

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，请联系我们（联系电话：3155705。电邮：rbcsdk@163.com）。

本期话题：骨龄越小越好吗？带着这个疑问，记者采访了沧州中西医结合医院儿一科医生刘亭亭。

“身高焦虑”看骨龄？

虽重要但莫盲目干预

康宁

孩子长得矮，测骨龄；担心孩子性早熟，测骨龄；孩子长得过胖，还得测骨龄……如今，给孩子测骨龄在家长群中颇为流行。很多家长认为骨龄比实际年龄越小越好，说明孩子生长潜力大。那么，这种说法科学吗？对此，记者采访了沧州中西医结合医院专家。

“骨龄即骨骼年龄，是衡量青少年生长发育的一个重要指标。”沧州中西医结合医院儿一科医生刘亭亭介绍，人有两个年龄，一个是实际年龄，另一个是生物年龄。生物年龄就是人们俗称的骨龄，医生可通过拍摄孩子左手手腕部位的X光片，观察左手掌指骨、腕骨及桡尺骨下端的骨化中心的发育情况，确定骨龄。

“骨龄越小，生长潜力越大；骨龄越大，生长潜力越小。但并不是说骨龄越小越好。”刘亭亭说，骨龄和年龄的差值应在合理的范围之内，这个范围一般是1岁，并且二者的增长速度是相一致的。如果超出这个范围，或者骨龄生长速度越来越落后于年龄，可能有疾病。

如果骨龄大于实际年龄1岁及以上，可能是由于性早熟、肥胖等原因导致骨龄超前；如果骨龄小于实际年龄1岁及以上，则可能是因为生长激素缺乏、甲状腺功能低下、营养不良等导致骨龄延迟。

“无论是骨龄提前还是延迟，都会影响孩子的生长发育。”刘亭亭表示。家长应定期带孩子进行骨龄检测，如有问题做到早发现早治疗。

刘亭亭提醒，一般女生骨龄在14岁左右，骨骺就会闭合，男生则在16岁左右。骨龄越大，治疗干预效果越差。

测骨龄是评估孩子生长发育的手段，但并不是每个孩子都需要测骨龄。经过专业医生评估，孩子的生长发育、身高体重或其他指标的发育都在正常范围内，就没必要测骨龄。

促进孩子健康生长发育，在做好监测的同时，还要从睡眠、饮食、运动等多方面入手，让孩子养成良好的生活习惯。

刘亭亭建议，饮食方面，做到营养均衡，食物多样化，保证每天摄入400毫升至500毫升奶制品，食用1个至2个鸡蛋，肉类尽量选择猪肉、牛肉等蛋白质丰富的肉类，少吃甜食、油炸食品等，避免盲目吃保健品、滋补品，在医生指导下补充钙、锌等微量元素。

另外，运动时少做负重运动，让孩子每天进行一定时间的纵向运动，例如跳绳、游泳、打篮球等，刺激骨骼生长。保障充足的睡眠，尽量在22时前入睡，促进生长激素的分泌，有利于孩子生长发育。

全民健身热 生活“标配”“悦”动狮城

康宁 摄影 魏志华

本报记者 康宁 摄影 魏志华

秋风送爽，狮城处处洋溢着动感的韵律，公园里、广场上、小区内……随处可见健身的人们，他们慢跑、跳广场舞、健走、骑行……丰富多彩的运动，让这座城市充满朝气与活力。

今年，我市继续加大体育设施投入，全民健身公共体系不断健全，城市社区健身设施覆盖率达100%。与此同时，全市200多个体育协会及社团组织，带动大批市民参与到各项运动中，中心城区由“15分钟健身圈”向构建更高水平全民健身公共服务体系提速。

动感狮城，魅力沧州。每一天，都是沧州人的健身日。



警惕！电子烟也上瘾

电子烟是一种模仿烟草的电子装置，可形成多种口味的气雾，给使用者带来“吞云吐雾”的快感。因为无需燃烧，电子烟可规避焦油等不完全燃烧的有害产物，但这并不意味着它就是安全的。

