

7岁以下儿童生长新标准发布 没达标? 抓住“秋收冬藏”时机

对照新版标准, 定期检测孩子 身高体重

我国自1975年开始, 每10年开展1次全国九大城市及其郊区农村的7岁以下儿童体格发育调查, 此次发布的《7岁以下儿童生长标准》依据2015年的调查数据制定, 规定了7岁以下儿童生长水平与营养状况的评价指标和评价方法, 评价指标包括体重、身高、头围等。

家长可以对照新版标准, 监测和管理孩子的身高体重。表格纵向是年龄, 横向是百分位数: 如果身高、体重、头围在平均水平, 即第50百分位数及以上, 说明生长状况达标。比如, 5岁男童体重达到19.1千克, 身高达到112厘米及以上, 5岁女童体重达到18.4千克, 身高达到110.8厘米及以上即合格。

值得注意的是, 如果在第25百分位到50百分位之间, 说明孩子生长发育稍微落后, 可以通过加强饮食和运动及保证睡眠来弥补; 如果孩子生长指标在25个百分位之下, 说明孩子可能存在营养不良、长期慢性病或是生长激素缺乏, 建议家长带孩子到医院就诊。

身高体重指标在高分位以上也要引起重视, 定期生长监测非常重要。专家提醒, 除了指标落后外, 如果孩子身高体重指标在97百分位以上时, 也要引起重视。

南京市中西医结合医院国家中医重点专科儿科小儿营养发育专科门诊龚琳霞副主任医师说, 孩子身高如果明显偏高, 需要注意到底是什么原因引起身高偏高, 比如性发育提前, 一些疾病等都可能让孩子长得快。体重偏重的孩子, 也是要引起重视。

龚琳霞介绍, 新版与2009年发布的版本相比有了一些变化, 比如6岁男童的中位数身高从117.7cm增加至118.8cm, 中位数体重从

21.26kg增加至21.6kg。随着社会的发展, 生活水平的提高, 我国儿童的生长水平已经超过了世界卫生组织的标准。

龚琳霞说, 对照量表不难发现, 每个年龄段孩子的身体规律不一样, 同龄的男女孩之间也存在个体差异。因此, 判断孩子身高体重是否达标, 并不能以某一个时期小孩的生长和家长的直观判断为指标, 而是要动态观察孩子的生长曲线, 所以定期生长监测非常重要。

抓住“秋收冬藏”好时机, 助力 孩子生长发育

“春生夏长, 秋收冬藏”。中医认为, 人体的生长发育应遵循春天萌生、夏天滋长、秋天收获、冬天储藏的规律, 一般春夏长得快, 秋冬长得慢。一般来说, 春季儿童身高增长速度是秋冬季节的1.5-2倍。然而, 秋冬季孩子的生长速度虽然比较慢, 但秋冬季家长如果帮助孩子很好地做到“收藏”, 来年春天会有足够的生长动力。

龚琳霞介绍, 秋冬季应注意养护阳气, 如果阳气耗散太过, 身体就会虚弱, 抵抗力会下降。中医认为“冬不藏精, 春必病温”。这里的“精”主要是指肾精。人体的先天之精受禀于父母, 后天之精则来源于日常摄入的水谷精微, 即我们饮食中的各种营养物质。但无论是阳气还是精气, 都属于孩子身体的“正气”。所谓“正气存内, 邪不可干”, 阳气、精气养护得好, 正气就充足, 抵抗力与免疫力就越强, 孩子也会少生病, 为身体生长发育营造了更好的内环境以及更充分的时间。

龚琳霞表示, 对照此次发布的《7岁以下儿童生长标准》, 没有达标的家长不用焦急, 可以到儿科明确孩子生长发育迟缓的原因, 借助膏方及中医外治帮助孩子辨证调理, 调补好正气, 为来年孩子的健康储备和生长发育“黄金期”打下一个坚实的基础。

国家卫生健康委员会日前印发新版《7岁以下儿童生长标准》(可登录<http://www.nhc.gov.cn/>规范性文件栏目查询), 将于明年3月1日起正式实施。那么, 您家的孩子有没有达标呢? 没有达标的孩子如何通过中西医结合进行有效干预呢?

