

春季是儿童生长黄金期?

专家:春季更具生长发育有利条件,但每个儿童有个体差异

本报记者周子凝 见习记者俞文爽

“长不高怎么办?”“长得比别人慢怎么办?”……连日来,市区医院的生长发育门诊多了一些带着孩子的家长们,他们都有一个共同目标——抓住春天生长高季,让孩子能够“高人一等”。

如何管理儿童的生长发育?我们来听听专家怎么说。

生长发育的季节性并非绝对

春季万物复苏,阳光充沛。台州医院儿科主任医师黄邀说,相比其他季节,春季气候适宜,物产较为丰富,更具生长发育有利条件。

她说,在饮食方面,儿童能够享受到更为多样性、丰富均衡的食物。加之春季天气晴好,户外活动逐渐增多,“孩子在户外活动时,能够充分得到阳光照射。受到充足的红外线和紫外线的影响,孩子体内血液循环、脑垂体的血液循环都会加速,促进了脑垂体生长激素的分泌。”

“同时,多晒太阳也会增多皮肤合成维生素D,促进骨细胞增殖和钙质沉积,促进

骨骼的生长而有利于长高,预防佝偻病的发生。”黄邀提醒,因紫外线不能透过玻璃窗和遮挡阳光的物体,在室内、车内等均不能接受到有效的阳光照射,不利于皮肤合成维生素D。

除此之外,户外活动还能增加孩子体内的新陈代谢,并且可以促进骨发育。“但生长发育的季节性不是绝对的。”黄邀说,每个儿童体质不同,各个季节生长速度也会有差别。

科学把握“吃”“睡”“动”

“现如今,家长对孩子都比较宠溺,多数孩子存在着挑食、偏食等情况。”黄邀认为,家长在孩子的饮食方面,要遵循品种多样、搭配得当、比例适当、饮食定量的原则。眼下正值春季,新鲜的瓜果蔬菜较多,家长可适当给孩子增添这一类食物。

“均衡摄取食物的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等,才能满足孩子生长发育的各种营养,而甜食、碳酸饮料、咖啡、油炸食品、膨化食品及补品则对长高无益,且易致肥胖和早熟,要注意限制。”黄邀说。

另外,充足的睡眠是孩子长高的必要条件之一。“人的长高主要是受垂体分泌的生长激素调节的,而生长激素的分泌高峰在夜间熟睡后出现。”台州市中心医院生长发育门诊专家张志刚说,睡眠时间不足,或晚上睡得太迟均会引起生长激素分泌减少,从而影响孩子的长高。“现在的孩子都睡得太晚,家长应该适当干预,为孩子创造条件,一般地说,一天当中的总睡眠时间不少于10小时。”

针对特别关注孩子生长发育的家庭,两位医生都建议,应在天气较好时,多带孩子进行户外运动,例如跳绳、打篮球、摸高等。

不同个体存在生长差异

“当然,每个个体存在差异,不同的性别、不同的年龄会有所区别。”黄邀说,例如1周岁之内的孩子,一年中平均可增高20-30公分,是一生中长得最快的一年,属于第一个生长高峰期。3周岁到发育前,每年可长5-8公分。接下去的青春期的两三年里,又会迎来第二个高峰期,每年会长6公分以上。

黄邀说,女孩子发育较早,八九岁时会超过男孩子,但到青春期时又会低于男孩,“建议家长在孩子没发育前和处于青春时期时分别做一次体检,可以有效记录观察孩子发育情况。”

“如果父母认为孩子是青春期发育延迟的话,不要轻易下结论,要到医院接受正确诊断,测试骨龄,排除生长激素缺乏、甲状腺功能异常等因素。一般来说,如果父母存在晚发育的情况,孩子也出现这种情况的可能性比较大。”张志刚说,现在的生活条件比以前好,孩子们都越长越高了,但性早熟和肥胖等现象增多,会导致骨龄提前。

那么,如何判断是否存在矮小症?张志刚说,身高低于同年龄同性别同区域同种族健康儿童的平均值2个标准差或低于第三百分位以下者,属于矮小,说通俗点,同性别同年龄的100个孩子排队,排在最前面的那2个小朋友就有可能矮小。

