

孩子长高莫错过春季好时光

“让孩子多吃点，多睡点，到户外多活动活动，晒晒太阳，可以帮助孩子长得更高。”南京市妇幼保健院儿保所主任医师胡汝基提醒家长，一定要抓住春季这个让孩子长高的黄金季节，注意科学喂养。

世界卫生组织资料表明，春季是孩子生长速度最快的季节。胡汝基说，这可能与环境温度和紫外线强度有关，特别是在5月，孩子们平均可以长高2厘米左右，因此，建议家长多观察孩子的身高状况，个子偏矮的孩子应及时到医院就

诊。

人的身高主要受种族和父母遗传因素影响，但其后天因素也不可忽视。专家提醒家长，春季要重视营养、运动、睡眠、情绪等影响孩子生长的后天因素。

注意睡眠时间。孩子在24时之后，有一个分泌生长激素的高峰，而处在浅睡眠状况下的孩子则不容易达到这一高峰，因此，孩子最好在22时之前入睡，以尽快达到深度睡眠状态。

注意营养。春天孩子身体生长

发育较快，对各种营养素的需求也相对增加，家长要注意让孩子均衡饮食，避免并纠正孩子挑食、偏食等不良习惯，让孩子少吃快餐和油炸食物。

加强户外运动。春天应该让孩子投入到大自然的怀抱中，尽情享受运动的快乐。

此外，专家特别提醒，尽量不要给孩子太大压力，因为压力过大会抑制生长激素的分泌。

(据中华网)



香蕉能否治便秘与体质有关

通常人们都认为香蕉有润肠之效，但有人却因此而苦恼：明明吃了香蕉，为何便秘不但没有缓解，反而加重了呢？专家指出，如何健康吃香蕉也是有学问的，不仅要看看个人体质，还要讲究吃法。

首都医科大学附属北京中医医院消化中心主治医师胡锦丽指出，中医一般把便秘分为热秘、气秘、冷秘和虚秘四种。热秘是因为虚火上升，气秘则缘于气息不畅。香蕉性寒，对于这两种便秘有缓解的功效，而患了后两种便秘的人，本身脾胃就比较虚寒，吃了香蕉有可能适得其反。

吃香蕉一定要注意科学地吃。一天吃1根到2根即可，可以当做零食在两餐之间吃，并不提倡空腹吃香蕉，形成习惯后可能对胃肠产生一些损害。另外，可以辅助其他食物一起吃，比如熬粥的时候加一点香蕉丁或蜂蜜，对缓解便秘有不错的效果。生香蕉本身发酸、发涩，酸涩对肠道有一些收敛作用，但不会特别明显。另外，从营养成分上分析，生香蕉的营养成分还处在逐渐丰富的阶段，从口感上说，生香蕉味道也远不如熟透的香蕉，因此并不建议大家吃。(新浪)

1.取大蒜适量捣烂，加热后敷在痛点上可以缓解牙髓炎、牙周炎以及牙疼等症状。

2.把味精与温开水按1:50的比例化开后，口含一会儿味精溶液再吐掉。这样连续几次，坚持两天后牙疼就会消失。

3.牙疼的时候可以切一小片生姜咬在疼处，必要的时候可以重复

八个验方除牙疼

使用。

4.取白胡椒10克研成末，加白酒调成糊状，分4次放入牙洞内。

5.取蜂房适量，加适量纯酒精，点火燃烧，待蜂房烧成黑灰时，用手

指蘸灰涂于患牙，一般4分钟~5分钟可止疼。

6.取生猪油、新棉花各少许，用棉花裹猪油烤热，咬在牙疼处片刻，1次1换，反复数次。

7.取六神丸1粒~2粒，碾碎置于患齿牙龈上5分钟~10分钟，每天1次，一般不超过3次。

8.取白酒100克放入杯中，再加食盐10克，搅拌，等食盐溶化后烧开。含上一口在疼痛的地方(不要咽下去)，牙疼会立即止住。

(据《健康时报》)



可导致肝脏出现各种“故障”的原因有很多。主要可分为以下三类：

1.嗜肝性的肝炎病毒：包括人们熟悉的甲型、乙型、丙型等类型的肝炎病毒。甲型肝炎病毒一般引起急性肝炎，短时间内可完全恢复。而乙型、丙型肝炎病毒潜伏期长，易引起慢性肝炎。

2.酒精性肝损害：长期饮酒可引起肝病，表现为脂肪肝、肝炎、肝硬化等。持续饮酒易使肝脏中的中性脂肪堆积过多，从而形成脂肪肝。得了脂肪肝后，还每日过量饮酒，则可发展为酒精性肝硬化，若此时再不戒酒，则有拿生命开玩笑之嫌了。

3.药物性肝损害：人们为治病

而吃的药物绝大部分被送到肝脏代谢，在肝脏内转化成不同的物质被分解和排泄出去，因此在治疗疾病的同时也给肝脏带来了负担，造成肝脏损害。常见的药物有抗结核药、抗风湿药、镇静药、麻醉药、某些中草药等，这些药物均可以造成肝病。因此，在用药前应仔细阅读药品说明或征求医生的意见。

另外，免疫功能紊乱、物质代谢障碍、细菌与寄生虫感染等也能导致肝病。

市传染病医院3月18日~3月24日在医院门诊和新世纪广场、红旗街、中山、鹿楼、鹤壁集举行“人人参与、爱肝护肝”大型义诊活动。届时有许多优惠措施，请拨打咨询电话0392-3922861。

哪些原因导致肝病

市传染病医院院长 副主任医师 侯瑞芳

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户！
诚征乡、镇级经销商
地址：安阳市文明大道铁二路
电话：0372-3931128



雅阁 Accord

VCM-V6 变缸动力科技，确立普通V6难以企及的新高度



第八代雅阁VCM-V6 3.5 瞩目登场

世界每天都在诞生新的高度。雅阁3.5，开创性的VCM-V6变缸动力科技，赋予V6前所未有的技术高度，令全球动力科技再次为之侧目。VCM-V6，能自动识别路况的变化，自主于0缸、4缸、3缸状态之间切换。起步、爬坡及加速状态下，6缸全力以赴；下坡与低负载状态下，3缸游刃有余；市内及高速行驶状态下，4缸稳步向前。在保证强劲动力的前提下，最大程度地降低油耗，实现高性能与低油耗的完美结合。280匹马力、6.8升油耗，令同级望尘莫及。唯有3.5VCM-V6变缸动力科技，凝聚HONDA全球最新科技的最新精髓，又一次与中国消费者同步共享！