电子烟含有尼古丁等多种有害物质，使用电子烟不仅有害，吸食过量可致死，而且吸食电子烟的人，将来还会更有可能吸食卷烟，成为新烟民。

青少年接触尼古丁可能影响大脑发育，导致学习障碍和焦虑症。由于电子烟产品鱼龙混杂，生产缺乏监管，很多电子烟的实际尼古丁



场馆设施遍布城乡

走，一起健身去——游园的智能健身步道上，市民或快走或慢跑，各得其乐；单位的篮球场上，双方战火火热比拼，为午休时光添活力；健身广场里，男女老少做器械、跳舞，休闲与运动自由切换……

城市中，健身器材随处可见，功能强大的运动场馆为人们提供了高大上的运动场地，游泳馆、体育场、滑冰场、网球场等现代化运动场馆，让群众的运动方式越来越丰富，这些建筑也成为狮城的地标性建筑。

大型公园体育设施完备，城市闲置“边角地”——街边游园、体育公园成为市民日常锻炼好去处，更多体育场馆向社会免费或低收费

健身方式更加多样

秋日，空气中多了清爽的味道。人们健身热情更高了。

清晨，南湖广场上，打陀螺、练太极拳……男女老少玩得不亦乐乎；傍晚，人民公园里，健走、跳舞……健身人群各得其乐。

65岁的张建国切身感受到了沧州体育事业的变化。

他从小喜欢运动，打乒乓球、滑冰、游泳，样样拿手。那时，生活水平低，买不起球拍和球拍，在门板上码上砖头当球拍，手里拿块木板当球拍。运河

精品赛事全民参与

目前，沧州市第十五届运动会已进入最后阶段。

为期5个月的比赛，2300余人决战篮球、羽毛球、围棋、健球等10余个项目。本届赛事参与人数广泛，年龄跨度大，既有古稀老人，也有垂髫小儿；竞赛项目设置、竞赛规模、比赛规格均超过往届，实现了数量与质量的双提升，进一步拓展了群众的参与度。

这仅是我市全民健身活动的一个缩影。翻开全民健身活动表，一场场精彩赛事记录了沧州全民健身事业的蓬勃发展。

含量要远超标签含量，对人体的危害难以预料。

电子烟加热后释放的气溶胶可产生甲醛、烟碱、亚硝胺、苯等致癌物，且随着电子烟的功率和雾化温度增加，致癌物质的释放量成倍增长。

电子烟的烟雾中存在数十种重金属，以镍和铬含量最多，有致癌风险。

调味剂加热后可增加自由基的释放量，会直接刺激人体呼吸道、鼻腔和口腔黏膜，出现咳嗽、咽炎和咽喉炎等症状。

气溶胶里的2,3-丁二酮可加

开放，“15分钟健身圈”已然形成。

清早，市民刘佳一家像往常一样，来到位于永济西路南侧、四合家园小区北侧的民族团结主题公园健身。“一下楼就有健身器材，可以做运动，小区旁边的游园里还有小型篮球场、健身步道，现在锻炼太方便了。”刘佳说。

市区一个个多功能运动场提升了城市品位；小镇村庄，篮球架、健身器材错落有致，成为村民运动休闲好去处。

献县陈庄镇大王庄村3000平方米的健身广场上，一排整齐的塑木健身器材与这个旅游村相得益彰，篮球场、足球场、乒乓球台等设施，既方便村民，又惠及游客。

从城市到乡村，公共体育设施

是孩子们的游乐场，夏天游泳，冬天滑冰。

近年来，狮城面貌日新月异，张建国的运动范围也越来越大。早晨去游泳馆游泳，晚上到球馆打乒乓球，有时还陪老伴儿跳跳广场舞。周末儿子到体育场踢足球，张建国带着小孙子观战，带娃、运动两不误。

一道道市民健身风景线，见证着沧州的蓬勃生机与活力，也昭示着这座城市幸福指数不断攀升。

当运动成为一种生活方式，就

的普及，让越来越多的沧州人感受到家门口健身的便利。

近年来，我市以体育场地设施建设为主要抓手，结合全民健身运动建设，推动全市全民健身场地设施总量增加、品质提升，形成遍布城乡、辐射全域、供给多元、便民利民的全民健身体系。

