

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命!名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。



吃得好未必长得高

一、矮父母也能生出高个子?
首先我要强调一下,中国人成年的平均身高女孩为159.4厘米,男孩为170.3厘米。

有的父母矮,但孩子并不矮,只能说父母的矮是由后天因素导致的,他们实际上具有了高身材的基因,因为后天因素不利,没能把高身材体现出来,这样的话,通常不会影响到他们下一代的身高。还有些孩子,后天的生长环境因素非常有利于他的生长超过遗传潜力,即便他的父母矮,他也依旧会长得很高,属于基因的“超水平发挥”。

大家就要问了,通过什么样的方式可以使高身材的遗传潜质发挥到极致?

生长的主要动力来自生长激素、甲状腺激素、性激素等,同时在一定范围内与营养有着密切关系。

二、想让孩子长高,就拿他当穷人家的孩子养

我们“小儿内分泌”门诊,常常会看到一些孩子性早熟或是青春早发育。

性激素在青春期发育以后的生长过程中,起着很重要的作用,除了促生长,还有促进骨骺闭合的作用。给这些性早熟的孩子拍个骨龄片子就会发现,骨龄比他的实际年龄明显提前,也就是说“13岁的孩子,16岁的骨龄”,这就会导致骨骺的提早闭合,最终长不高。

性早熟或是青春早发育的原因有些是因为疾病引起的,但更多的是和吃了不必要的“保健品”、“营养品”和含有这类成分的不安全食品有关。这类食品中所含有的类激素或是性激素之类的成分,同样可以促进或诱发性发育,使性激素过早分泌,骨骺提早闭合,缩短了骨骼的生长空间,如果是这样,这部分孩子的身高的加速就没法达到正常范围了,最终会导致“高小孩、矮大人”的状况。

营养这东西在某些情况下可以促进身高的生长,但是过量了以后,反而会加速他的性发育,性发育过早过快,就阻碍了他遗传潜质的发挥。除非有肿瘤,孩子的骨龄提前与性发育过快、过早不无关系。所以,孩子的食品选择要慎重,高蛋白、保健品的补充一定要注意适可而止,我经常这样建议家长:把自己孩子当穷人家孩子去养,就是这个道理。

三、“早长”的孩子长不高?

因为有的早长的孩子的骨龄会比同龄孩子提前,比如说9岁的男孩子跟其他同龄的孩子比,确实高一点,但骨骼的真实情况一般家长是看不到的,需要拍骨龄片子,拍片子后就可以发现,这个9岁的孩子可能已经是11岁、甚至12岁的骨龄,但是,与真正的十一二岁的孩子比,他的身高又达不到那个正常身高,实际上是早熟的孩子骨骺会提前闭合,虽然早长,但最终身高会矮。

四、老话的“二十三,蹿一蹿”有道理么?

临床上,确实有到23岁还能长个的,有一部分是疾病状态,还有一部分是家族性的体质性发育延迟,后者是一种正常的生长的变异。也就是说,他的生理年龄比他实际年龄要小,通常小1岁到1岁半应该都叫做正常。这样的情况下,别的孩子16、18岁闭合了,他可能长到20岁,也就是说生长的空间比别的孩子大,和早长的孩子正好相反。

从理论上讲,骨骺闭合之前都有可能长个。骨骺发育延迟有可能与疾病有关,生长因素缺乏、甲状腺激素分泌减少等,都可以引起骨骺闭合的延迟。

新生儿出生时的正常身高,应该是50厘米左右。生后第一年通常要长够25厘米,第二年是12厘米,两岁后到青春发育之前,应该每年长5~7厘米,在青春发育开始的时候,应该比这个要多了,7~8厘米或是更多。

很多家长并不关注孩子的身高,现在的孩子都穿校服,尺寸偏大,不容易发觉身高的变化。一般情况是,如果2~3年里那条裤子还能穿,肯定是不正常的。孩子两岁以后,以下肢生长为主,一年5厘米,裤子怎么也短了。

如果出生时身高、体重低于正常孩子,我们叫做足月“小样儿”或宫内发育迟缓,两岁前如果没有追赶至正常身高,通常终身身高会受到影响,这些孩子如果想获得正常身高,需要及早进行干预。

