



科普之窗

商丘市科学技术协会 商丘日报社

在春风和煦、万物复苏的季节,大自然中的每一个生命都展现出勃勃生机。对于家长而言,孩子的成长同样令人充满期待。俗话说:春长个子秋长膘,春天被视为孩子长高的黄金期。在这一关键时期,如何帮助孩子更好地把握生长高峰期,促进身高增长,成为广大家长关注的焦点。2月17日,市中医院儿科主任邹文庆就孩子身高增长的相关问题为家长提供了专业的解答和建议。

春季抓住孩子长高黄金期

本报融媒体记者 宋云辰

邹文庆指出,中医素有“春生夏长秋收冬藏”的理论,春季是孩子生长发育最为迅速的时期。此时,孩子的新陈代谢加快,生长激素的分泌量显著增加,使得孩子在春季的身高增长速度远超秋冬季。研究显示,春季孩子身高的增长量可达到秋冬季的2倍至2.5倍,家长应充分利用春季这一黄金期助力孩子长个子。

生长激素在孩子的身高增长中扮演着至关重要的角色。邹文庆指出,孩子的生长激素有两个分泌高峰期,分别是晚上9时至次日凌晨1时,尤其是晚上10时以后,生长激素的分泌量达到最高。然而,值得注意的是,生长激素的大量分泌并非一到晚上9时就会按时开始,而是有一个前提条件,即孩子必须处于深度睡眠状态。

邹文庆进一步提醒家长,如果孩子晚上9时还未上床睡觉,或者虽然上床但尚未入睡,又或者已经入睡但尚未进入深度睡眠状态,那么生长激素的分泌量就会大大降低。因此,为了让孩子能够分泌更多的生长激素,家长应确保孩子在晚上9时之前入睡,并努力为他们营造一个安静、舒适的睡眠环境。一般来说,孩子在入睡后半小时内1小时才能进入深度睡眠状态,所以提前入睡是确保孩子能够获得充足生长激素分泌的关键。

除了充足的睡眠外,适当运动也是促进孩子长高的重要因素。邹文庆建议,家长可以鼓励孩子多参加一些有利于长高的运动,如游泳、篮球、自行车、跑步、跳绳、乒乓球、排球等。这些运动不仅能够增强孩子的体质,还能促进骨骼的生长发育。特别是跳绳运动,邹文庆建议家长可以让孩子从小幅度开始练习,逐渐增加难度和强度。

在营养方面,邹文庆指出,蛋白质是长身高、长智力的关键营养素,家长应确保孩子每天摄入足够的蛋白质。对于1岁至18岁的孩子来说,每天500毫升左右的牛奶、50克肉、一个鸡蛋就可以满足他们蛋白质、钙、锌的摄入需求。然而,家长也应注意不要让孩子摄入过多的营养,因为过度的营养摄入反而不利于孩子的身高增长。

此外,控制体重也是促进孩子长高的重要一环。邹文庆指出,2岁至12岁的孩子每年体重增长控制在2000克以内,青春期每年体重增长控制在3000克以内,是比较适宜的范围。控制好孩子的体重,有助于他们更好地发育和长高。16周岁以后,一般不建议孩子继续增加体重,以免对身高增长产生不利影响。除了以上提到的因素外,预防性早熟、保持好的情绪、注意正确的坐姿等也是影响孩子身高的重要因素。邹文庆建议家长应定期给孩子测量身高和体重,最好每个月测量一次,以便及时了解孩子的生长发育情况。在测量时,家长应采用正确的方法,确保在同一个时间点、使用同一身高尺、由同一个人进行测量,避免出现误差。

如果发现孩子在身高方面存在问题,家长应及时带孩子到医院进行检查和咨询。邹文庆强调,早期发现、早期干预是帮助孩子解决身高问题的关键。通过科学的检查和评估,医生可以为孩子制订个性化的身高增长方案,帮助他们更好地把握生长高峰期,实现身高的快速增长。