他解释,矮小的原因中遗传因素占到60%-70%,其他的后天因素有营养缺失、缺乏睡眠、缺少运动和频繁生病等。“如果孩子确诊为矮小症,生长激素治疗的最佳时期是3岁到4岁。”张志刚提醒,家长们该时间段需特别关注孩子的生长发育情况。

林象江:乐当垃圾分类“黑脸包公”



本报记者牟新禹

在天台洪畴镇东新联村的四分类垃圾投放点旁,总能看到林象江蹲点检查的身影。

除了蹲点,他也时常在村里转悠,翻开村民们门口的垃圾桶看一看,遇到没分类或者乱丢的,总要上去“理论理论”。

垃圾分类工作开展以来,村民们在私下都偷偷称呼林象江为“黑脸包公”。

垃圾分类成“救命稻草”

2017年的春节,东新联村张灯结彩,喜气洋洋。时任村委会主任的林象江却眉头紧锁,怎么也开心不起来。

东新联村有近三分之一的村民平时在外地经商,一般只在春节等重要节日回家小住,生意人人脉广,常会邀请亲朋好友来家中做客。

“人多了,热闹是热闹,可生活垃圾也多了。”林象江回忆,当时村里专门收垃圾的电动三轮车,一天要在垃圾中转站与村里来回跑十几趟。

由于春节期间的生活垃圾总量远超平日,洪畴镇的垃圾中转站很快“爆仓”,尽管有一块地用于临时堆放,但压力依然很大。

“以前只要逢年过节,村里的垃圾车就常常拉不过来,垃圾就只能堆在那里,严重影响了村容村貌与大家的居住环境。”林象江介绍,当时有不少人找村干部反映,但大家也拿不出什么好办法。

2017年,洪畴镇开始推进垃圾分类工作,林象江等村干部到镇里参加垃圾分类培训。“通过培训,我们了解到,垃圾分类会让人更谨慎地对待生活垃圾,有助于垃圾减量化,正好可以解村里的燃眉之急。”

要落实垃圾分类,首先需要解决硬件设施——垃圾桶的问题,可东新联村集体

经济不发达,要给每户人家都配一个二分类垃圾桶可不容易。村民大会时,林象江把想法说出来,结果得到了大多村民的支持,“大家一听到可以减少垃圾总量,一时间都很兴奋。”

垃圾桶边的“黑脸包公”

2018年,靠着部分村民捐赠,东新联村的286户人家,每户都配上了一个二分类垃圾桶。村里还建起了十几个四分类投放点,看起来一切顺利。

可好景不长,尽管村干部们通过集中宣讲、入户宣传、微信群等方式宣传垃圾分类知识,但村民们的老习惯一时难以改变。

有些人将发到手上的二分类桶闲置,依然用以前的油漆桶装垃圾;有些人还是习惯随手丢在门口等人来收;还有些人虽然用上了二分类垃圾桶,但混投现象普遍存在,垃圾总量也未见减少。

“开村民大会的时候,大家都支持垃圾分类的。结果真要落实到自己头上,积极性就打了折扣。”林象江有些无奈,只好带着

村干部们加大力度,他每天带头“蹲守”在四分类投放点旁,对每个前来扔垃圾的村民进行“盘问”。

遇到没分类的,就手把手教;遇到不配合的,他会耐心地讲垃圾分类的好处;遇到不讲道理的,他也会绷着脸顶几句。

其实,林姓是东新联村的大姓,不少村民和他沾亲带故,有些人甚至辈分不小,但林象江却丝毫不顾面子,远近亲疏一视同仁。“村里不少人都享受过老林的‘上门服务’哩,你跟他讲人情,他就跟你讲道理,你跟他讲辈分,他就跟你讲工作,反正就是说不过他。”村民戴大爷调侃道。

现在,由于垃圾分类落实比较到位,东新联村垃圾总量有明显减少,曾经污水横流、蚊蝇漫天的垃圾山早已不见踪影,逢年过节时的压力也小了很多。

现任村监会主任的林象江依然坚持着“桶边督导”与巡查的工作,“我们村靠近工业区,租户比较多,很多人刚住进来不懂垃圾分类,需要我们继续引导。而且,垃圾分类是一项长期工作,大家的习惯还需要进一步巩固。”