孩子青春发育前,每年如果总是增高1~4厘米,肯定不正常,即使真的23岁能再“蹿一蹿”也追不上正常身高。

04

订阅郑州晚报 赠送连载新书

从即日起,读者在本报副刊部订一份全年《郑州晚报》(全年报价144元),即可免费获赠本报独家连载新书《城市的月光》《黑道风云20年》《看名医不挂号》各一册(价值84元),另赠送凤凰钻石代金券300元。咨询电话:0371-67655660 13838146032 订报时间:周一至周五14:00~22:00,订报地址:郑州市陇海西路与文化宫路交叉口郑州晚报204室。

打工一族

在浩浩荡荡的打工人群中,年轻女性成为一道绚丽的风景。她们向往城市的月光,更渴望通过努力过上城市人的生活。然而,一部分打工妹面对霓虹灯的迷离和来自各方面的诱惑,不知不觉走向堕落,迷失了自我。该书以梁慧云、程晓雪等文化层次不高的进城打工女性为原型,通过她们的迷失故事和情感纠葛,以浓郁的生活气息,丰厚的文化底蕴,娓娓道来的笔调,反映了她们与生活、命运抗争的轨迹……

杨子岩想不到安闰生会突然回家

回到单位,梁慧云便开始对张峰冷淡,张峰趁没人的时候要摸她的脸,她用手挡了一下,说:“我们结束吧,这样总有一天让人知道,人家会怎么看我?会怎么看你?到那时候,我还能在这待下去吗?”

梁慧云态度的突然转变,张峰想到了她是因为刚见过杨子岩,但他想象不出来杨子岩究竟给她说了什么,一下子能起这么大的作用。他想知道她为什么,但在办公室不方便,只好作罢。

杨子岩的澡堂事件,曾让安闰生怀疑过好长时间,而再次发现杨子岩有问题,安闰生忍无可忍,什么都没说就带着女儿回娘家了。

妈妈开始以为只是夫妻之间吵架,可过了半个月女儿还不回去,那天杨子岩打电话安闰生又不接,老人就感到问题的严重性了,开始过问闺女的事情。经不起妈妈一再追问,安闰生全告诉了妈妈:她看见杨子岩与一个女孩很亲热地从国宾馆饭店出来,肯定没有干什么好事。

妈妈少不了唉声叹气,说现在的社会风气不好,年轻人这种事情见怪不怪。可最后还是劝女儿不要离婚。说杨子岩总的来说还不错,偶然出现点这种事情也正常。安闰生却不依不饶,坚持要离婚。

妈妈就说:“闰生啊,我不是说你,男人出现这种事情很正常,连我都能想通,你还想不通啊?这么多年了,杨子岩处处让着你,你也不能得理不让人。再说了,离了婚你再找个会是什么样?很可能还不如杨子岩。”

安闰生说:“妈,我宁可不要,自己带着雯雯过一辈子,我受不了,他怎么都行,我就是容忍不了他这样。”

“别傻了闺女,还有孩子呢,赶快回去吧,你不管他还不是给他制造机会

呀?你回去问清他还要不要这个家,让他改了,以后别再有来往,这件事情就过去了。他要是不要这个家了,你再离婚也不迟。”

安闰生想想妈妈说得也有道理,那天晚上把女儿安置好就自己一个人回去了,她要好好与他谈谈。到了家里,已经接近10时,杨子岩却不在家,两个手机都关着。安闰生气更大了,我不在家,敢情是你解放了,你就四处疯吧,还不想悔改,看来是真没法挽回了。安闰生气呼呼地写了个留言条:

杨子岩:我们马上离婚,越快越好,我永远不想再见到你。

安闰生连落款都没有写,把纸条擗在客厅的茶几上就锁上门走了。这天,杨子岩与梁慧云在一起,住在了行宫。他哪会想到安闰生会突然回家。

本来,杨子岩与梁慧云在一起很高兴。吃饭的时候梁慧云的手机响了,如果梁慧云接了,杨子岩也不会多想,可梁慧云看了看号码却接了没接,然后把手机关了。杨子岩问她怎么不接电话,梁慧云支支吾吾的,最后说与他在一起不想让别人打扰。杨子岩也没有再追问。