“开学经济”火热 学习装备热销

本报融媒体记者 刘玉宁

正逢开学季,学生纷纷忙着增添“装备”。连日来,记者走访发现,从学习用品到生活用品,消费的领域可谓五花八门。这股热潮不仅反映了学生对新学期的期待和准备,也揭示了一些值得关注的消费现象。

文具迎来大采购

2月16日下午,记者在文化路和中州路交叉口的文具用品店看到,货架上摆满了各种款式的书包、精美的笔记本、五颜六色的笔、绘画工具等学习用品,让人眼花缭乱。家长正在为孩子挑选开学所需要的学习用品。商店销售人员孙静静根据顾客需求,围绕产品的质量及实用性,耐心地介绍产品,详细地解答疑问。“新学期开始了,带孩子买一些新文具,鼓励孩子好好学习。”正在挑选文具的市民王女士说。

“眼下,消费者选购最多的是笔袋、中性笔、铅笔、笔芯、直尺、笔记本等基础文具,此外,折纸、水彩笔等产品也比较畅销。”孙静静介绍。记者在走访中了解到,为应对开学季的文具销售热潮,各文具用品店提前备足货源,提前推出优惠、满减等活动,吸引消费者购买。

教辅材料销售旺

随后,记者在位于长江路旁的新华书店看到,从小学到高中的各类教辅图书琳琅满目、门类齐全,被摆放在显眼位置,学生或与家长同行,或与朋友结伴,在书店内认真选购图书,为开学做准备。

正在帮孩子选购辅导教材的吴海燕告诉记者,每年开学都要给孩子选一些课堂外的教辅资料来“充电”。“这是开学后的第一个周末,带孩子来买一些教材辅导用书,比如各学科单元

测试卷、作文书等。”

该书店的工作人员介绍:“最近来买书的学生很多,教辅材料几乎供不应求,上门集体采购的也比较多。”

据该书店负责人介绍,开学前两周是购书热潮,购买图书、资料的多是中小學生。目前,书店准备了充足的图书供学生选购。除备足新学期需要书籍外,书店还针对开学季开展优惠活动,让学生安心购买正版图书。

生活用品选购忙

寒假结束,对于一些需要住校的大学生和高中生来说,他们的开学清单里,除传统的箱包、服饰和床上用品外,洗漱用品、护眼台灯等生活用品必不可少,商场内不少学生、家长正忙着选购心仪、合适的产品,以迎接新学期的到来。

在归德路旁的一家箱包销售店内记者看到,学生在家人的陪伴下认真挑选行李箱,时尚的外观、坚固的材质、合理的内部结构成为他们选择行李箱时最为看重的点。

“从上周开始,购买行李箱的学生便多了起来,行李箱的销量明显提升,其中24寸的行李箱最受欢迎。”箱包店老板刘春梅介绍,近段时间,店里面的书包、饭盒、台灯等产品也很畅销,基本上都是家长带着孩子来选购。

大学生韩宇买了几件新衣服和几双新鞋子。她认为,新学期要有一个新的形象,这样才能更好地迎接学习和生活的挑战。据了解,各大商场为分得开学市场的一杯羹,纷纷推出开学季大礼包促销及线下互动活动。

引导孩子树立正确消费观

每逢开学季,不少家长都会为孩子添置各类用品。有些人认为,学习上不能委屈孩子,可是,如果没有良好

的消费规划,很容易形成浪费,甚至助长攀比之风。

合理消费,按需购买。无论开学“装备”还是学习文具,不妨“只买对的,不买贵的”。“各类文具应有尽有,孩子很喜欢,但不能一味满足孩子需求,购买实用的即可。”市民王先生表示,会在采购的过程中引导孩子合理消费,为孩子营造良好的消费观。

父母之爱子,则为之计深远。开学季采购看似是小事,实则应该引起家长重视,不能一味溺爱孩子,对孩子有求必应,要本着实用的原则,按需购

警惕文具盲盒“刺客”