目前，我市城市社区健身设施覆盖率达100%。预计全年新建、提升体育场地设施1000余处。

除健身器材外，高标准体育馆、体育公园等大项目也正在建设中。沧州乾宁体育公园、献县体育馆、献县运动中心、盐山县体育馆等大型体育场馆项目已经启动建设。

低活力在生活中很常见，躺平、想法多行动少……看似“舒服”，但其实这种“舒服”时间久了以后会非常不舒服，因为它始终在剥夺活力。有人说，如果你不按自己想的去做，很快就会按照做的去想。所以，要让自己动起来，时刻保持创作热情、勇于学习新事物、培养一两个兴趣爱好等，保持生活高活力。

截至目前，全市有1.6万名社会体育指导员活跃在4800多个健身活动站（点），每年新增社会体育指导员500人以上。这支专业队伍将科学健身知识和服务送到百姓身边。

“这些体育赛事、健身活动切实提升了群众的幸福指数。”市体育局相关负责人说。我市深入推广丰富多样的体育赛事、健身活动，今年，我市创建10个市级全民运动健身模范乡镇（街道）；在全市范围内开展百项（次）全民健身精品赛事活动；大力普及冰雪运动，发展后冬奥经济，培养熟练掌握冰雪技能的群体。

同时，充分发挥200多个体育协会及社团组织作用，开展面向基层、参与性强、普及面广的健身活动。

据《科普中国》

大多数使用电子烟戒烟的成年人，并不会停止吸烟，而是同时使用电子烟和卷烟，会出现两种或多种烟草产品导致的健康危害叠加。

因此，无论是健康人群，还是吸烟者，都不推荐使用电子烟。如果真的想要戒烟而戒不掉，可以求助医院的戒烟门诊，进行药物治疗或是行为咨询干预等。

据《科普中国》

远离烟草 珍爱生命

同时，取痣一定要到正规的医疗机构，有些残留的痣经过激光的反复刺激或外力摩擦后，反而可能引起癌变。部分黑色素瘤和基因有关，也有的和日光照射、晒伤有关。因此，如果发现类似家族病史，要提高警惕，注意体检观察，尽量减少日光暴晒。

黑痣能癌变 处理要谨慎

黑痣，很多人都有，有些黑痣一辈子都安然无恙，而有些黑痣则会出现癌变。有的人喜欢抠黑痣、摸黑痣，这很危险。近日，就有一则因为抠黑痣导致成癌的患者案例。

患者60多岁，他的右侧脚掌有一颗长了多年的黑痣，不疼不痒。有一天闲来无事，顺手就把脚掌的黑痣抠破了，后来黑痣逐渐变硬，走路都咯脚。这位患者开始以为是伤口没有愈合好，就这么忍着脚底的疼痛走路。直到一次体检，经过医院病理检查，最终被确诊为黑色素瘤。

沧州中西医结合医院皮肤科医生赵娜提醒，随意抠痣很危险，不仅容易造成感染，而且可能激发黑痣转变成恶性黑色素瘤。另外，处理黑痣需格外谨慎，挠、抠、激光、冷冻，这些行为都可能导致黑痣恶变。

如果发现有黑痣，建议尽早就医处理，因为这些部位都是生活中容易摩擦刺激到的地方，可能会使黑痣发生恶变；如果发现身上长痣的部位突然出现红肿、疼痛、破溃、短时间内突然增大、颜色变深、形态不规则、边界不清等情况，建议尽快就医，千万不要自己用手抠黑痣。

行动起来 保持生活高活力

近日，一位网友在社交平台上吐槽，说自己曾经多彩的生活，如今怎么变得枯燥了。这位网友29岁，从前爱好广泛，即使工作忙碌，也会抽时间旅行、读书、运动。然而，从她第一次有了“明天再做”的想法后，生活开始一步步变得单一，先是运动、旅行时间减少，后来也不怎么读书了，到现在几乎形成“躺平”的模式。“惰性思维一旦形成，很可怕。”这位网友说。