夜里,杨子岩想着这事不对劲,特别是梁慧云按断电话时慌乱的神情,让他总感觉不正常。等到梁慧云睡稳了,杨子岩便趁上厕所,把梁慧云的手机打开看,先看了信息,没发现什么,又看了通话记录,除了那个未接来电也没什么异常,最后记下了那个号码。他要落实一下这个号码是谁的。

回到卧室,他看梁慧云睡得很死,又爬起来去客厅拿了梁慧云的包,跑到卫生间翻看。也没有发现什么异常,准备拉拉链的时候,却发现了一个小方镜后边镶的一张照片,那是梁慧云站在一座

东北往事

故事讲述了1986年至今20余年来,北方某市黑道组织触目惊心的发展历程。这是对改革开放30年的一次不同寻常的纪念和追忆,沉重地反思在过去几十年中我们所得到的和所失去的。

张浩然知道自己这回碰上硬茬子了

经过几天的考虑,费四和李四决定去收废品了,而且他俩还准备跟家里要点钱,买一辆二手130小货车。李武没事儿做,也非要和他俩一起去收废品。这个废品三人组就这样成立了。

大年初六那天,小纪出钱在“紫月亮”摆了个桌拜师宴。紫月亮是市里最早的几家大型个体饭店,无论装修还是厨师的水平都非常高,就餐环境也非常好。

虽然拜师宴二狗没去,但后来二狗还是见到了小纪他们的师傅,也就是李武的叔叔——一位仙风道骨、鹤发童颜、骨骼清奇的神仙般的人物。据说那天在席间,大家都拘谨得很,只有学识相对渊博的小北京和张岳能偶尔插上几句话,因为李老先生的学问太高且健谈。此老天文地理、风水星象无所不通,所谈及的历史与墓藏、文物断代和风水玄学博大精深,无人能够领会,一顿饭吃下来大家连皮毛都不懂。而且还听说,当天李老先生在场的时候,最贫嘴的孙大伟居然一个多小时没说一句话。真是难以想象!在留下几本书让小纪等人学习,并撂下一句“不懂随时问我,记得看完把书还我”之后,李老先生飘然而去。李老先生走后,这哥儿几个才恢复了流氓本色,动筷夹菜大口喝酒。

“我看啊,咱们也别收文物了,干脆挖古墓算啦!”费四无论干什么,永远都是那么直接。“别介,那可是违法的,抓住要判刑的!”赵红兵说。“红兵你成天和流氓打架斗殴就合法啦?”费四说。“红兵他自以为是除暴安良呢!你有辙吗?”小北京说。“说起打架我就上火,等他们出院,我再打他们一顿不可!”张岳一提打架,就想起了他有生以来唯一吃的那次亏。

“紫月亮”的单间是三扇两米高的木板拉成的那种,不隔音。当张岳说还要打架的时候,就听见隔壁一个男人说:“谁说打架呢?”“我说呢!怎么了?”张岳喊了一句。

隔壁的人没说话,只听见椅子“叮当”响,看样子是从隔壁过来了。赵红兵他们所在的单间的帘子被拉开了,走进来一个粗粗壮的男,个子不高但是彪悍,一嘴酒气,看样子有点喝多了。这时,赵红兵等人都强忍住笑,因为他们都知道,这个醉鬼要倒霉了。以张岳的性格,肯定是要揍眼前这个出口伤人的家伙了。

“大哥你醉了,早点回家吧!”赵红兵说。“你们知道我是谁吗?我告诉你们,我是张浩然!”这个男人边说边指指点点,一副恐吓大家的劲头。在座的人这下都明白了为什么这个男人这么嚣张,原来的确有点来头。张浩然是1983年严打前的市区大流氓。1983年严打,张浩然被定义为当地“流氓团伙二号头目”,判的是死缓,判完以后还挂着牌子游了街。1986年底,放回了一大批1983年严打被判刑过重的流氓,张浩然就是其中的一个,而且是其中名气影响的人物之一。

