



骨骼也有年龄 别错过孩子最佳长高期

□ 张波

干预身高 骨龄检测要尽早

人体之所以能长高，主要是靠长骨的骨骺发挥作用，在青春发育期之后骨骺就逐渐闭合，身高停止增长。一般女孩在11-15岁，男孩在12-16岁发育最快。女孩的骨龄超过14岁，男孩的骨龄超过16岁，这时其骨骺线已接近闭合，基本没有长高的机会了。如果后期孩子的骨骺真的闭合，那么就没有方法让闭合的骨骺打开，也就没办法干预身高了。

因此测骨龄要趁早，有学者推荐3-15岁之间的孩子都有必要测骨龄。早期检测骨龄，尤其在孩子3-10岁时做骨龄检测，可以早期发现生长发育疾病，早期治疗，更重要的是可以获得更多治疗机会、争取更多的干预时间；同时还可以有针对性地调整饮食营养结构和生活习惯，对孩子的身高进行干预和调整。因此，越早了解骨骺线闭合情况，越早干预，孩子长高的可能性越大。只要治疗及时，孩子一般是可以达到遗传身高的。

对于很多错过骨骺生长期的人，如果还想“长高”，不妨试试截骨延长术。不过，这个独门秘籍目前已经禁止用于增加身高。但是，对于长短腿、双下肢不等长、走路跛行的患者，可以延长短缩肢体，恢复下肢长度。

样，也可以用人体不同骨骼骨化中心的出现时间，及骨骺与骨干愈合的时间来判断。它是用小儿骨骼实际发育程度与标准发育程度进行比较，所求得的一个实际发育年龄。正常情况下1-9岁腕部骨化中心数目约为小儿的年龄加1，例如，孩子骨化中心的数量是4，骨龄就是5岁。

骨龄检测快速、简单、无创伤，只需给孩子左手手腕拍一张X光片，通过观察左手手腕骨化中心的发育程度，即可确定骨龄。虽然查骨龄过程有少量辐射，但是还是安全的，一般不会对孩子的成长造成伤害，而且与错过孩子发育和身高最佳干预期相比，危害更加微不足道。3-15岁的孩子，都适宜接受这项骨龄检测。当然如果孩子的身高

没有特别地与其年龄段不符，也没有必要去测骨龄，以免遭受不必要的辐射。通常情况下，儿童的骨龄与实际年龄都是相符的，上下浮动不超过1岁。

骨龄与身高关系密切
骨龄才能代表儿童真正发育水平，用骨龄来判定人体成熟度比实际年龄更为确切。骨龄是一把带有精确刻度的发育尺，可以判断儿童的生物学年龄，通过骨龄及早了解儿童的生长发育程度以及性成熟的趋势；同时骨龄和儿童身高之间有着极其密切的关系，不同骨龄阶段的身高和成年后的身高具有高度的相关性，根据当前的骨龄，就可以预测长高的潜能。
比如同样是11岁的男孩，A身

高150厘米；B身高却不到140厘米。而骨龄报告显示B骨龄才不到10岁，而A骨龄已经接近13岁了。这个结果说明B的生长潜力还很大；尽管A现在身高明显高很多，但是骨龄已经提前了2岁，过早地消耗了生长的空间。所以同龄孩子身高暂时占优势，不一定长大后还是高个子，只有骨龄年龄与实际年龄相符合才具备可比性。因此，要了解孩子骨龄，干预身高，还需要尽早检测。除了检测骨龄，还应到专业的生长发育机构进行检查，长期追踪和观察孩子的生长发育情况，只是依靠单纯的拍骨龄片无法保证孩子的生长发育和身高需求。
(作者系武汉协和医院骨科医院 医学博士)

国际肺癌关注月——肺癌防治系列科普之二

当一个人同时得了肺癌和冠心病

□ 张彬彬

肺癌和冠心病，二者任何一种都严重威胁着患者的生命，但如果一个人同时罹患这两种致命疾病，这种棘手的情况应该怎样处理呢？

已经62岁的张女士原来在驻马店市某企业工作，退休后在家帮着女儿带孩子，平时除了高血压之外，身体并无大恙。但在今年的体检中，胸部CT检查发现右肺阴影，进一步行支气管镜检查确诊为肺癌。张女士一家拿到检查报告，如同晴天霹雳，一家人急忙到当地医院住院。

