮亮父母，孩子患的是性早熟，骨龄突增，骨骺已经完全闭合，再也不会长高了，164厘米就是他的最终身高。

听到医生这番话，亮亮父母感到不可思议，本以为孩子爸爸身高176厘米、妈妈168厘米，从遗传来说，孩子一定不矮，至少成年身高能达到175厘米以上。

其实，半年前，亮亮父母就已经发现亮亮身高增长缓慢了，早就想来医院就诊，可听爷爷说，有的孩子发育晚，也许亮亮到十七八岁还会长高，就没太着急就诊。没想到，这才过了半年，亮亮还没到12岁，却再也长不高了。

性早熟是一种生长发育异常，表现为青春期特征提早出现。女孩在8周岁以前、男孩在9周岁以前出现第二性征，或女孩月经初潮发生在10周岁以前，即属性早熟。中枢性性早熟是由于过早的性激素升高，从而造成提前身高突增，但是很快会出现骨骺提前闭合，因而影响身高。

家长如果发现孩子早发育，应尽快到医院就诊，以早期发现性发育提前、骨龄提前等问题。医生可以用药物干预，减缓骨龄提前，会改善性早熟患儿的身高。

长不高，能打生长激素吗

除了性早熟的孩子长不高，临床上也经常会遇到一些家长非常焦虑，担心孩子长不高，尤其是父母身高矮的家长，特别期待孩子长高，一直要求医生给用生长激素，俗称增高针。

小明今年6岁了，男孩，目前身高113厘米。跟同龄孩子相比，他的身高属于正常偏矮。小明父亲身高165厘米，母亲153厘米，孩子的遗传身高为164.5±5厘米。

一般来说，遗传身高对孩子成年身高影响占到70%，所以父母矮对孩子成年身高是有影响的。家长虽然明白这个道理，但对小明的身高期望值非常高，要求医生尽早用生长激素给孩子干预，促进身高生长，期望孩子成年身高达到175厘米以上。

医生说，因为小明身高在正常范围，不属于矮小症，不存在生长激素缺乏，所以没有同意给小明打生长激素。家长听后恍然大悟，随即又跟医生了解了可以有效帮助孩子长高的方法。

生长激素，并非想打就能打

任何人打生长激素都可以长高吗？当然不是的！

生长激素使用是有适应证的，如生长激素缺乏症、特发性矮小症、宫内生长迟缓（SGA）、特纳综合征、努南综合征、中枢性性早熟等，还有在用抑制针降低性激素后造成的身高生长慢，用生长激素治疗，可以改善患儿的身高。

但是对身高不矮的人，有时打生长激素不仅不会改善身高，反而会引起骨龄提前，造成身高生长时间缩短，影响身高增长。所以，生长激素一定要在儿童专科医院有经验的内分泌医生指导下使用，才能获得好的身高增长，同时避免副作用的发生。

由此可见，不是打生长激素都能长高，更不是谁都能打生长激素。

如何帮助孩子长高

那么，帮助孩子长高的正确做法是什么呢？做好以下这几点，可以帮助孩子长高。

1.多去户外运动

在阳光充足的天气，多进行户外运动有利于自身生长激素分泌，促进身高增长。每天保持30～40分钟运动。最好是纵向运动，如跳绳、摸高跳、游泳等。

2.保证充足睡眠

生长激素是夜间深睡眠后分泌增加，所以充足的睡眠是保证生长激素分泌最重要的因素。学龄期孩子每天要保证8～9小时的睡眠，才能使生长激素分泌充足。

3.合理饮食

不偏食、不挑食，保证均衡饮食，保证蛋白质摄入充足，补充适量微量元素，有利于身高增长。

4.保持心情愉悦

孩子有好的心情，有利于身体健康，更有利于身高增长。

特别提醒，如果孩子出现早发育、身高增长慢、身材矮小，要及时到儿童专科医院内分泌科就诊。

（据健康中国）

“花粉症”与感冒有区别 提前应对有妙招

——专家提示春季预防过敏问题

阳春三月，春暖花开。随着春季到来，花粉等过敏原增多，可能给过敏性体质人群的出行和生活带来不便。医学专家提示，通过做好健康防护，避免直接接触过敏原，选择使用抗过敏药物等举措，能够有效预防和应对春季过敏问题。

