

一位妈妈竟每天逼女儿跳绳3000个 跳绳，让孩子跳出了病

一位妈妈为了让女儿长高，每天逼女儿跳绳3000个，造成胫骨结节骨骺炎。医生表示，孩子的生长发育和运动、睡眠、营养、情绪、遗传等因素有很大的关系，光靠运动并不能起决定性作用，跳绳过量还会给孩子身体带来损伤。

每天逼女儿跳绳3000个

今年13岁的媛媛（化名），身高158厘米，妈妈怕她长不高，每天风雨无阻地监督她跳绳。妈妈说：“虽然女儿已经来月经，但她的骨骺还没完全闭合，如果能抓住最后这一年的机会，就有希望长到160厘米。”

暑假以来，带着满心期待的妈妈更是给媛媛的跳绳任务加码，从原先的一天

1000个，增加到早、中、晚各跳1000个。媛媛倒是能理解妈妈的苦心，一天天咬牙坚持。直至不久前，跳着跳着，媛媛忽然感到左膝疼痛，不动时，则能很快得到缓解，偶尔在走路时也能感到隐痛。

医生仔细给媛媛做了检查，基本可以排除半月板损伤。医生高度怀疑媛媛有

胫骨结节骨骺炎，并很快通过X光检查得到确诊。

浙江中医药大学附属第一医院骨科医生表示，类似的情景几乎每天能看到。跳绳有助于长高，多练习还能在体测中拿到高分，于是，很多家长让孩子跳绳。很多家长天天监督



孩子跳1000个、2000个、3000个，甚至更多。殊不知，跳绳过量会给孩子身体带来损伤。

跳绳过量 受伤孩子增多

医生表示，孩子的生长发育是由运动、睡眠、营养、情绪、遗传等因素造成的，光靠运动并不能起决定性作用。保证充足的睡眠、摄入均衡的营养等都对孩子长高至关重要。再者，运动项目很多，也并非一定得跳绳不可，游泳、挂臂拉伸等同样能助力长高。

当然，从运动的便捷性上考虑，跳绳的确是不错的选择。但得注意控制量，根据孩子的体能，一天跳1000个—2000个为宜，且在跳绳时要穿抗震力强的运动鞋，并选择平坦的地面，最好是有弹性的塑胶跑道，以尽量避免跳绳时可能发生的损伤。

据《钱江晚报》

走路快的人平均寿命更长

平时走路产生的步数，因强度不够，并不能达到运动、健身的目的。而美国的一项研究表明，走路快的人，寿命也 longer。

在这项研究中，走路快的女性预计平均寿命86.7岁—87.8岁，走路快的男性85.2岁—86.8岁。走路慢的女性预计平均寿命72.4岁，男性则为64.8岁。由此计算出走路快的人大约能多活15年—20年。

专家提出，两种方法可以测试走路速度。一是每分钟的步行数。《英国运动医学杂志》研究人员指出，心率要达到最大值的60%以上，或者每分钟100步，才算是“走路快”。

二是对话测试。为了测量步速，走路时可试着说说话，如果能大声唱歌，表明步速太慢，强度就不够；如果呼吸稍困难，但可舒适地交谈，表明步速适

中，就已达到快走强度；如果气喘吁吁，不能轻易说话，说明步速就过快。

专家认为，为保证锻炼效果，快走应至少每次40分钟—60分钟。按每秒走约两步的频率计算，“6000步”大概就是快走40分钟，而“10000步”则需要一个多小时。

据《生命时报》

疫情期间 孩子如何防护

疫情期间，孩子和大人一样也要做好防护。家庭日常消毒，会不会对孩子造成影响？孩子的玩具怎么消毒？孩子正确的洗手方法是什么？

如何消毒不会对孩子造成影响

消毒的时候，建议一间一间分开来进行，先让孩子到另一个房间，等消毒、通风完毕后再返回，这样相对比较保险和安全。使用消毒水擦拭家具和地板以后，过一段时间再用清水擦拭一遍，避免消毒成分残留在家具和地板上。

玩具如何消毒

对于不耐热的玩具，用酒精棉擦拭玩具表面，擦拭过后需要放一段时间，才可以让孩子玩耍。孩子的安抚巾可以使用紫外线灯或者用沸水煮，只要温度达到56摄氏度并且时间达到30分钟，就可以达到消毒的目的。孩子的奶瓶及餐具等也可以采取沸水煮的形式进行消毒，或者使用专门的蒸汽消毒机。