本报融媒体记者 付盛凯

新学期伊始,文具市场迎来销售旺季,文具盲盒成为众多学生的心头好。然而,看似充满惊喜的文具盲盒,其背后隐藏的问题却逐渐浮出水面,实则成为了令人防不胜防的“刺客”。

近日,记者在位于神火大道旁的一家文具店中看到,盲盒种类繁多,从卡通造型的中性笔、便签本,到造型奇特的笔套,无一不吸引着学生的目光。不少盲盒以热门动漫、游戏角色为主题,极大地激发了学生的购买欲。

五年级学生小宇向记者透露:“每次看到文具店有新的盲盒,我都忍不住想买,就想抽到隐藏款。我已经花了好几十块钱在这上面了,有时候抽到重复的也只能放着。”小宇的烦恼并非个例,许多学生都因对文具盲盒的痴迷而花费了大量零花钱。

家长对此忧心忡忡。市民林女士表示:“我家孩子为了收集一套限量版的盲盒贴纸,花了不少钱。这些贴纸质量一般,价格却贵得离谱,而且孩子把心思都放在收集上,学

习也受到了影响。”另一位家长张先生也抱怨道:“孩子总是吵着要买文具盲盒,买回来的东西很多都用不上,感觉就是在浪费钱。而且有些盲盒里的文具质量堪忧,存在安全隐患。”

对于文具盲盒存在的问题,位于金銀路旁的一家文具店店主刘先生表示:“我们进货主要看哪些款式好卖,对于产品质量和相关信息也没有仔细检查。而且这些盲盒都是厂家包装好的,我们也不太清楚里面具体的情况。”事实上,国家市场监督管理总局发布的《盲盒经营行为规范(试行)》对盲盒经营行为有着明确规定,包括信息披露、商品质量等方面。然而,在文具盲盒市场中,这些规定并未得到有效落实。

就职于我市某小学的于姓教师告诉记者:“文具盲盒本应是为学习生活增添乐趣的小物件,不应成为伤害学生和家长的‘刺客’。各方需共同努力,加强监管,引导正确消费,让文具盲盒市场回归健康、有序的发展轨道,真正为学生提供优质、安全的文具产品。”



民生服务

本周我市冷暖起伏较大

本报讯(记者 祁博)上周持续的晴好温暖天气,让不少人萌生了褪去秋衣秋裤的想法。不过,大家还是等等再脱吧。本周二,我们将迎来“雨水”节气,与之相应的是本周三至周六我市云系将会增多,其中周三夜里部分地区还会迎来零星小雨或雨夹雪,其他时段以晴或多云天气为主。本周,我市最高温度13℃左右,最低温度-2℃-1℃,冷暖起伏较大,大家需继续做好防寒保暖。

具体天气预报如下:星期二,晴天到多云,偏南风转东北风2-3级,0℃-13℃;星期三,多云到阴天,夜里部分地区有零星小雨或雨夹雪,偏东风2-3级,1℃-10℃;星期四,阴天间多云,东北风2-3级,1℃-7℃;星期五,多云,东北风2-3级,2℃-8℃;星期六,多云,东北风3级,阵风5级左右,0℃-6℃;星期日,多云到晴天,东北风转东南风2-3级,-2℃-7℃。

市气象局关于生产生活建议:需关注道路湿滑、低能见度、大风天气对交通出行、设施农业、户外作业、电力通信设施等的不利影响。我市小麦正陆续进入返青期,水肥需求大,各地要根据苗情和墒情,实施分类管理,促进苗情转化升级。冬前未进行化学除草的麦田可在拔节前进行化学除草,加强病虫害监测预报,做到早发现、早预警,为病虫害科学防控打好基础。

上半年自学考试报名将开始

我市考生需多注意

本报讯(记者 鲁超)2月17日,记者获悉,近日,省教育考试院发布消息称,2025年上半年高等教育自学考试将于4月12日至13日举行,3月3日9时开始报名。

今年上半年高等教育自学考试的考生报名时间为3月3日9时至3月6日18时,信息审核截止时间为3月7日18时,网上缴费截止时间为3月8日18时,网上打印准考证时间为4月7日9时至4月13日14时45分。

