

您孩子的终身高会是多少？胖孩子如何科学减肥？

# 本周日，知名儿科专家解惑成长困扰

拨打96060热线预约座位，凭预约电话现场领取品牌纪念品

当爹当妈的你是否留意过：你的孩子一年能长几公分，他（她）是不是连续几年坐在班级第一排？当下食品质量不安全的的环境中，孩子有没有提前发育的迹象？和同龄孩子相比，你的娃是胖还是瘦，当他的体重明显超标时，你是否担心过肥胖引起的健康伤害？应广大读者的要求，现代快报联合南医大二附院，于7月27日（本周日）上午举办《关注儿童成长健康》公益讲座，欢迎家长携孩子一起参加此次活动，并请拨打现代快报96060读者热线提前预约座位，届时现场凭预约电话领取品牌儿童健康纪念品一份。



## 爸妈注意

### 矮小的孩子需要早干预

在孩子的成长过程中，身高对其未来的影响无疑是不可忽视的。南医大二附院儿科于宝生教授用一句比较通俗的话来形容：“高个子看戏，矮个子受气。”说明因身材矮小，孩子在心理与身体发育的过程中，容易产生一种失衡的发展。他们大多数缺乏自信，比较敏感。

随着年龄的增大，在他们逐渐与社会接触的过程中，会因为外人异样的眼光使他们变得怕与外界交流，从而形成孤立、自卑、内向的性格且注意力无法集中、社交能力明显落后于正常儿童，语言表达能力较差。这些都将导致孩子成人后在择业

就业、爱情婚姻产生障碍。

因此，矮小儿童应早期到正规医院专业的内分泌门诊进行诊疗。经过专科医生询问详细的病史、全面的体格检查及必需的化验检查来判断是属疾病性还是非疾病性矮小，并在医生的指导下进行针对性治疗。

孩子身材矮小时一定不要盲目等待。有的矮小是能够治疗的，如果不及时干预一旦错过最佳的诊断、治疗时机就没有增高的希望，从而导致孩子最终成为小矮个儿。

## 爸妈切记

### 胖娃不减肉后果很伤悲

7岁小朋友曹某，南京人，身高1米35，体重高达110斤，小胖墩胃口特别好，爱吃

荤，特别喜欢膨化食品、奶油蛋糕，暑期在家一天还要吃几根冷饮，由于太胖，他稍一运动就大口喘着粗气。家长一直提心吊胆的是，如果一直这样胖下去，孩子的健康会出问题。

于宝生教授认为，引起学龄期儿童肥胖的原因主要是饮食不规律，暴饮暴食或长期摄入高热量饮食。其次是随着电脑、手机等电子产品的普及，孩子们的课余时间都花在网络或游戏上，体育运动量少。他表示，肥胖不仅影响孩子的外在形象，更重要的是影响其生理发育和身心健康。他提醒家长，儿童瘦身和控制体重要有耐力和毅力，更需要家长的共同参与和督促，帮助孩子养成良好的生活习惯，并定期做好医学和保健监测，让小胖墩从根本上远离肥胖。

## 讲座亮点 5大讲座亮点抢先读

1. 如何使正常儿童身高长得更好
2. 家有小胖墩怎样科学减肥
3. 矮小儿童的系统化治疗
4. 怎样及时发现孩子早熟
5. 掌握儿童正确喂养知识

## 专家名片

**于宝生** 主任医师，硕士生导师。南京医科大学第二附属医院小儿内分泌科主任，中华医学会儿科分会内分泌遗传代谢学组委员，从事小儿内分泌科临床、教学和科研工作20余年，对儿童的矮小症、性早熟、甲状腺疾病、肥胖症和糖尿病等有丰富的诊治经验。专家门诊：周一、三、六上午  
地点：南医大二附院（东院）儿科