通讯员 杨璞
现代快报+记者 刘峻



视觉中国供图

天天出彩

体彩排列3(22324期)

中奖号码: 8 4 9
投注方式 本地中奖注数 每注奖金
单选 1683注 1040元
组选3 0注 346元
组选6 4981注 173元

体彩排列5(22324期)

中奖号码: 8 4 9 9 8
等级 中奖注数 每注奖金
一等奖 56注 10000元

体彩7位数(22186期)

中奖号码: 0 1 5 9 9 2 1
奖等 本地中奖注数 每注奖额
特等奖 0注 0元

福彩3D游戏(2022324期)

中奖号码: 4 0 8
奖等 江苏中奖注数 每注奖额
单选 1068注 1040元
组选3 0注 346元
组选6 2625注 173元

福彩双色球(2022139期)

红球号码: 6 7 9 16 17 19
蓝球号码: 14
等级 中奖注数 每注奖金
一等奖 12注 7006326元

体彩7星彩(22139期)

中奖号码: 1 3 3 6 4 9 +3
等级 中奖注数 每注奖额
一等奖 3注 5000000元

福彩15选5(2022324期)

中奖号码: 5 8 9 13 15
奖等 中奖注数 每注奖额
特别奖 0注 0元
一等奖 119注 1880元

福彩快乐8(2022324期)

本期销售额: 8011万元
开奖时间: 2022年12月4日
开奖号码:
6 7 16 17 18 20 25 34 38 46
49 52 55 56 63 64 68 69 78 79

体彩鸡毛信

体彩开售世界杯竞猜

2022卡塔尔世界杯正在火热开展, 中国体育彩票开售冠军、亚军以及世界杯淘汰赛阶段的竞猜。感兴趣的您, 可以走进身边的体彩店, 参与世界杯竞猜, 感受世界杯激情。

2022年江苏福彩“爱心助学”援助仪式在宁举行

“

12月1日下午, 2022年度江苏福彩“爱心助学”援助仪式在南京师范大学仙林校区举行, 省民政厅党组成员、副厅长周恒新, 省教育厅二级巡视员、财资处处长周亚君, 南京师范大学党委副书记孙友莲等领导出席, 会议由江苏省福利彩票发行中心主任朱长引主持。今年, 福彩公益金总计资助在宁12所高校的600名品学兼优、家庭贫困的新生, 资助标准为每人5000元。

作为一项重要民生工程, 学生资助事关教育公平, 事关人民群众对教育的满意度。省民政厅党组成员、副厅长周恒新在讲话中表示, 江苏福彩“爱心助学”活动让公益福彩理念更加深入人心。自2006年组织实施以来, 活动已连续开展17年, 累计投入福彩公益金7900万元, 惠及全省贫困家庭大学生3万余人, 是江苏高等教育系统规模最大、受众最广、持续时间最长的公益助学活动, 已成为全国福彩行业公益金助学领域公认的精品工程, 得到了社会各界的广泛关注和高度赞誉。

截至11月底, 江苏福彩共筹得公益金25.5亿元。今年, 江苏福彩“爱心助学”活动继续面向全省高校贫困学生开展。省福利彩票发行

中心投入省级公益金300万元, 总计资助600名品学兼优、家庭贫困高校新生, 资助标准为每人5000元, 用于充分保障“爱心助学”活动在全省范围内顺利实施, 着力解决贫困学子学费难、生活费难的问题。