我省自学考试实行网上报名、网上缴费。报考时,考生不得让他人或中介代替报名,否则因代报出现本人照片等关键信息有误,导致无法按时报名或参加考试的,后果个人承担。

考生登录“河南省高等教育自学考试考生服务平台”(zkwb.haeca.cn)进行报名。首次报名考生报名流程:网上注册个人基本信息—



2月16日,初春暖阳下,市民在日月湖景区放飞风筝,享受亲子时光。

本报融媒体记者 崔坤摄

上传考生本人照片、身份证正反面照片—网上报考课程—信息审核合格—网上缴费—报名结束。

非首次报名考生报名流程:网上核对个人基本信息—上传考生本人身份证正反面照片(系统已有身份证照片的不再重复上传)—网上报考课程—信息审核合格—网上缴费—报名结束。

缴费完成后,如需更改报考课程,须考生本人持有效身份证件到所属考区招生考试机构服务大厅现场办理。

考试成绩将于5月13日公布,考生如需成绩复核,请在5月13日至5月19日工作时间,本人持有效证件到所属考区招生考试机构服务大厅现场申请。我市考生如对考试相关情况存在疑问,可以拨打市教育考试中心电话0370-3235368进行咨询。

养生年轻化趋势凸显 保健食品销量激增

本报融媒体记者 刘玉宁

电商平台上,年轻人成为保健品消费主力军;中医院里,百合红枣八宝饭、姜黄肉桂奶茶等“国潮养生品”广受年轻人欢迎;日常生活中,各类补剂成为许多年轻人“第四餐”……近日,记者采访发现,从选择低糖低脂饮食到日常花式养生,养生早已不是中老年人的专属名词,如今在年轻人中掀起了养生热潮。

“我每天会在早餐前喝一杯胶原蛋白粉,午餐后服用两粒奶蓟草护肝片,睡前半小时服一粒褪黑素软糖。”在深圳工作的“80后”姑娘李丹告诉记者,她在互联网公司工作,长时间对着电脑作业,劳动强度大而且缺乏锻炼,出现了连续失眠的情况。在同事的建议下,吃了一一段时间的褪黑素后,发现睡眠有改善。后来,她又根据自己的需求买了别的保健品。她认为,吃保健品是为了以更好的状态工作和生活。

相较于传统的保健品调理,年轻人对于食补有着更高的期待:健康、方便、好吃。敏锐的商家瞄准年轻人的需求和喜好,打造出零食化、便利化的养生产品。眼下,市场上出现了黑芝麻丸、红枣枸杞丸和红豆薏仁丸等养生零食,还有枸杞、玉米须熬成的茶饮料、红豆和薏米煮成的速食粥。这些产品既具健康功效,又能保持食物带来的味觉享受,受到多数年轻人的喜爱。

随着年轻养生群体的不断扩大,不少商家都将养生当成“财富密码”。加上“养生”的标签,就能收获更多的关注。在某电商平台上,记者发现,一款电动恒温煮茶壶,加上养生的关键词,“摇身一变”成为养生专用茶壶,销量超过10万。

此外,内外兼修的年轻人一方面通过内服保健品、营养品来调节身体机能,另一方面通过外部锻炼、按摩等手段维护身体健康。作为长期伏案的文案工作者,市民刘婧经常觉得肩颈肌肉紧张,同时身体异常疲惫。一旦身体疲惫想要放松的时候,她就到中医门店做针灸,后面又慢慢地扩展到肩颈部位的推拿。

不只是针灸、推拿,年轻人也带火了其他养生方式。在某短视频网站上,八段锦教学视频单条播放量最高超过3000万次,许多网友在弹幕区打卡跟练。在社交媒体平台,艾灸、刮痧、茶饮内调、泡脚攻略等“种草”短视频点赞、收藏量过百万。

我市业内人士提醒,面对养生热潮,消费者应当保持清醒和理智。从当前火爆的养生食品看,噱头居多,养生功效实际微乎其微,更多的是宣传养生观念。对于消费者来说,面对商家的养生营销时也要擦亮眼睛,要关注产品标签和成分表,添加的是真药材还是食药物质。总而言之,切勿被蒙蔽双眼,坚持理性消费。