如何让孩子告别"开学矮半头"

这份"暑假长高日程表"请收好



身体成长的"补给站"

长高6大核心营养,一个不能少

○**优质蛋白** 主要存在于畜类红肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶 主要存在于乳制品、绿叶蔬菜、豆制品 主要存在于生蚝、扇贝等贝壳类海产品 ○**维生素 A** 主要存在于动物肝脏、橙黄色果蔬 ○**维生素 D** 依赖补剂补充

〇y-氨基丁酸 依赖补剂补充

膳食搭配丰富

每天吃够12种食物,每周25种以上 多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮,适当吃一些原味坚果

限制高油高热量食品

炸鸡、炸薯条、糖饮料、甜品糕点

不乱吃滋补品,很可能适得其反

蜂王浆、海马、燕窝、人参、虫草、雪蛤

充足睡眠 生长激素的"蓄能仓"

生长激素(GH)是长高核心

来源:脑垂体前叶分泌的肽类激素 作用:调节代谢,促进骨骼生长 分泌特点:夜间分泌量及频率远高于白天, 尤其受睡眠影响

暑假睡眠优势

课业负担减轻,延长夜间睡眠时间 运动增加,有助于提升睡眠质量

关键睡眠期(生长激素分泌高峰)

晚上9点至凌晨1点和凌晨5点至早晨7点

学龄期儿童每天需保证9小时睡眠 21点前上床,最迟不超过21:30 保证睡眠规律,每天入睡时间相差不超过1小时 白天不宜多睡,睡前避免剧烈运动、过量饮食饮水

科学运动 骨骼发育的"加速器"

运动助长双效机制

结合晒太阳:促进维D合成→提升钙吸收 力学刺激:纵向运动与拉伸运动,加速骨骼生长

运动项目推荐

〇纵向运动:跳绳、原地小跳、原地纵跳、支撑收腹跳、上步跳跃、游泳、踢 毽子、吊单杠、篮球、羽毛球等。

○拉伸运动:下犬式训练、猫牛伸展训练、小腿伸展训练、踮起脚尖训练、体前屈等。

如何运动

每次运动30分钟以上,心率120~130次/分 每周3~5次 餐前2小时或餐后2小时运动

运动的作用

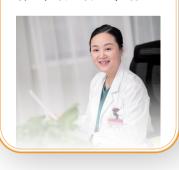
提高代谢和血液循环,增强骨营养供应,促进生长激素分泌。 给骨骺板间断压力,刺激软骨细胞增生,加快骨骼生长速度

据中国教育报



曾品鸿

重庆北部妇产医院生殖 中心主任,主任医师;现任中 国优生优育协会孕育与生殖 专委会常委,重庆市妇幼卫 生协会生殖专委会副主委, 重庆市医师协会生殖医学专 委会副主委,重庆市医学会 生殖医学专委会委员,《生殖 医学杂志》编委;主持并参加 重庆市卫健委科研项目5项, 参编教材2部,获重庆市卫健 委医学科技成果二等奖。



夏日的余晖模糊了时间的流逝。重 庆北部妇产医院生殖中心的恒温培养箱 里,一枚枚胚胎正悄然孕育。监控屏前, 曾品鸿凝视着跳动的数据——这是她投 身生殖医学的第二十五个年头。白大褂 左襟的粉色记号笔细致地记录患者的每 、细节,从生理到心理,这支笔标记着每 个家庭的求子征程。

爱无疆化生命春风,学无涯点希望明灯

专访重庆北部妇产医院生殖中心主任曾品鸿

以温度敬畏生命,用技术护航新生

孩童时的曾品鸿体弱多病,频繁出入 医院。医生们在危难时刻挺身而出的身 影,在她心中烙下了深深的印记。尽管深 知学医行医之路充满艰辛,父亲也曾多次 反对,"前十年你得累死累活的。"她依然凭 借坚定的决心,怀揣着救死扶伤的理想, 在填写高考志愿时,全部选择了医学院。