入院后，医生为张女士完善了检查，所幸没有发现肺癌扩散，胸外科专家评估病情后，认为对张女士来说，手术是最佳的治疗方案，建议手术。

张女士一家同意手术治疗，但术前心电图检查提示冠心病，进一步行冠脉造影检查提示冠状动脉三大分支均有狭窄，并且狭窄程度很重，需要行冠脉搭桥术。

张女士又被确诊为冠心病，真是祸不单行。

根据这种情况，当地胸外科专家认



为同时患有两种严重疾病，如果先行肺癌手术，手术期间发生心梗、心衰风险极大，建议张女士先行冠脉搭桥术，待恢复后再行肺癌手术。

于是，张女士找到当地心外科专家，专家认为可以先行冠脉搭桥术，但搭桥术后短期内不建议行肺癌手术，这就意味着搭桥术后需要一个长时间的恢

复期，这可能造成肺癌的恶化。

一时间，张女士一家陷入了两难的境地，不知该如何是好。

两种手术方案各有利弊，有没有其他更好的手术方案？

通过多方打听，张女士慕名来到河南省胸科医院，找到了知名胸外科专家钱主任。

钱主任请心外科知名专家王平凡院长会诊。根据以往手术的经验，结合张女士的病情，经过两位专家的慎重考虑，建议患者行同期手术，一次手术解决两种疾病。

经过麻醉科、胸外科、心外科、重症监护等多学科分析，制定出了缜密的手术方案后，最终，张女士顺利完成手术，康复出院。

随着社会老龄化加剧，同时罹患肺癌及冠心病的患者也逐年增多，这类患者应该怎样诊治呢？

河南省医学会胸心外科专业委员会副主任、河南省心血管病联盟主席、河南省胸科医院副院长王平凡教授认为，患者同时患两种疾病，两种疾病均需手术治疗，若先行冠脉搭桥术，术后至少3个月后才可行肺癌手术，长时间的等待，可能导致肺癌恶化甚至转移，即使搭桥后等到了可行肺癌手术的时间，由于搭桥术后患者需要接受长期抗凝治疗，手术出血的风险大大增加。
(作者供职于河南省胸科医院)

喝酒能暖身，还能防冻疮？

□ 赵言昌

康养新识

早起的女性乳腺癌风险降低近50%

英国布里斯托尔大学MRC综合流行病学研究所、英国综合癌症流行病学项目的研究团队采用孟德尔随机化方法调查了几十万名女性的睡眠方式与乳腺癌发病数据。结果显示，早晨状态更好的“百灵鸟”型女性，与偏好夜晚的“猫头鹰”型女性相比，乳腺癌患病风险分别降低了40%和48%。

研究还发现，如果睡眠时间超过常规推荐的7-8小时，每多睡1小时，乳腺癌风险就会增加20%。研究人员还发现了一些证据表明，睡眠持续时间增加和睡眠碎片化会增加乳腺癌风险。

手机辐射或可致多种癌症

近日，美国国家毒理学计划与外科科研专家组称，手机辐射或可致心脏病、脑癌和肾癌等。

该研究历时10年，耗资3000万美元，旨在测试2G和3G手机辐射对动物健康的影响。尽管实验中啮齿动物受到的辐射远远高于人类目前接触的水平，但是手机辐射与雌性大鼠癌症之间的关系不容忽视。所以，科学家们警告说，男性尤其应该采取预防措施，要将身体敏感区域接触手机辐射的程度降到最低。

多伦多大学达拉拉娜公共卫生学院荣誉退休教授安东尼·米勒博士说，这些动物实验的证据，加上广泛的人类证据，以及美国年轻人脑癌发病率的上升，都证实了无线电辐射致癌的可能性。

父亲的生活习惯影响后代健康

日前，生物医药领域的知名杂志《GEN》载文称，父亲的生活习惯与后代的健康水平息息相关。

来自佛罗里达州立大学与哈佛大学医学院的科学家们发现，雄性小鼠的尼古丁暴露，无论性别怎样，后代都展现出类似于多动症的迹象，逆向学习能力也出现了缺陷。并且可延续多代。

来自俄亥俄州立大学的研究人员将雄性小鼠分为两组，一组投喂普通的食物，另一组则投喂高脂肪的食物。结果那些摄入高脂肪饮食的雄性小鼠，其后代的葡萄糖整体代谢水平更差一些。这表明父亲饮食会影响到后代的代谢。倘若雌性小鼠是运动型的，即便它们摄入了高脂肪的食物，其后代的代谢问题都显得不那么严重了。