## 特别关注

### 本周日的讲座千万别错过

暑假已经到来，家长朋友关心孩子学业成绩的同时，请将目光投向儿童的健康成长，以上几个案例均真实地发生在小儿内分泌门诊，只要家长朋友有防患于未然意识，注重小儿合理科学喂养，及时关注孩子的生长发育，您的孩子就会成长为一个身心均健康的儿童。本周日，现代快报与南医大二附院联合举办公益讲座，欢迎您携孩子共同参与，现场设置了一些寓教于乐的互动环节，相信会对孩子起到有益的启示作用。

## 时间：

7月27日上午9:30—11:00

主题：《关注儿童健康成长》

主讲专家：于宝生教授

## 地点：

南京医科大学第二附属医院东院礼堂

交通路线：乘坐16、100、32、34、31、72、151路公交车至萨家湾站下，向前步行50米即到。

提醒：有兴趣听课的读者可拨打96060热线预约座位和礼品。

## 健康提醒

### 年轻人也要警惕胃癌

当25岁的严某走进南京市第二医院肿瘤内科时，谁也没有想到这个正值青春年华的小姑娘却是一个胃癌患者，虽已行手术切除，但因其年纪轻，病灶大且有淋巴转移，必须进行化疗以控制肿瘤复发。

该院副院长郑勤主任医师介绍，胃癌是我国常见的恶性肿瘤之一，其发病率高，死亡率高。早期胃癌多无症状或仅有轻微症状，当症状明显时，病变多已属晚期。因此，要十分警惕胃癌的早期症状，及时就医，以免延误诊治。胃癌可发生于任何年龄，青年人患的胃癌，其恶性程度相对于中老年患者往往更为突出，应予以高度重视。究其原因可能与饮食习惯、遗传饮食、胃部疾病等有关。其中最主要的是饮食因素。摄入过多的食盐、高盐的盐渍食品、熏制鱼类、亚硝胺类化合物的食物是诱发胃癌的相关因素。另外，还有发霉的食物含有较多的真菌毒素，大米加工后外面覆有滑石粉，亦与胃癌发生有关。

年轻人警惕性不高、新陈代谢旺盛，患胃癌往往具有早期发现少、恶性程度高、漏诊多、手术根治性差、预后不良等特点。由于胃癌起病隐匿，早期常表现为上腹部不适、疼痛、空腹时或饭后胃痛、食欲差、恶心呕吐、时伴有腹泻、黑便、体重减轻、对食物的喜恶忽然改变等，一旦出现上述症状，应立即到医院就诊，接受胃镜等检查，争取早发现、早诊断、早治疗，切勿因“年轻”而麻痹大意。另外，改变不良生活习惯，多食用新鲜蔬菜水果及粗纤维食物、减少久坐、适当运动等对减少胃癌发病率亦很重要。 秘旭东 任雪萍

# “寻找南京最美闺蜜”火热征集中

## 秀“蜜照”，诉“蜜语”，就有机会赢得大奖哦

“亲爱的，我多么希望能跟你手拉手跑遍天涯海角。”“爱逛街、爱美食、爱旅游，喜欢和你分享点点滴滴。”……上周由现代快报微美人俱乐部携手江苏施尔美整形美容医院举办的“闺蜜行动——寻找南京最美闺蜜”征集活动启动后，不少闺蜜们通过现代快报微美人微信和新浪微博现代快报微美人俱乐部留言或私信给我们，上传了她们“蜜照”，发表了她们的“蜜语”。

亲爱的姐妹们，还等什么？快来秀出你和闺蜜的亲密合照？讲讲你们之间有趣的故事？只要报名，就有机会免费赢取电影《闺蜜》专场暖心观影、美界造型免费形象设计，而优胜者还有机会赢取千元品质礼品以及万元旅游基金，和闺蜜一起“私奔”到旅游胜地，免费拍摄“闺蜜”主题时尚大片。