1997年,我国西部首例试管婴儿在 重庆市妇幼保健院诞生,这一消息震动了 整个医疗界。彼时,已在产科深耕十年的 曾品鸿听闻后,内心深受触动:"产科是迎 接新生命的喜悦,生殖医学则是创造相遇 的可能。"这让她在2000年毅然选择攻读 生殖内分泌研究生,开启新的征程。25 年间,她一手执精尖技术之利刃,于生命 起点精雕细琢;一手捧医者仁心之烛火, 温暖照亮无数家庭的求子征途。她与团 队亲历了重庆辅助生殖技术从年均不足 百例到如今数万例的跨越式发展。自 1997年首例试管婴儿成功诞生至今,28 年光阴流转,患者眼中那抹希望的光亮, 始终如一

从医数十载,曾品鸿不仅在专业道路 上为患者点亮明灯,更在临床工作中为患 者护航健康。多胎妊娠防控是她临床工 作的核心焦点。"多胎带来的早产、产后出 血等产科风险是辅助生殖的主要并发症, 要帮助患者孕育希望,更要护好患者生命 健康。"其团队通过严格执行胚胎移植规 范,将多胎率牢牢控制在安全范围内。对 于技术应用,她始终秉持审慎原则。面对 患者对第三代试管婴儿技术(PGT)的推 崇,她反复强调:辅助生殖技术的进步源 于适应症的不同。"技术需要精准适用。"在 她的诊室,患者不仅能感受到前沿科学的 严谨,更能体会到被理解和关怀的温暖。

抚心绪破迷思,双向奔赴暖医途

漫漫行医路,她深知这份工作重若千 --不仅承载着家庭圆满的梦想,更维 系着生命的薪火相传。她也深知技术的 精准性举足轻重,但患者的心理状态同样

-位患者在取卵前突然崩溃,坦言此 前的多次失败让她压力如山,"如果在你 们这儿都失败了,我真不知道该怎么办 了。"数十年的经验让曾品鸿深深理解这 份无形重压,她没有坚持按流程推进治 疗,而是果断建议患者暂停胚胎移植,先 进行心理干预。大半年后,患者经过心理 疏导归来,已能坦然面对失败的可能,最 终,她成功迎来了新生命。

另一位44岁的苏女士(化名)则展现 了极佳的心态。尽管经历多次促排卵仍 未获得优质胚胎,但她告诉曾品鸿:"只要 我没有绝经,我就有希望取到卵子,就有 希望多储存一点胚胎,以后总是还有机会 的。"说到此处,曾品鸿忍俊不禁——毕竟 被患者反向"治愈",实属难得。正如她常 鼓励患者的:"念念不忘,必有回响。"最 终,苏女士也成功诞下新生命。在曾品鸿 看来,医患之间,不仅是医生为患者点燃 希望,患者积极向上的心态,同样能温暖 医者的心田。

曾品鸿认为,共情能力并非与生俱 来,而是在临床实践中一点点"磨"出来 的,这是年轻医生们除了技术外的另一门 必修课。例如用轻松的方式传递信息,有 时比严谨的学术性讲解更有效、更能让患 者接受。"不少人仍迷信偏方,习惯性地将 不孕不育问题归咎于女性。"曾品鸿强调 科学认知的重要性:"不孕症可能源于夫 妇任何一方,单方指责无济于事,必须辩 证、科学地对待。"

夏日的余晖终将褪去,恒温培养箱中 孕育的生命之光却长明不熄。曾品鸿的目 光从监控屏移开,落回白大褂左襟那支粉 色记号笔上。二十五载光阴流转,笔尖记 录的,早已超越冰冷的生理数据,化作一个 个家庭于漫漫长夜中点燃的希望火种,铭 刻下一次次在技术精进与心灵抚慰交织下 文/张为本 向梦瑶 诞生的生命奇迹。

夏天总疲乏,可能是缺钾了 这些补钾好食物推荐你吃

夏季气温高,人体排汗增多,随 之钾元素也容易流失。钾对维持体 内水电解质平衡、神经肌肉功能和 心脏健康至关重要。尤其是中老年 人,钾的缺乏可能导致肌肉无力、抽 筋、乏力,甚至影响心脏功能。山西 省中医院康复科康复治疗师徐斌表 示,夏季适当补充钾元素,对保持身 体健康、腿脚有劲尤为重要,以下食 物都是日常生活中的补钾好物。

