

# 春季生长发育黄金期 医院小患者扎堆

■记者 盛凤琴 通讯员 汪期

春季不仅是万物生长的季节,更是孩子们长高的黄金期。近日,浙江萧山医院儿科生长发育门诊来就诊的小患者“扎堆”,医院儿科主任医师、小儿生长发育专家蒋群提醒家长,适龄儿童身高可进行干预治疗,不要等到孩子的骨骺线快闭合甚至闭合后才来就诊,错过了最佳治疗时期。

## 抓住长高黄金期 让孩子春天“蹿个头”

昨日上午10点多,记者来到浙江萧山医院儿科的生长发育门诊,在诊室里碰到了市民李女士,在她手上还拿着二宝的检查化验单。李女士说:“我跟他爸爸两个都不算高,担心孩子的个子也跟咱们一样。春季是孩子长个的黄金时间,所以赶紧来医院做个检查看一下。”

李女士的小儿子今年6岁半,如果根据孩子的年龄来看,平均身高要在119厘米。“孩子现在的身高才112厘米,在班里面算小个子男生,跟最高的男孩子相差10多厘米了。”李女士的言语间透露出焦虑。

孩子的检查报告中显示骨龄才三岁多。“早发现、早治疗,身高往上‘蹿个头’不是问题的。”听到蒋医生的回复,她宽心不少。

在采访过程中,记者还碰到了市民杨女士,同样也是担心儿子的身高问题前来就诊。在孩子的检查报告中有一项指标让她很惊讶,血铅浓度124μg/L,一般超过100μg/L就是血铅浓度超标。

铅在儿童体内的积聚可导致小儿多动症、情绪易激怒、学习困难等,最为关键的是血铅超标对孩子发育的伤害是不可逆的。孩子怎么会铅超标?思来想去,她想到了婆婆日常的一个举动——“折银锭”。对此,蒋医生说:如果家里有小孩的,还是尽量少接触为好。

## 矮小、肥胖、性早熟儿童 各占生长发育就诊患儿三分之一

据数据统计,浙江萧山医院儿童生长发育门诊量在13000人次左右,除了正常生长发育的小朋友外,矮小、肥胖、性早熟是就诊患儿中的常见问题。



在接诊过程中,经常有家长提问:我家孩子长不高,是不是因为营养不良?是不是因为缺钙?

对此,蒋医生表示,遗传因素、营养不良、慢性疾病、环境因素、心理因素、运动睡眠不足等都能引发孩子生长缓慢。在孩子生长过程中有四个关键年龄阶段:婴幼儿期(出生—3岁),学龄前期(3岁—7岁),学龄期(7岁到青春前期),青春期(男10—12岁开始,女9—10岁开始)。1—3岁幼儿增长速度小于7厘米/年,3岁—青春前期,增长速度小于4—5厘米/年,青春期增长速度小于5—6厘米/年,都属于身高增长缓慢。

蒋医生提醒广大家长,如果女孩在8周岁前出现乳房发育、男生在9周岁前出现睾丸增大、一两年内衣服都不小的、父母身高矮小的,班里经常坐第一排的,都建议家长带孩子来生长发育门诊进行检查。

除了长不高外,肥胖、性早熟等内分泌疾病已经越来越成为儿童的常见疾病。蒋医生说:“儿童期生长发育落后并不可怕,可怕的是很多家长并未重视,等骨骺线快闭合甚至闭合后才来就诊,就错过了最佳干预时期。”

## 春天“蹿个头”有“良方”

随着生活水平的提高,越来越多家长

开始重视孩子的生长发育问题。如何才能让孩子健康长个?

对此,蒋医生表示,多运动、保证充足睡眠是促进儿童长高“良方”。日常生活中,可以选择一些向上的跳跃类运动,如跳绳、打篮球、羽毛球、引体向上等。因为运动能够增强人体心肺功能,促进营养物质吸收与利用,运动后人体的生长激素分泌会明显增加,可以牵伸肌群以及韧带,促进长骨生长,帮助身高增长。

此外,睡眠对促生长十分有益。在幼儿和青少年中,生长激素有一半是在晚上深度睡眠后分泌,其分泌高峰是在晚9点—12点。一般说来,3—6岁儿童每天要睡10—11小时,小学生9—10小时,初中生8—9小时,高中生8小时。

蒋医生提醒各位家长,孩子长个期间最好在9点前睡着。因为睡眠1小时后才会进入深度睡眠阶段,才会大量分泌生长激素。与此同时,健康合理饮食、减少精神和心理压力、多晒太阳等,都能促进身高增长。