## 网友

### 拉着你的手一起走天涯

“2013年在紫金山我们一起度过愉快的周末时光，现在我在工作，你在继续考研，唯一能做的只是给你加油打气，亲爱的，我多么希望能跟你手拉手跑遍天涯海角，永远不变的屌丝camping。”这是网友missying0808发来的蜜语。

网友小尘埃则和记者分享了她和闺蜜的故事。一年前，大学毕业1年多的小尘埃和心静(网名)因为一次旅游相识，后来就成为非常要好的朋友，相互倾诉委屈，一起分享高兴的事情。由于年龄都差不多，双方都还没有男朋友，所以下了班就经常腻在一块儿，一起逛街、吃饭、看电影，有时候还会一起分享祛黑头、去除熊猫眼等美丽小窍门。

前不久，小尘埃的同事做了双眼皮的手术，非常自然，眼睛一下子变得又大又有神，所以她们也蠢蠢欲动，想去做双眼皮手术。两人上网做了不少功课，这次正好看到“施尔美-闺蜜行动”，活动可以为人选闺蜜免费进行全方位的美丽塑造，并有各种超值优惠的“闺蜜套餐”，她没有犹豫立刻报名参加了活动。

## 活动

### 和闺蜜共度超值蜕变之旅

只要你们是爱美丽，爱分享，对于有

求美需要的闺蜜成员或闺蜜组合，我们将帮助她们免费进行全方位的美丽塑造，并将同步推出“闺蜜套餐”，活动多多，优惠多多，惊喜连连。赶快和闺蜜一起，共度超值蜕变之旅吧！

## 活动1：

### 闺蜜爱靓丽——美肤“美”道理

女人的友谊不长久？和美女做闺蜜压力大？你是不是靓闺蜜的“陪衬”？与其暗生嫉妒，不如让我们一起找到保持友谊的秘诀——带着闺蜜一起靓！我们将邀请江苏施尔美整形美容医院的护肤专家以及对美妆有研究的闺蜜，分享彼此的美肤“蜜”笈。

## 活动2：

### 闺蜜爱美丽——甜蜜时光下午茶

每天马不停蹄的工作让生活在大都市的女孩子们很少有机会坐下来聊天、享受生活。在这个聚会的季节里，何不让自己放松一下，约三五个闺蜜，点一杯红茶，来一份精致的小甜点，再听听知名女性服饰设计师的搭配经。

## 活动3：

### 闺蜜爱私密——私奔到月球

这个暑期，带上闺蜜和我们一起进入度假山村，沿着九曲回肠的小路，穿过稀疏的村舍和桑田，一路上与翠绿的竹林做伴，回归本质，过一种听不到城市喧嚣“裸心”生活。美肤课程+自煮美食+与闺蜜拍“大片”，没有烦恼，没有男友，宇

宙洪荒，情谊无价，地久天长，带上闺蜜一起“私奔”吧！

## 活动贴士

只要你们是爱美丽，爱分享，对于有求美需要的闺蜜成员或闺蜜组合，就赶快来参加活动吧！我们将在互动微博中抽取幸运读者，将有机会免费获得度假山村2日游、《闺蜜》电影票等。

## 参与方式：

1. 微信、微博上传分享你和闺蜜的合照，说说你和闺蜜的共同爱好或者你们之间发生的有趣故事，并@现代快报微美人俱乐部、@江苏施尔美整形美容，并且把你们的姓名和联系方式留言或私信给我们。

2. 微信、微博上传分享闺蜜送给你的礼物，说说你想对闺蜜说的“情”话，并@现代快报微美人俱乐部、@江苏施尔美整形美容，并且把你和闺蜜的姓名和联系方式留言或私信给我们。

3. 拨打现代快报24小时读者电话96060，或者加入微美人课堂QQ群，群号：41206085，微信公众号：现代快报微美人课堂，留下你和闺蜜的姓名和联系方式和想参与的活动，届时我们将及时与你联系。