“花粉症”危害不容小觑 发病率逐年上升

花粉是各类植物的雄性生殖细胞，“花粉症”是指人体吸入花粉后产生过敏反应的一系列病理、生理过程。

北京大学人民医院耳鼻喉科主任医师王旻介绍，每年春季公众关心的“花粉症”在临床多表现为过敏性鼻炎，发病时表现为鼻内发痒，引起喷嚏绵绵，伴有严重鼻塞和大量清水鼻涕。眼睛过敏的患者则眼睛发痒、结膜充血，部分患者还会出现皮肤瘙痒，严重者可诱发支气管哮喘。

“过敏性鼻炎等‘花粉症’疾病是常见病、多发病，对患者的生活质量影响很大。”王旻表示，过敏性鼻炎多数会合并结膜炎，影响视力，还有可能合并中耳炎，导致听力下降，甚至有30%至40%的患者会发展成严重哮喘。临床数据显示，当前，我国过敏性鼻炎发病率逐年上升，部分地区人群患病率达40%。

“花粉症”有特点 北方地区更高发

有部分患者认为自己在北方更容易过敏。王旻表示，这是因为各地区植被不同，故过敏亦有差异。引起“花粉症”的所谓“花”并非公众平常认为的美丽鲜艳、靠昆虫传播花粉的“虫媒花”，而是花朵平淡无奇、靠风传播花粉的“风媒花”。春季，一些树木的花粉在空气中增多，如柏树、杨树、柳树、榆树等，由于这些树木在北方地区较多，所以花粉症在北方地区更高发。

除了地区特性外，“花粉症”还有季节性、反复性、速发性和家族性等特点。患者过敏高峰与空气中花粉浓度高峰一致，过敏症状每年都发生，并急性发作。患者常有家族过敏史。

区分“花粉症”与感冒 多措并举提前预防

怎样做好预防，提前应对？中国疾控中心环境所专家表示，一般接触到过敏原才会引起发病，因此避免吸入或接触过敏原是春季预防过敏的关键。建议“花粉症”患者在花粉飞絮飘散期做到以下几点，包括尽量避开过敏原环境、减少户外活动，佩戴口罩、护目镜；外出回家后注意洗手、洗脸，必要时稀盐水清洗鼻子、眼睛，更换沾到过敏原的衣物；室外过敏原浓度高时，减少开窗时间，及时清理或喷水湿化室内飞絮，使用空气净化器等。

“花粉症”如何同感冒区分？虽然两者都有打喷嚏、流涕、鼻塞等症状，但与感冒有所区别的是，“花粉症”没有全身症状，多在早晨发病，用药后症状会很快缓解。专家表示，患者可在过敏季节到来前提前两周使用抗过敏药物。若因过敏出现皮肤发痒、发热、咳嗽、哮喘等症状，应迅速离开诱发环境并及时服药，症状持续严重的要到医院就诊。

（据新华社）

《中华人民共和国中医药法》及释义

第一章 总 则

第一条 为了继承和弘扬中医药，保障和促进中医药事业发展，保护人民健康，制定本法。

【释义】本条是关于立法目的的规定。

第二条 本法所称中医药，是包括汉族和少数民族医药在内的我国各民族医药的统称，是反映中华民族对生命、健康和疾病的认识，具有悠久历史传统和独特理论及技术方法的医药学体系。

【释义】本条是关于中医药定义的规定。

第三条 中医药事业是我国医药卫生事业的重要组成部分。国家大力发展中医药事业，实行中西医并重的方针，建立符合中医药特点的管理制度，充分发挥中医药在我国医药卫生事业中的作用。