比如，今天你打算好好读一本书，结果看了不到5分钟，就看不下去了，开始玩手机。如果看书不是一个强制性的要求，很多人大概率会选择明天再看。如果第二天还是重复了同样的行为，那么这种虚弱感就会得到一次巩固，慢慢地，看书这件事就会逐渐消失在生活里。

一位心理咨询师说，经济上有消费降级，精神上也存在行动降级，行动降级反映的是心理效能的波动式下滑。而行动降级一旦开始，人就会逐渐变得虚弱，直到卡在一个低点上成为稳态，且容易导致抑郁。可以这样说，任何让人们丧失活力感的事情，都会让抑郁离人们更近一些。

当然，如果有的事情实在进行不下去，也不要勉强自己，可以找其他事情代替。有人认为所有需要“刷”的行为，都不能过量使用，它会影响心理状态，在这种生活模式下，很多原本做起来轻松的事情，慢慢就做不了了，它发生了一种类似于挤出效应的过程——你行动的方式不仅在影响行为，也在建构着一个和它相匹配的生活模式，以及相对应的心理环境。

低活力在生活中很常见，躺平、想法多行动少……看似“舒服”，但其实这种“舒服”时间久了以后会非常不舒服，因为它始终在剥夺活力。有人说，如果你不按自己想的去做，很快就会按照做的去想。所以，要让自己动起来，时刻保持创作热情、勇于学习新事物、培养一两个兴趣爱好等，保持生活高活力。

据《科普中国》

远离烟草 珍爱生命

同时，取痣一定要到正规的医疗机构，有些残留的痣经过激光的反复刺激或外力摩擦后，反而可能引起癌变。部分黑色素瘤和基因有关，也有的和日光照射、晒伤有关。因此，如果发现类似家族病史，要提高警惕，注意体检观察，尽量减少日光暴晒。

黑痣能癌变 处理要谨慎

黑痣，很多人都有，有些黑痣一辈子都安然无恙，而有些黑痣则会出现癌变。有的人喜欢抠黑痣、摸黑痣，这很危险。近日，就有一则因为抠黑痣导致成癌的患者案例。

患者60多岁，他的右侧脚掌有一颗长了多年的黑痣，不疼不痒。有一天闲来无事，顺手就把脚掌的黑痣抠破了，后来黑痣逐渐变硬，走路都咯脚。这位患者开始以为是伤口没有愈合好，就这么忍着脚底的疼痛走路。直到一次体检，经过医院病理检查，最终被确诊为黑色素瘤。

沧州中西医结合医院皮肤科医生赵娜提醒，随意抠痣很危险，不仅容易造成感染，而且可能激发黑痣转变成恶性黑色素瘤。另外，处理黑痣需格外谨慎，挠、抠、激光、冷冻，这些行为都可能导致黑痣恶变。

如果发现有黑痣，建议尽早就医处理，因为这些部位都是生活中容易摩擦刺激到的地方，可能会使黑痣发生恶变；如果发现身上长痣的部位突然出现红肿、疼痛、破溃、短时间内突然增大、颜色变深、形态不规则、边界不清等情况，建议尽快就医，千万不要自己用手抠黑痣。

同时，取痣一定要到正规的医疗机构，有些残留的痣经过激光的反复刺激或外力摩擦后，反而可能引起癌变。部分黑色素瘤和基因有关，也有的和日光照射、晒伤有关。因此，如果发现类似家族病史，要提高警惕，注意体检观察，尽量减少日光暴晒。

远离烟草 珍爱生命

同时，取痣一定要到正规的医疗机构，有些残留的痣经过激光的反复刺激或外力摩擦后，反而可能引起癌变。部分黑色素瘤和基因有关，也有的和日光照射、晒伤有关。因此，如果发现类似家族病史，要提高警惕，注意体检观察，尽量减少日光暴晒。

远离烟草 珍爱生命