这虽然是在小鼠实验中观察到的结果，但也给人类敲响了警钟。

天气一冷，北方人都喜欢喝点小酒。坊间传闻，“喝酒能暖身”，更有“喝酒预防冻疮”的说法，这都是真的吗？

喝完酒身体会感觉暖和，是因为酒精能起到扩张血管、促进血液循环的作用。受到酒精作用，人体末端的毛细血管会被迫“加大工作量”，整个身体的血液循环也加快了，如此一来，自然就会觉得暖和许多。

不过，喝完酒短暂的温暖感过后，你会觉得比刚才更冷——因为身体损失的热量太多了。

此外，饮酒后人对温度的敏感性降低，会觉得没那么冷，但酒劲儿一过，寒冷的感觉就会回来了。

因此，喝酒并不能取暖，只是加快了身体的热量散失。

那么，喝酒对于防冻疮有效果吗？想搞清楚，我们首先需要搞明白冻疮是怎么形成的。

我国幅员辽阔，冻伤也分为很多种。所谓冻疮，属于非冻结性冻伤，长江流域比北方多见，是由于手或足长时间（一般在12小时以上）暴露于寒冷（1-10℃）、潮湿条件所致。

由于低温潮湿，血管处于长时间收缩或痉挛状态。小血管持续收缩会发生麻痹，导致身体对其失去控制，继而发生血管扩张，血液淤滞，血细胞和体液外渗，局部渗出、淤血、水肿等。有的

毛细血管甚至小动脉，受损后发生血栓，严重者可出现水泡和皮肤坏死。

患了非冻结性冻伤以后，会出现寒冷和针刺样疼痛，皮肤苍白，可起水泡，去除水泡后见创面发红有渗液，并发感染后形成糜烂或溃疡。之所以易复发，可能与患病后局部皮肤抵抗力降低有关。

针对冻疮形成的原理，要想科学预防，应遵循防寒防水原则。患过冻疮的人，尤其是儿童，在寒冷季节要注意手、足、耳等的保暖，并可擦涂防冻疮霜剂。发生冻疮后，局部表皮未糜烂者可涂冻疮膏，有糜烂或溃疡者应用抗菌药和皮质甾体的软膏。

这样看来，喝酒既不防水也不抗寒，防冻疮自然没有什么科学依据。

除了冻疮，常见的冻伤还有一种类型是冻结性冻伤。

人体在接触冰点以下的低温时（例如野外遭遇暴风雪而陷入冰雪中，或工作时不慎受到制冷剂损伤等），会发生强烈的血管收缩反应。如果接触时间稍久或温度很低，则细胞外液甚至连同细胞内液都会变成冰晶。

我们都知道，水变成冰之后体积会增大，因此组织内冰晶会机械性破坏细胞结构。而且，组织内冰晶还能使细胞外液渗透压增高，导致细胞脱水蛋白质变性活性降低，以致坏死。全身受低温侵袭时，外周血管强烈收缩和挛缩反应，体温降低

由表及里，使心、血管、脑和其他器官均受害。如不及时抢救，可直接致死。这种冻伤称之为冻结性冻伤。

如果出现这种冻伤，急救原则是尽快使伤员脱离寒冷环境，快速复温，但勿用火炉烘烤。伤员应置于15-30℃温室内，将伤肢或冻僵的全身浸浴于足量的40-42℃温水中，保持水温恒定，使受冻局部在20分钟内，全身在30分钟内复温。另外，要注意保持冻伤创面干燥清洁，必要时可使用抗菌药。

面对冻结性冻伤，饮酒更不是好办法。因为饮酒会使皮肤血管扩张加速散热，尿量增加导致失水，还会降低血糖水平，扩张外周血管、出汗，使散热增加，体力衰竭，促进冻伤发生。而且酒后感觉迟钝，损害判断力，更容易出现寒冷损伤。

总之，饮酒实在不是防冻的好办法。



爆料找真相

健康路上遇难关：知错却难改

□ 杨志寅

随着人民生活水平的提高和生活节奏的加快，慢性非传染性疾病，如心脑血管病、肿瘤、慢性呼吸系统等疾病、糖尿病、代谢综合征等，已经成为威胁中国居民健康的最主要因素。慢性病造成的死亡占总死亡的比例已经上升到了85%以上。慢性病之所以越来越多，与不良生

活行为习惯密切相关，行为问题也已成为影响国民健康的主要因素。研究显示，健康生活方式可以减少70%的过早死亡，而单纯的高超医疗技术只能减少10%的过早死亡。然而最令人心忧的现状是：大家对自己存在的行为危险因素缺乏足够的行动。