发展中医药事业应当遵循中医药发展规律，坚持继承和创新相结合，保持和发挥中医药特色和优势，运用现代科学技术，促进中医药理论和实践的发展。

国家鼓励中医西医相互学习，相互补充，协调发展，发挥各自优势，促进中西医结合。

【释义】本条是关于中医药的地位、发展方针和促进中西医结合的规定。

第四条 县级以上人民政府应当将中医药事业纳入国民经济和社会发展规划，建立健全中医药管理体系，统筹推进中医药事业发展。

【释义】本条是关于政府发展中医药事业责任的规定。

第五条 国务院中医药主管部门负责全国的中医药管理工作。国务院其他有关部门在各自职责范围内负责与中医药管理有关的工作。

县级以上地方人民政府中医药主管部门负责本行政区域的中医药管理工作。县级以上地方人民政府其他有关部门在各自职责范围内负责与中医药管理有关的工作。

【释义】本条是关于中医药工作管理体制的规定。

第六条 国家加强中医药服务体系建设，合理规划和配置中医药服务资源，为公民获得中医药服务提供保障。

国家支持社会力量投资中医药事业，支持组织和个人捐赠、资助中医药事业。

【释义】本条是关于加强中医药服务体系建设和支持社会力量投资中医药事业的规定。

（待 续）

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

果蔬干是健康零食吗？

用新鲜水果和蔬菜做成的果蔬干零食口感酥脆，不少商家宣称它们“更营养更健康”，所以成了很多年轻人喜欢的解馋“零嘴儿”。那么，果蔬干是一种健康零食吗？

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯接受《中国消费者报》记者采访时表示，果蔬零食不一定健康，更不能代替新鲜果蔬。特别是采用低温油浴法进行脱水的果蔬干，因为油脂含量较高，还会给原来的新鲜食材带来额外的健康负担。

钟凯解释说，果蔬零食的加工有两个主流技术：一个是以“真空低温油浴脱水”或称为“真空油炸”为核心，另一个则是以“真空冷冻干燥”为核心。

真空低温油浴脱水温度约80—110摄氏度，在真空作用下，果蔬内的水分迅速气化被抽走。它的特点是加热时间短、营养保持较好，而且因为是缺氧环境，油脂氧化被抑制。此外，水分气化过程中也产生膨化作用，脂肪还可以改善食物的口感和风味。

一些商家在进行产品营销的时候一般主打健康牌：果蔬是健康的，加工工艺是健康的。但判断一种食物是否健康，最根本还要从营养成分表来分析。采用低温油浴法进行脱水的果蔬干，从某种程度上来说，其实是泡在油里加工出来的，比如用红薯、紫薯、南瓜、香菇、豆角等加工的果蔬干，脂肪含量大都在30%左右，比大家认为“不健康”的饼干、曲奇、辣条都高。而一些被宣称“更健康”的混合果蔬，脂肪含量甚至超过40%。这样的果蔬干，只吃2两，其提供的能量就大约相当于一顿正餐了。

再来看用真空冷冻干燥工艺加工的果蔬干，真空冷冻干燥是利用冰的升华现象，冰不融化就直接变成蒸汽流失，可较好地保存果蔬的营养、色泽和味道，果蔬变成疏松海绵状，口感酥脆。真空冷冻干燥果蔬的脂肪含量低得多，但碳水化合物多数在80%左右，其中多数是糖分。《中国居民膳食指南》建议成人每天半斤水果，大致相当于1两苹果脆。所以，用冷冻工艺加工的水果脆片虽然是不错的营养来源，但食用也需要适可而止。

（据《中国消费者报》）

相近条件下，踢脚线取暖器的耗电量是空调的三倍多

警惕家里的“电费刺客”

前不久，一位上海市民因2022年12月家庭电费高达3000多元登上热搜。经过排查，产生高额电费的主要原因是家中的踢脚线取暖器连续1个月没关。为此网友纷纷评论称“‘电费刺客’名副其实”。这个例子虽有些极端，但网友们普遍反映12月份家庭电费比前几月高出不少，这里面既有阶梯电价的因素，也有冬季大功率电器使用频繁的原因。随着我国家用电器保有量不断增长，家电能耗问题应引起重视，不能让“电费刺客”随意横行。

使用燃气加热更经济

对于生活在没有集中供暖地区的人，电热取暖器是寒冷季节里的生活刚需，其市场规模自2016年开始到现在，一直呈现波动上涨的态势，2020年市场规模已逼近百亿。

市场上各种取暖电器种类繁多、原理各异，让人眼花缭乱。主要有踢脚线取暖器、欧式快热炉、电油汀取暖器、电热膜取暖器、暖风机、红外线取暖器、电热火炉、暖手宝、电热毯、空调等十数种产品类型。买购网数据显示，普遍来看，线下销售量最好的电热取暖器是暖风机、电油汀和踢脚线取暖器，这三大品类合计占据七成的市场份额；电商商城的情况也差不多，以淘宝为例，暖风机相关产品销量最高，月均达到7万多件，“小太阳”销量也很可观，月均达到5万多件，踢脚线取暖器、电油汀取暖器销量紧随其后，月均销量都在1万以上。

在社交平台上，不少踢脚线取暖器的资深用户表示，使用取暖器制热要比空调制热在体感上舒适得多，取暖效果也更好。消费者李慧表示：“冬天用空调太干燥了，吹久了头痛，用踢脚线、电油汀这种取暖器感觉舒服很多。”

