



**巴州疾控中心（卫生监督所）**  
预防疾病 保障健康 服务人民



专家提醒：

# 抓住春天长高“黄金季” 助力孩子健康成长

春季，气温回升，万物复苏。专家表示，春季是孩子生长发育的黄金时期，春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期监测孩子身高，抓住春天长高“黄金季”，助力孩子健康成长。

天津中医药大学第一附属医院儿科教授李新民介绍，孩子身高的长成有70%左右和父母的遗传有关，父母如果身高不高，要注意监测孩子的身高走势。同时，孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

李新民表示，长期厌食、偏食会导致营养物质摄入不足或不均衡，入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等睡眠障碍，会影响体内生长激素的分泌，这些都会减缓身高的增长。长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心因性矮小。此外，生长激素缺乏、先天性甲状腺功能减低、颅内肿瘤、染色体疾病、性早熟等，

都会导致孩子身材矮小。

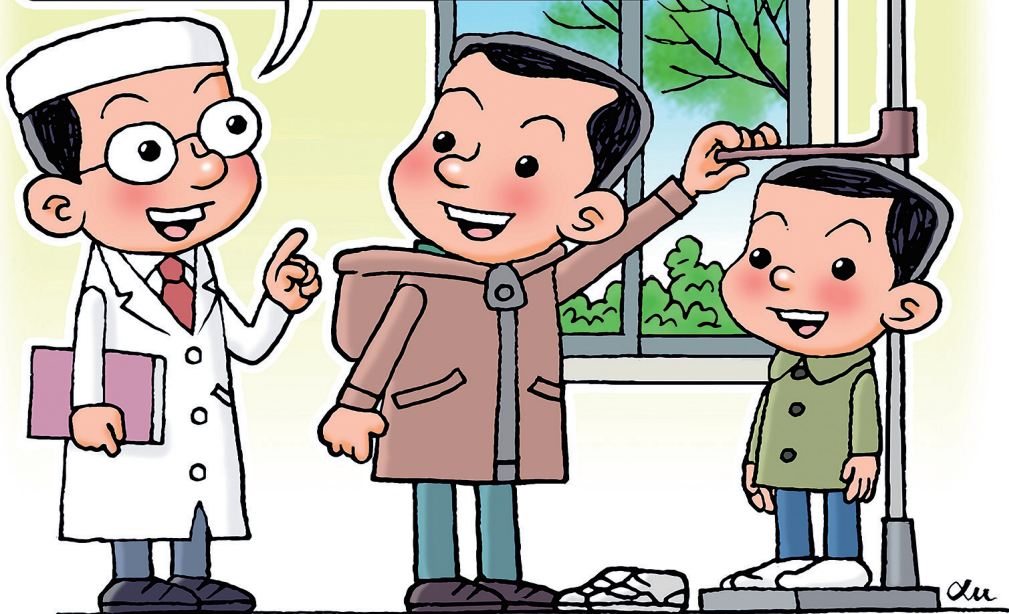
李新民建议，家长至少每3个月为孩子测量一次身高、体重，记录孩子的生长曲线，如发现孩子存在生长偏离，应及时咨询医生。家长一年左右可为孩子进行一次骨龄评价，关注孩子第二性征发育情况，以防孩子因性早熟影响最终身高。

专家表示，家长应确保孩子营养均衡，食物多样，每天保证优质蛋白质的供给，不建议孩子吃各种营养补品，尽量少吃各种含添加剂的垃圾食品，因为这些所谓的“补品”及垃圾食品可能会导致性早熟，影响最终身高。

此外，专家表示，运动可以使血清生长激素水平升高，能够促进孩子骨骼生长，正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。春暖花开，孩子还应多晒太阳，促进身体合成维生素D，促进钙的吸收，让骨骼发育更好。

（据新华社）

春季是孩子生长发育的黄金时期，  
家长应定期监测孩子身高，抓住春  
天长高“黄金季”，助力孩子健康成长



抓住长高“黄金季”

新华社 发（徐骏 作）

## 国务院联防联控机制部署做好春季重点传染病防治工作

高度重视春季传染病防治工作；加强预防接种，筑牢人群免疫屏障；加强口岸疫情防控，降低疫情输入风险……近日，国务院联防联控机制疫情防控组印发通知，要求提前部署春季疫情防控工作，落实

落细各项防治政策措施，继续保持疫情形势总体平稳。

通知指出，春季是传染病多发、高发季节。目前，全国传染病疫情形势总体平稳。流感仍处于中流行水平，新冠在较低水平波动，呼吸道病原体活动

强度有所降低。近年全球及我国周边部分国家登革热、疟疾疫情持续高发，随着春季气温升高，登革热、疟疾等疫情境外输入及引发本土传播的风险增加。

通知对做好春季传染病防治工作提出具体要求，包括加

强口岸疫情防控，加强进境人员卫生检疫措施的落实；加强监测预警，强化急性呼吸道传染病哨点监测和新冠多渠道监测，加强登革热、疟疾等输入疫情上升地区的病媒生物监测；加强重点环节防控，加强“一老

一小”日常防护和健康监测；加强预防接种，保持国家免疫规划疫苗接种率不低于90%的核心目标；加强医疗救治服务，指导各地根据本地春季传染病流行形势做好医疗救治应对准备等。

（据新华社）

中国福利彩票  
http://www.xjflcp.com

**扶老 助残 救孤 济困**

服务热线：0996-2502203  
新疆巴音郭楞蒙古自治州福利彩票发行中心 宣



**福彩，在希望的田野上**

在广袤的田野上，每一粒种子都承载着丰收的希望。从福彩公益金资助到公益项目实施落地，从教育扶持到产业振兴，福彩如同春风化雨，助力乡村振兴的同时，也将公益的种子播撒在这片充满希望的土地，帮助乡村描绘出更加绚烂的图景。

**为乡村“修路致富”**

陕西省汉中市洋县黄家营镇黄家营村的乡间小路，整洁清幽。过去，该村基础设施条件薄弱，多条通组道路未硬化，遇到阴雨天气便泥泞难行，以致村经济发展滞后。如今，在福彩公益金的助力下，黄家营村已硬化道路3200米、宽3米、厚度0.18米，还新建了约180平方米的小型文化广场。

随着系列福彩公益项目的实施，

黄家营镇辖区居民生产、生活条件得到了极大改善，真正做到了以民为本促经济，助力农村新发展。整洁的道路，是乡村振兴之路，也是村民们的幸福之路。

**点亮“万家灯火”**

河北省保定市阜平县天生桥镇沿台村的路边，是一盏盏新安装的太阳能路灯。这是保定市福彩中心助力乡村振兴“点亮乡村”计划的一个缩影。该计划旨在通过安装太阳能路灯，改善村民的出行条件，提升乡村的整体生活环境，赢得广大村民的交口称赞。点点灯光，为村民带来光明与温暖，不仅点亮了乡村的夜晚，还点亮了乡村发展的希望。

（未完待续）

（福彩 宣）



巴州慈善总会（捐款二维码）  
捐赠不分多少，善举不分先后。助人为乐，其乐无穷。热心慈善，情义无价。  
捐助热线：0996-2023593

温馨提示

巴州福彩提醒您：购彩时请在由新疆福利彩票发行中心颁发“代销证”的销售网点购彩。  
中国福彩，一起造福！



欢迎关注巴州福彩微信公众号，了解更多内容。  
服务热线：0996-2502203