街巷微闻

运营主管下“黑手” 掏空老板支付宝

本报讯(通讯员张莎莎)近日,乔女士将一面锦旗送到市公安局路桥分局桐屿派出所,感谢办案民警帮她破获支付宝“被盗”案。

乔女士在路桥经营一家家庭用品厂,去年刚在淘宝平台注册了一家网店。去年年底,她发现自己淘宝店关联的账号竟少了数万元,仔细一盘算,发现这窟窿从去年8月起便逐渐形成。

乔女士称,去年7月,她聘用了有多年经营经验的姚某,主要负责线上淘宝店、拼多多平台的运营与销售。一段时间后,乔女士觉得姚某运营得有条不紊,是一个值得信任的得力助手,便把淘宝店后台运营、商品规划、接单、商品退款等都交给了他。

“我们主要管实体店的经营,但网店顾客退货退款也是常有的事情。”乔女士说,退款时需要走自己的支付宝,每次都要输入密码和验证码,出于对姚某的信任,她就把网店和手机号码全权交给姚某操作。

去年11月底,姚某提出离职。之后,乔女士在核对账号资金时,发现账号里的钱所剩无几,登入后台一查看,才知道去年8月开始淘宝店后台运营账号的钱前后后被他人盗刷了14笔,共计23700元。被盗刷的时间发生在姚某上班期间,乔女士联想到这钱有可能是前员工姚某偷的,随即向桐屿派出所报警。

民警迅速展开侦查,很快便抓获了姚某。姚某交代,正是凭着乔女士对她的信任,将她的支付宝当作了自己的“提款机”。

目前,姚某已筹齐了23700元,悉数退还给乔女士,其因涉嫌盗窃罪已被路桥警方采取刑事强制措施。

候机时遇到“爱情” 原来是诈骗陷阱

本报讯(通讯员金新星)单身的刘女士误以为遇到了“爱情”,没想到对方竟利用她的信任骗取钱财。近日,临海警方将骗财骗色的犯罪嫌疑人夏某抓获归案。

2019年3月,刘女士在台州机场候机时认识了夏某。夏某称自己是临海人,现在武警部队当兵,两人当场互相留了联系方式。

之后,夏某隔三差五找刘女士聊天吃饭,两人的感情渐渐升温,当年5月便确定了恋爱关系。没多久,夏某称自己身体不舒服,需5000元应急。刘女士没有多想,将钱通过微信转给他。

后来,夏某不断以“买保险”“表弟出车祸”等各种理由借钱。从2019年5月份到12月份,刘女士每次都大方掏出自己的积蓄,为夏某提供帮助,金额达9万余元。

夏某的频繁借钱引起了刘女士的怀疑。2019年12月,刘女士要求夏某归还借款,夏某的答复都是等几天就还,但到了预定时间就没有了消息。

刘女士偶然查看夏某QQ空间,发现夏某在QQ平台上留的身份证号码并非临海号码,而且并非单身,已经有两个小孩。刘女士马上打电话给夏某,要求他给个说法。

夏某起先还敷衍几句,后来干脆不接电话,甚至将刘女士的电话拉黑。

近段时间,临海市公安局邵家渡派出所民警走村入户宣讲反诈知识,刘女士想起之前和夏某的种种,才醒悟自己应该是被骗了。但因为羞于启齿,直到3月10日才报案。

民警于3月11日将夏某抓获归案。夏某交代,自己并非临海人,同时对自己编造谎言诈骗刘女士钱财的行为供认不讳。目前,夏某已被临海市公安局刑事拘留,案件正在进一步侦查之中。

三门:“临时街长” 参与城市管理



本报记者谷尚辉 通讯员叶静娜

清晨,三门的泰和路逐渐热闹起来。王建良准时来到这里,开始巡查,他是三门县综合行政执法局的首批“临时街长”。

为促进城市精细化管理,让市民群众了解与支持城市管理工作,今年该局创新工作方式,推出“临时街长”。

“临时街长”由日常工作不配合的“钉子户”、被处罚的当事人或热心城市管理工作的社会各界人士担任,在上岗前先进行专业的培训,让他们了解综合行政执法职能。在基础测试合格后,手戴“临时街长”红袖套开展工作,一旦发现商户违规经营,率先进行劝导,如果屡教不改,由执法队员进行立案查处。