张岳抄起手边的一个空酒瓶子,直接朝张浩然的脑袋砸了过去。随着“咚”的一声脆响,张浩然的头淌了血。张岳指着

山边的照片。他仔细看的时候,认出了那是泰山,也就是说,她“五一”期间去了泰山。这时候杨子岩马上想起来她告诉过他“五一”回老家了。可她为什么要对我隐瞒呢?……杨子岩痛苦地想,难道这个清纯的小女孩在我之外还有另外一个男人?我们才好了一年,仅仅一年,她就对我厌倦了?抑或是耐不住寂寞红杏出墙?不,不可能,她不会的,她是我的……

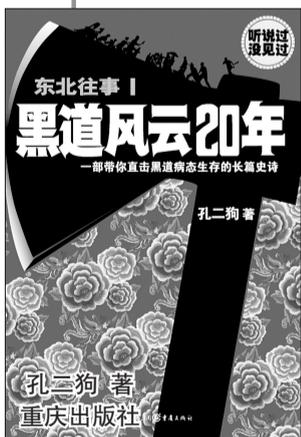
杨子岩失眠了。最后他拿定了主意,一定要弄清这件事情。没有什么事最好,安闰生坚决离婚的话,就把梁慧云娶回家做老婆;要是她真有出轨的事情,也别怪自己对不起,只有分手了,房子什么都别理,再也不会给她什么。

直到凌晨三点多,杨子岩才迷迷糊糊睡着。醒来的时候,已经是上午9时。梁慧云已经上班去了。

他坐起来,先打开手机给公司打电话安排了一下工作,才开始起床。然后用自己的秘密手机号打昨晚记下的那个电话。接通后,杨子岩并不说话,但他还是听出来了那声音有点熟悉,却拿不准是谁,后来突然想起自己有开发区管委会的通讯录,就拿出来对照,很快就确定那是办公室主任张峰的手机号。

按说,张峰的电话梁慧云应该接,他是她的直接领导,就是与自己在一起她也不应该挂断。再说了,谁会轻易挂领导的电话?杨子岩不敢往下想,他讨厌张峰,特别是他在自己面前那副耀武扬威的嘴脸。

24



他没再说话,但是张岳表达的意思他应该能看懂,赶紧走,我张岳就不再打你。

清醒了一大半的张浩然看着眼前这群气定神闲、微笑着看他被打的年轻人,终于知道自己这回是碰上硬茬子了。他清楚地知道,普通小混混听到张浩然的名字,没几个人敢动手;一旦有人敢率先动手了,其他小混混肯定是一拥而上,痛打落水狗。但他眼前这群年轻人没有,除了张岳以外,其他人根本连动手的意思都没有。张浩然明白了,这群年轻人是有必胜的把握。他们一定认为,有一个张岳对付他足够了。他们或许还认为,几个人打一个人不是英雄好汉,是在欺负人。

遇上这样气度的一群年轻人,酒醒了一大半的张浩然认栽了。

“这几位小兄弟,刚才老哥喝多了点,不好意思,来,咱们一起喝一个吧,刚才的事都是误会。”张浩然拿起酒瓶,象征性地给在座的每个人都倒了一点,给自己也倒了一杯,然后一饮而尽。

赵红兵等人没搭话,也象征性地举了酒杯,抿了一口酒。只有张岳看样怒气还没消,没喝酒,眼睛瞪着张浩然。

“好了,几个小兄弟,老哥先走了!以后如果有事需要老哥照顾……”

张浩然话还没说完,张岳已经把酒泼在他的脸上。“谁他妈的用你照顾!”张岳泼完酒正眼都没看他一眼,蔑视至极。张浩然看了张岳一眼,然后脸也没擦头也没回地掀起门帘走了出去。

张浩然出去以后,大家都说张岳泼酒的这一举动有点过了。虽然张浩然喝多了来这边骂人不对,但是张岳把人也打了,人家也赔了礼,张岳却还这么不依不饶,确实有点过分。再说,张浩然也不是好惹的,这纯属闲着没事惹事上身。

10