扫一扫二维码 查看更多内容

# 高桥住宅区77幢旁开了一道门 小区居民乘坐公交车方便多了

本报讯(文/摄影记者 韩柳青)“77幢和78幢之间开了一道门,这下我们出门坐公交车方便多了。”高桥住宅区的杨大伯激动地告诉记者,开门的问题得到了妥善解决,他非常感谢《萧山日报》的报道。

2月11日,本报曾报道,高桥住宅区杨大伯来信,希望小区能在拱秀路南侧77幢和78幢之间开个门,方便居民出门乘车。

22日上午,记者再次实地探访了高桥住宅区。77幢和78幢中间的围墙已经开了一个1米多宽的开放式门洞,陆续有居民从这里进出小区,电动车、快递车等也能在这里正常进出。

“这个大家都说好,这里开门大家买菜方便,坐公交车也方便。”一位路过的蔡阿姨说,“我今年70多岁了,小区里80岁以上的老人非常多,老年人走路慢,多走400米路要很久的。”

另一位王阿姨也走了过来,对于开门的事情,她连声称赞。“我有几次出门坐公交,到了公交站台,才想起来口罩没戴,又回去拿口罩,来来回回实在不方便。这下少走很多路啊,这才是人性化的社区。”

记者又试着走了一下,从新开的小门到公交站台仅有不到10米,以我的速度仅需走上不到30秒的时间,相对于此前多走400米确实便捷了很多。

在采访中,居住在80幢附近(原先出行就无影响的楼栋)的居民,对于77幢旁开门也表示了支持。“这样开门洞,对那边两排大量的老年人出行方便很多,我们都支持的。但是这样是开放式的,对于小区的安全方面来说肯定是会有一些影响,最好是能装上电动门更好。”一位不愿意透露姓名的



大伯这样说。

拱秀社区的洪书记表示,街道和社区十分重视这件事情,为便于老年人乘坐公交车,已在77幢旁开设了一个进出口。与此同时,为方便老年人就医,在南市社区卫生服务站外也设置了出入口,目前正在施工。“在道路路上我们也新增了一个口子,方便后期小区内部车辆单循环通行。通过新增3个出口,小区目前共有出入口10个。从小区居民安全角度出发,后期肯定会在出入口安置上门,具体的方案还在制定中。”洪书记这样说。

社区工作繁复琐碎,却关乎民生,关涉民意。从数量来说,高桥住宅区的出入口确实不算少,但小区内老年人众多,这样人性化的设置更贴心,更暖人心。

# 义桥:打好“新乡贤牌”擘画乡村振兴美丽画卷

■文/童志辉 姚翔 图片由义桥镇提供

雁阵归来,反哺家乡。在义桥的共富之路上,新乡贤是一支不可忽视的中坚力量。

近年来,义桥紧紧把握新时代乡贤工作要求,一方面加强阵地建设,创建三星级乡贤馆和新乡贤联谊会,一方面深入实施“新乡贤+”模式,通过“走出去”和“请进来”的方式,吸引了一大批新乡贤回归桑梓。

新乡贤们带着资本资源、技术专长、先进理念回到故土,积极参与家乡治理,助推家乡共富,在“希望的田野上”擘画一幅幅乡村振兴的美丽画卷。

## 不断建构实现共富新路径

共同富裕的成效如何?“一老一小”最能感知。去年以来,义桥镇以“义孝大食堂”为载体,探索老年食堂共享模式,克服村自建场地、资金、管理难题,集中为高龄、独居、困难老人提供送餐服务,开启萧山区农村老年助餐中央厨房模式之先河。目前,投资1000多万元,面积达5000平方米的义桥镇智慧养老综合体一期已建成。

这个“数字化居家养老”健康共富项目,位于昇光村,由义桥新乡贤余伟民回归投资建设。项目集“义孝大食堂”、智慧养老大数据中心、示范型居家养老服务中心、康养联合体、职业技能培训中心于一体,通过不断建构实现共同富裕的新路径,建立起辐射全镇的养老服务网络。

从已投入运行的“义孝大食堂”来看,成效显著。餐厅满足堂食的同时,配送中心日均送餐量已超过400份,基本解决了全镇特殊老人吃饭难题。今后,针对老年人,该综合体还将推出医疗保障、餐饮住宿、健身休闲、教育培训等各类服务功能,使农村养老服务功能更完善、服务更便捷、品质更高端。

以乡愁促引回,激活乡村振兴“一池春水”。义桥



绿都控股集团董事长 邵法平



义桥镇首届新乡贤大会主会场

新乡贤,宇恒电池股份有限公司董事长兼总经理金哲宇,秉承“专注是一种力量,专业是一种品质”的企业精神,带领企业成为小家电与电动工具用二次电池细分市场的主导品牌,跻身第一批国家专精特新重点“小巨人”企业名录。