■菠菜

高钾蔬菜的代表,每100克菠 菜含钾约550毫克,能够帮助平衡 体内钠含量,减少水肿和高血压风 险。菠菜还富含叶酸、维生素K和 铁元素,对提高血液质量和抗疲劳 有显著作用。夏天吃菠菜可以清热 解毒,增添体力。

■西蓝花

每100克西蓝花含钾约370毫 克,是夏季补钾的理想选择。西蓝 花不仅钾含量高,还富含维生素C、 维生素A和膳食纤维,能够增强免 疫力,促进消化,缓解夏季的疲倦 感。每天食用适量西蓝花,有助于

保持身体健康和活力。

每100克芹菜含钾约260毫克, 能够帮助清热解暑,利尿消肿。芹 菜还含有丰富的膳食纤维和维生素 K,能够促进血液循环,降低血压。 夏天吃芹菜还能帮助身体排出多余 的水分,减轻疲劳感。

■西红柿

每100克西红柿含钾约290毫 克,是夏季清凉解渴的好选择。它 不仅能够补充钾,还富含维生素 C 和番茄红素,具有很强的抗氧化作 用,能够保护身体免受炎热气候的 伤害。夏天吃西红柿,不仅能补充 体内流失的电解质,还能帮助身体 降温,保持清凉。

■黄瓜

每100克黄瓜含钾约150毫克, 虽然含钾量相对较低,但它含有丰 富的水分,能够有效补充体内的水 分和电解质。黄瓜还含有维生素C 和维生素K,能够帮助清热解毒,减 少炎症反应。夏天吃黄瓜,能补水 补钾,缓解疲劳。 据健康时报

刊登 13018333716 热线 15023163856

◆李晓艳于2025年6月5号遗失身件 .510212197505261627.特此声明 账支票3140503218571878金额6000元声明作废 遗失巫溪县蒲莲镇三合村资金互助社重庆 小开户许可证核准号,16679000256403作度 ◆重庆市鹏成拓汽车销售有限公司遗失机动 临牌、编号:07536804,07787280特此声明作 ◆遗失重庆市开州区长聚物流有限公 开户许可证J6673002003501,声明作从 ◆遗失吴欣残疾证51021319690501126664声明作 ◆重庆市永川区址提大石坝村高咀上村民小组遗失农业银

10 大1 2025年7月27日,重庆市巫溪县永康红豆杉村植 有限公司拟于本公司办公室召开股东大会,商议 公司注销事宜,请所有股东按时参会。重庆市亚 溪县永康红豆杉种植有限公司2025年7月11日

電庆市长寿区烟草专卖局送达公告

文,编号5002307013749作废

中铝特种铝材(重庆)有限公司关于 使用公积金弥补亏损通知债权人的公告

限公司以2024年12月31日作为基准日

公を行かれてリュステ、 特此公告 中铝特种铝材(重庆)有限公司 2025年7月11日

2025年7月11日 重庆市北碚区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公 - 九宗弟(四)坝的规 碚烟处理【2025】50

重庆市北碚区烟草专卖局 2025年7月11 74日: エム四会四水工家吹多吸山村互助合作扶 一社会信用代码: 51500235MJP464213P)研究 立教将注销。根据(社会団体登记管理条例)及其 活発担子に八生: 3457Mは111年間

8个月月且發同当地人民法際提起行政诉讼。 重庆市北碚区烟章专卖局。2025年7月11日 重庆市江津区规划和自然资源局关于 万达1#地块项目优化地下停车库方家的公告 章庆市江津区方法房地产开发有限公司。相关利害 茶系,方达:增地块项目位代

遗失声明

重庆市北碚区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告。重庆市北碚区烟草专卖局《行政处理决定书》送达公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告 申安国发(軍庆)科技产业发展有限公司:本委受理