胡忠健是一名社工,因为和城管工作经常产生交集,也被选为第一批“临时街长”。

劝导占道经营的临街商铺,将乱停放的非机动车摆放整齐……胡忠健说,虽然有岗前培训,他也了解了不少综合行政执法队员的职责,但他觉得“临时街

长”需要做的事没有分内分外的说法。“有什么事,自己能解决的就自己解决,解决不了的就上报给执法队员,辅助他们做好城市管理工作。”

胡忠健遇到过不配合工作的商户,也挨过骂。他说,有时候一天下来,话说太多,嗓子都哑了,只有真的去体验了,才知道城管工作的不容易。

“首批‘临时街长’选择的都是比较熟悉城市管理工作的社会各界人士,首先在海润中队试行,他们会搭配执法队员一起上街巡查,参与城市管理工作。”三门县综合行政执法局海润中队副队长章文倩说,通过“临时街长”的方式,可以让市民积极参与到城市管理中来,也能让市民在工作中感同身受,理解并支持城市管理的工作。

她认为,市民从城市管理的“配角”变成“主角”,可以激发自我管理意识,形成一股强大的“内生动力”。

“下阶段,我们会将有意愿的被处罚当事人纳入‘临时街长’队伍。”章文倩说,只有让他们也参与到城市管理中,才会体会城市管理的重要性,理解这项工作。这也有助于改善基层治理微循环,形成一套回应群众诉求的快速反应机制,完善共建共治共享的社会治理制度。

通过前期的招募,目前三门已有10余人成为“临时街长”,首批4人已上岗。



近日,黄岩区院桥镇鸡笼山村党总支、团支部组织开展“环境整治 宜居家园”主题活动,美化人居环境。据了解,该村是台州市鉴洋湖城市湿地公园所在核心区域,通过系列主题活动的开展,推进了湿地公园周边环境的美化提升。 本报通讯员 蒋学成摄

直播平台公然售假 黄岩这个店主栽了

本报讯(记者郑红 通讯员梁兴)近年来,视频直播带货行业兴起,平台上经常可以看到99元包邮的名牌鞋、299元包邮的名牌包,多数为假冒知名品牌。近日,黄岩区市场监管局通过网络监测锁定案源信息,查处一起通过视频直播带货销售假冒知名品牌商品案件。

日前,该局互联网监测中心在某平台监测到,本地一服装经营户在该平台上经营的网红“亚历山大·麦昆”鞋,价格明显偏

低。执法人员立即锁定某服装店经营地址,并对其进行检查,现场查获在售假冒LV包、LV皮带等产品,以及直播平台上销售的仿冒“亚历山大·麦昆”鞋,其标价及售价均明显低于正常市场价。

针对这一情况,该局依法对上述涉嫌侵犯注册商标专用权的商品予以扣押。经查,当事人经营的服装店从广州皮具市场购入上述假冒产品,通过线下实体店及网上直播带货方式进行销售,其

中仿冒“亚历山大·麦昆”鞋通过直播带货方式,以每双680元的价格售出7双,销售金额4760元。

此案中,当事人在明知其购入的商品系仿冒他人品牌的商品,以远低于商品正常市场价格进行销售,其行为符合《商标法》第五十七条第(三)项所指的销售侵犯注册商标专用权商品行为,该局依法对其作出行政处罚。

黄岩区市场监管局执法人员介绍,当

前服装鞋帽的假冒侵权现象仍较为普遍,很多商家还存在“侵权外国产品不要紧”“假冒产品没有按照正品价格卖不算侵权”等错误思想。随着网红经济的发展,直播带货兴起一时,线下的侵权现象已突破时空限制往线上发展。

对此,该局将加大执法力度,严厉打击包括直播带货售假等在内的各种假冒侵权行为,坚决维护商标权利人及消费者的合法权益。