江苏福彩“爱心助学”活动对激励和帮助我省高校家庭经济困难大学生顺利完成学业、努力成长成才, 发挥了不可替代的作用。受助学生代表、来自南京师范大学法学院的吕同学表示, 江苏福彩爱心助学金解决了一些贫困家庭学生的困难, 让他们在学习和生活上没有后顾之忧, 全力以赴拼搏学业。目前, 吕同学成功入选了南京师范大学第25届研究生支教团, 明年即将前往云、贵、川边远地区支教。他

说: “江苏福彩带给了我很多温暖和感动, 我希望用自己的绵薄之力, 将我所接受的爱与善意传递下去, 接过爱心接力棒, 接续讲好爱心接力的故事。”

“要进一步加强江苏福彩公益金品牌建设, 让福彩公益金惠及更多困难群体, 真正实现取之于民、用之于民, 解民所困、为民造福。”周恒新强调, 全省福彩系统将在全面学习、全面把握、全面落实党的二十大精神上下功夫, 全面推动学习宣传贯彻党的二十大精神走深走实, 全面对标对表党的二十大精神作出的重大部署, 紧密结合江苏福彩事业发展实际, 狠抓落地见效, 把党的二十大精神部署细化实化为江苏福彩高质量发展的生动实践。 苏彩

彩市万花筒

苏州福彩开展2022年度爱心助学活动 80名学生获40万元资助

近日, 苏州福彩“爱心助学金发放仪式”在苏州科技大学举行。今年共资助80名学生, 资助福彩助学金40万元。

福彩公益金是福利彩票资金的重要组成部分, 是国家公益彩票的重要依据。近年来, 苏州福彩始终践行福利彩票“取之于民、用之于民、造福于民”的责任, 秉承“扶老、助残、救孤、济困”的发行宗旨, 依法合规提升销量, 努力提高公益金筹集效益。2012年至今, 苏州累计销售福利彩票356.67亿元, 筹集公益金100.52亿元(其中苏州筹集公益金41.46亿元), 福彩公益金被广泛用于补充社会保障基金, 资助老年人福利、残疾人福利、儿童福利、未成年人保护、社会公益等项目, 赢得了社会广泛赞誉, 彰显

了福利彩票的人民性、国家性、公益性。

2006年起, 苏州福彩通过申报“福彩公益金项目”开展“爱心助学”活动, 面向在苏部分高校, 为当年度考取大学的困难大学生资助助学金, 帮助寒门学子解决学费难、生活难等问题。活动开展17年来, 累计投入福彩公益金671万元, 惠及苏州大学、苏州科技大学等贫困大学生2400余人, 成为服务社会的公益暖心品牌。

受助学生代表在福彩助学金发放仪式上说: “感谢苏州福彩的关爱, 今后一定会努力学习, 发愤图强, 不断丰富自己的知识和技能, 争取学成后回报祖国、回报家乡、回报社会, 将福彩爱的接力棒一直传递下去。” 苏益

无锡福彩连续5年为站点销售员免费体检

11月28日清晨, 随着专用巴士缓缓驶入清扬路5号, 无锡福彩站点销售员免费体检工作拉开帷幕, 来自市区300多家站点的销售员分批次进行体检, 切实保障一线销售员的健康, 提升销售员的归属感。这也是无锡福彩为站点销售员体检的第五个年头。

作为福彩销售窗口, 销售员的

身体状况关系着站点的良好运营与优质服务。无锡福彩一直以来对站点销售员的健康都非常重视, 为确保体检项目符合销售员职业需求, 无锡福彩定制了内外科、眼科、X光检查、B超、血常规等多个项目体检, 使销售员通过体检能够及时获知自身健康状况, 并得到专业的建议和指导。

福彩销售员常年坚守一线, 为福彩公益事业的发展作出了巨大贡献。无锡福彩高度重视站点保障举措, 通过为站点投保、组织健康体检、冬夏送慰问品等措施为福彩销售员解除后顾之忧, 让他们感受到福彩大家庭的温暖。

锡文