老人的养生特点虽各不相同，但其共同点是生活规律，心宽寡欲，勤劳善良。他们中很多人可能并不知道那么多健康的大道理，但在日常生活中却无一不采取了良好的生活方式。这些事实充分说明，行动、实践是决定健康的首要因素。需要说明的是，行动很多时候取决于内在的动力。这就要求我们要始终理性对待健康，要懂得健康是最大的财

富，也是无形资产，健康的体魄是无可替代的珍贵资源。拥有健康时，难以觉察到它的价值；而一旦失去健康，再意识到其重要，则为时晚矣。要知道，生命有时也很脆弱，患上天天吃药甚或更重的慢病，生命质量可想而知，更没有什么幸福可言！所以，只有认识到健康的宝贵价值，才会促进健康的行动。

把握健康，只能靠自己，因为自己才是健康的主人。知之而行，知行合一，是养生保健的关键。能知不能行，不是大智慧。因此，要行动起来，把健康落到实处，从生活中一点一滴做起，切实改进不良的生活习惯，这样才能拥有健康。

心灵驿站



保健品忽悠套路全揭秘 (下)

□ 钟凯

功效：改善生长发育
忽悠关键词：增高、改善食欲、促进二次发育、改善记忆等。

解读：这类产品要小心偷偷加激素，拔苗助长的故事就不用我多讲了。每个孩子的成长曲线都不一样，别总是跟别人家孩子比，赢在起跑线的，也可以摔倒在途中，人生的马拉松拼的是耐力和运气。

功效：增加骨密度
忽悠关键词：增高、促进骨骼生长、治疗骨质疏松、增强身体强度等。

解读：儿童青少年不要盲目补钙，骨垢愈合过早，可能导致身高更矮。骨钙峰值形成在30岁左右，此后逐渐流失，你能做的只能是减缓流失速度，不可能增加。因此年轻的时候需要有充足钙摄入，有足够的户外运动和力量训练，运动是增强骨龄强度最好的途径。

功效：改善营养性贫血
忽悠关键词：调节内分泌失调、养颜美容等。

解读：都说了是营养性贫血，那就补铁啊，吃猪肝、精瘦肉、鸡蛋多好。有些给女性更年期用的保健品可能存在偷偷加激素的嫌疑。

功效：化学性肝损伤辅助保护
忽悠关键词：治疗化学性肝损伤、酒前酒后服用解酒、治疗脂肪肝、肝硬化等。

解读：饮酒莫贪杯，业务酒能躲就躲，必须喝酒才能谈下来的业务，留给那些身体好的吧。什么能帮你解酒？多喝水是有用的。

功效：祛黄褐斑
忽悠关键词：可根除黄褐斑、提高肌肤自身养护能力、有效抑制并淡化黑色素等。

解读：皮肤色素沉着的原因比较复杂，饮食方面要保证充足的果蔬吧。实在不行涂脂抹粉吧，效果更好，也不见得比这些乱七八糟的保健品差。

功效：改善皮肤水分/油分
忽悠关键词：抗皮肤衰老、暗黄、色斑、延缓衰老、抑制黑色素等。

解读：容颜的老化是不可阻挡的自然过程，但个体差异极大，冻龄往往是基因决定，而不是保养得好。护肤品都解决不了的皮肤问题，保健食品更解决不了。

功效：调节肠道菌群
忽悠关键词：治疗肠道功能紊乱、治疗便秘、腹泻、增强免疫力等。

解读：我所知道的最强的益生元是低聚木糖，网购很便宜，一年大概50元就够了。肠道菌群的调节也可以通过每天喝酸奶，吃丰富的富含膳食纤维的果蔬来实现。

功效：促进消化
忽悠关键词：治疗胃胀、胃痛等。
解读：胡吃海塞容易影响胃肠功能，如果胃肠功能弱，就需要在饮食上适当清淡，细嚼慢咽，少吃多餐。

功效：通便
忽悠关键词：治疗便秘等。

解读：充足的水分，充足的富含膳食纤维的果蔬、粗杂粮、杂豆类等，这些食物是有助于缓解便秘的。想拉屎的时候就上厕所，如果因为忙，憋着，把里面的水分被二次吸收，自然不好拉。

功效：胃黏膜损伤辅助保护
忽悠关键词：治疗胃病疾病、对所有程度的胃黏膜损伤均有保护功能、酒前酒后服用解酒等。

解读：重点是不要胡吃海塞，要按时吃饭，有病治病。