但这类取暖器缺点也特别显著——耗电量巨大，不少消费者在社交平台反馈，冬天根本开不起“踢脚线”。李慧2022年12月几乎都是居家办公，家里的“踢脚线”基本全天都开着。她告诉记者，她家2022年12月的电费账单有1300多元，而前年她还没有添置这些设备、仅用空调制热取暖时，12月的电费只要500多元。

业内资深电气工程师尹金表示，电热取暖器的原理都是电阻通电发热，不具有主动送风功能，而是通过定电加热和热量扩散方式提高室内或体感温度，相比于空调主动送风加速热循环的方式，升温效率相对较低。相关品牌电器客服人员介绍，在相近条件下，踢脚线取暖器的耗电量可达制热空调的三倍多。

不仅电热取暖器耗电，电热水器、电热水壶的功率也不小。冬季水温较低，将同样体积的水加热到同样的温度，电热水器、电热水壶的耗电量也会明显增加。相对而言，加热同等质量、同等温度的水，使用燃气加热的经济成本会比用电便宜一些。

家电节能需多方努力

有人认为，与工业用电相比，家电用能不值一提。实际上，高能效家电带来的节能效果惊人。据测算，如果全国的家庭都使用节能空调，每年至少可以节约用电数百亿千瓦时，相当于少建十个百万千瓦的火力发电厂，还能减排温室气体数千万吨；一只11瓦节能灯的照明效果，顶得上60瓦的普通灯泡，而且每分钟都比普通灯泡节电80%。如果全国使用12亿只节能灯，每年节约的电量相当于一个三峡水电站的年发电量。

消费者如何选择节能家电？关键在于辨识能效标识。家电能效等级是表示家用电器产品能效高低差别的一种分级方法，目前我国的能效标识将能效分为五个等级，级别数越小越节能。一级能效表示产品达到国际先进水平，最节电；五级能效是市场准入指标，达不到该等级要求的产品不允许生产和销售。消费者只需留意家电上的“中国能效标识”字样的标签，就能对不同产品的节能效果进行比较，从而购买到节能产品。需要强调的是，虽然能效级别小的家电价格也相应高，但对于空调等大功率电器来说，长期使用节约的用电成本完全可以覆盖产品购买差价。

对于绿色节能家电，有关部门要加大推广和支持力度。一方面需要加强营销宣传，强化绿色家电的节能节电优势；另一方面发挥市场主体作用，开展家电以旧换新活动，通过政府支持、企业促销等方式，鼓励有条件的地方对购买绿色家电产品给予补贴，全面促进绿色节能家电消费。同时，以产业升级优化消费供给，推动家电生产企业加快转型升级，加强绿色设计提升供给能力，推行绿色家电认证，降低生产成本，推出更多满足不同需求的绿色节能家电产品，促进我国绿色家电快速发展。

专家表示，从消费习惯到产业布局，促进绿色节能家电替代都是一场持久战。节能惠民扶持政策不是靠打几次大规模的补贴“运动战”就能成功，应当建立长效机制。

（宗 和）

如何选购性价比高的蜂蜜

在实际生活中，由于消费者的偏好，许多人喜欢吃浅色蜂蜜，浅色蜂蜜口感清香淡雅。据营养学专家研究，深色蜂蜜口感浓郁，其矿物质含量相比浅色蜂蜜要丰富。消费者可以根据喜好挑选蜂蜜，挑选时注意以下内容：

1.看标签。在选购蜂蜜时除要看清生产日期、保质期、厂名、厂址等基本情况外，还应注意包装上的“产品标准号”或“执行标准”。因为根据蜂蜜新国标的规定，符合标准全部要求的，应标示为“符合GB18796要求”。另外，从蜂蜜的名称以及配料等标注中还可以获知该产品是否属于纯蜂蜜。

2.闻香气。品质好的蜂蜜香味浓而持久，开瓶后便能嗅到；用手掌搓揉会有黏腻感，而劣质的蜂蜜往往因掺入香精而过于浓郁。

3.试拉丝。消费者在家开封蜂蜜后，用筷子挑蜂蜜，优质的蜂蜜弹性佳，可拉成丝状，且不易拉断。劣质的蜂蜜浓度较低，黏性小，难以拉成细丝。

4.尝味道。优质的蜂蜜清爽甘甜，单一花种蜂蜜具有与蜜源植物花香一致的气味，无其他任何异味。加温水略加搅拌即会溶化，无沉淀。劣质蜜口尝虽甜，但有些会伴有酸涩味，回味时间短。

（据中国消费者协会）