正确的洗手方法

如果只是家庭清洁，孩子用香皂或洗手液，采用七步洗手法洗手即可，不需要用酒精特意清洁，以免破坏孩子的皮肤和肠道菌群。在孩子外出没有清水洗手的情况下，可以使用免洗洗手液清洁。在使用免洗洗手液的时候，家长一定要按照说明合理用量，不要让孩子吃手、揉眼睛。

据人民网



无拖欠农民工工资公示

由河北建设集团股份有限公司承建的国道G339京台高速吴桥出口至衡水界段改建工程二标段现已完工，目前正在申请交工验收。本工程农民工工资现已全部结清，不存在拖欠农民工工资问题。如有异议，请在10日内，拨打监督电话。

电话：15630826309 0317-7600883
河北建设集团股份有限公司
2021年9月17日

公 示

河南天然工程建设集团有限公司承建的盐山县农村气代煤一期工程，于2021年9月1日申请办理竣工验收备案，施工单位已保证以上工程项目没有拖欠农民工工资，相关单位和个人对此如有异议，请十日内持有关依据，向盐山县住房和城乡建设局、盐山县人力资源和社会保障局反映。

投诉电话：
6221056(盐山县住房和城乡建设局)
6221382(盐山县人力资源和社会保障局)

司法拍卖公告

沧州市新华区人民法院将于2021年10月20日10时至2021年10月21日10时止(延时除外)，在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台进行第一次司法拍卖，现公告如下：
标的物：位于沧州市新华区欣怡小区1#楼312室，建筑面积为66.35平方米。竞买人须在人民法院诉讼资产网络司法拍卖竞价程序结束前报名、登录人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台参加竞拍，报名前需交纳保证金。未事宜及公告详情请登录人民法院诉讼资产网查询。

联系电话：18603271030
沧州市新华区人民法院

司法拍卖公告

沧州市新华区人民法院将于2021年10月20日10时至2021年10月21日10时止(延时除外)，在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台进行第一次司法拍卖，现公告如下：
标的物：位于沧州市运河区黄河西路北侧荣盛文景苑3-3-2302，建筑面积为140.88平方米。竞买人须在人民法院诉讼资产网络司法拍卖竞价程序结束前报名、登录人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台参加竞拍，报名前需交纳保证金。

未事宜及公告详情请登录人民法院诉讼资产网查询。
联系电话：18603271030
沧州市新华区人民法院

无拖欠农民工工资公示

由浙江正方交通建设有限公司承建的国道G339京台高速吴桥出口至衡水界段改建工程一标段现已完工，目前正在申请交工验收。本工程农民工工资现已全部结清，不存在拖欠农民工工资问题。如有异议，请在10日内，拨打监督电话。

电话：18932961878 0317-7600883
浙江正方交通建设有限公司
2021年9月8日

公 示

山东军辉建设集团有限公司承建的盐山县小庄乡农村气代煤工程，于2021年9月1日申请办理竣工验收备案，施工单位已保证以上工程项目没有拖欠农民工工资，相关单位和个人对此如有异议，请十日内持有关依据，向盐山县住房和城乡建设局、盐山县人力资源和社会保障局反映。

投诉电话：
6221056(盐山县住房和城乡建设局)
6221382(盐山县人力资源和社会保障局)

公 告

我所经全体合伙人会议协商一致，决定解散。现向社会公告：现通知我单位所有债权人在公告之日起45天内，向我所申报债权，到期我所将依照法定程序清算债权债务。

运河区南湖法律服务所
2021年9月18日

司法拍卖公告

沧州市新华区人民法院将于2021年10月11日10时至2021年10月12日10时止(延时除外)，在人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台进行第一次司法拍卖，现公告如下：
标的物：冀J888DM宝马牌汽车，冀JN4888奥迪牌汽车。竞买人须在人民法院诉讼资产网络司法拍卖竞价程序结束前报名、登录人民法院诉讼资产网络司法拍卖平台参加竞拍，报名前需交纳保证金。

未事宜及公告详情请登录人民法院诉讼资产网查询。
联系电话：18603271030
沧州市新华区人民法院