“聚共富合力,成社会之爱。”对于义桥新乡贤,萧山旅港同乡会名誉会长、绿都控股集团董事长邵法平来说,这是他多年来一直践行的使命和初心。比如,为了壮大云峰村村集体经济,邵法平投资百万元建设标准厂房,解决企业发展的用房需求,增加村级可用资金。仅此一项,就能为云峰村带来每年20多万的租金收入,激活了造血功能。此外,还与云峰村合作进行200多亩土地流转,用于大规模苗木种植,村民每年能拿到每亩1300元的流转收入。

在义桥灿若星辰的新乡贤中,还有中泰实业董事长倪永兴、永利百合总经理曹永年等一批企业家,他们发挥在各个行业领域的经验优势,投资或参与家乡建设,为义桥发展贡献力量。

## 打造共富文化单元新标杆

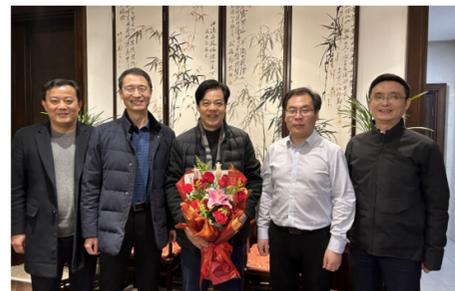
文化振兴无疑是提升百姓福祉的重要内容。如今的义桥,立足渔浦文化底蕴深厚的优势,坚持传承与保护并举、创新与发扬并行,不断擦亮“中华诗词之

乡”“浙东唐诗之路”源头等文化金名片,助力城镇美丽蝶变。

这几年,挥毫泼墨为村民写对联,成了海归博士李宏伟每年春节的固定节目。作为昇光村新乡贤,去年他有了更多想法,想在村里建一座乡土民俗艺术馆,用手中画笔,为家乡绘出一幅共富新图景。

“规划中的美术馆,除了重现孩童时期充满乐趣的游戏项目,以及浙东地区农村一年二十四节气乡间农事,如插秧、收割、脱粒、晒稻谷、施肥等各种农忙场景,同时展现名医李汝安、巾帼英雄沈佩兰以及勤劳村民的形象。”按照李宏伟的规划,乡土民俗艺术馆的创建过程分四步走,力争申报成为浙江省1000家乡村博物馆之一。

在热心家乡文化事业的新乡贤中,还有给家乡人民普及文物历史知识的申屠勇剑;长期为社区提供书画指导的全国农民画比赛一等奖获得者王青;每年为孔子祭祀活动、孔子文化传播出资出力的孔柏仁、孔银卫;两次捐款6万元,为家乡文化展示馆的建设出资出力许仁安;承包了村里每年小孩子开蒙仪式韩晋忠;出版书籍《我的父亲金耀春》,并对优秀传统文化进行传播的金志锐……尤其是影视明星韩栋,热心家乡体育事业,助力2022年镇级篮球赛,与球队队员一同训练,为湘南村篮球队加油打call。



春节走访慰问新乡贤

## 以公益共富推动乡村振兴

共同富裕大背景下,公益慈善的价值日益凸显。乐善好施、扶危济困、守望相助,“人人心怀慈善,人人参与慈善”的社会风尚正在渔浦大地逐步形成。

透过那些温暖人心的善行义举,我们看到的是一一个个闪光的名字。获评“萧山好人”“杭州好人”的韩金仙,三十年如一日照顾瘫痪婆婆,“孝贤媳妇”的事迹感动了乡邻。而把这份感动带给更多人的,正是新乡贤周纪丰,他积极发掘家乡好人好事,并把韩金仙的事迹撰写成文,通过上报让其名扬杭州。

此外,热心家乡公益事业的新乡贤倪建飞、倪志钧,为新坝老年食堂的建设出资出力,倪志钧冠名义桥镇第七届全民运动会;李灿民作为昇光共富的领头人,带领家乡成为“杭州市首批共富村”;黄国权对复兴村80岁以上老人送去关爱;陈泉在七里店村美丽乡村建设中以身作则,为建设出谋划策;余生德在家乡美丽乡村建设过程中,发挥自身优势,积极协调邻里问题;韩国海老师为村民授课,为村文化建设出谋划策……

疫情期间,众多义桥新乡贤更是倾力而为,凝聚起众志成城、全力以赴、共克时艰的强大慈善力量,筑起了防疫战的“暖心墙”。如邵寅源、邵水源、邵大明为勤里村抗击疫情捐款15万元,慷慨解囊,与村民同舟共济,共克时艰,为打赢疫情防控阻击战而努力。

以公益力量助力乡村振兴,以乡村振兴实现共同富裕,在广大新乡贤的助力下,义桥正阔步迈向更好的未来。

## 区委统战部系列报道

# 以“贤”助“富”

## 打造新乡贤助力“产城人文”深度融合的中国式现代化区(县)域范例