

最新儿童“身高标准”实行 你的孩子追上涨幅了吗

国家卫健委最新发布的《7岁以下儿童生长标准》于3月1日开始实行。与前一版本相比,大部分年龄段的儿童身高“标准值”有所增长。

目前,武汉医疗机构暂未接到在临床上“刷新”身高标准的通知。不过,担心孩子身高追不上“标准”的涨幅,有家长早早到医院咨询。对此,儿科医生表示:儿童身高有先天因素,也有后天影响,家长可合理期待、密切关注、积极干预,尽可能帮助孩子长高。

新标准比临床使用标准“微涨”

3月4日,武汉儿童医院门诊6楼,儿童保健科分诊台前,不少家长抱着孩子在候诊。

29岁市民张女士当天正带着女儿来检查生长发育情况。孩子半岁以前每个月都要来做儿童体检,测量身高、体重和头围等数据,现在10个月大,每两个月来做一次儿童体检,对于孩子的身高和体重,全家人都十分关注。

武汉儿童医院儿保科专家肖芳,多年来一直从事儿童保健工作。她告诉记者,目前,她和同事在临床上使用的仍是“九市标准”。该版本由首都儿科研究所生长发育研究室制作,根据2005年九省/市儿童体格发育调查数据研究制定,可参考年龄段为0岁—18岁。

肖芳介绍,自1975年开始,国家每隔10年组织对北京、哈尔滨、西安、上海、南京、武汉、福州、广州、昆明9个城市及郊区农村的儿童开展体格调查,从而



得出儿童生长发育参照标准(俗称“九市标准”),属于全国范围内较大的样本调查,比较符合我国儿童的生长发育情况。

“本次发布的新标准,与现在临床上采用的标准相比,大部分年龄段的中位数(即“标准身高”)有所上升。以6岁女孩为例,此前标准的身高中位数是116.6厘米,新标准达到117.5厘米,增长了0.9厘米;6岁男孩此前标准的身高中位数是117.7厘米,新标准达到118.8厘米,增长了1.1厘米。”肖芳认为,这与孩子们营养和运动的增加等因素有关。

宝宝才两岁,家长已在担忧身高

儿童保健科医生刘华在“儿童生长发育”门诊坐诊时,经常忙到没工夫喝水。“都说春天是长高的季节,家长很关注孩子身高问题,不少人带孩子来咨询。最近遇到最小的宝宝才两岁。”

高个的概率也不大。

因此,刘华建议这对父母调整喂养方式,设法增强孩子抵抗力,保证营养均衡、适当活动,尽最大努力帮他长高;平时给孩子做好身高记录,确保每个年龄段的身高增幅在正常范围内。

关注身高,这两个时段很重要

就在最新身高标准开始实行的前两天,2月底,一条新闻冲上热搜:父母个头不高,也没重视孩子身高,等发现儿子成年后身高仅1.53米,已经失去干预时机。

“在门诊中遇到过类似情况,孩子身高一直偏矮,家长认为孩子会‘晚长’,等到十五六岁才来咨询。结果一测骨龄,孩子已经没有长高空间了,此时再来加强营养和锻炼,作用也很有限了。”刘华说。

父母应当从什么时候开始关注孩子身高?刘华建议,最好每年记录孩子身高,关注增长曲线,尤其是两个快速生长期的身高增长趋势。

第一个快速生长期是0岁—3岁的婴幼儿时期。新生儿平均身长50厘米,在出生后3年时间内,身高会猛增45厘米左右。其中,第一年可以长高25厘米,此后平均每年长高10厘米。

第二个快速生长期是青春期前期,孩子个头会猛然拔高。女孩多在11岁—13岁之间,男孩多在13岁—15岁之间。这两年内,女孩平均每年可以长高7厘米—10厘米,男孩平均每年可以长高8厘米—12厘米。

“其实,家长与其关注身高标准的‘涨幅’,不如多关注自家孩子身高的纵向变化,更能真实反映孩子的生长发育情况。”刘华说,家长可以关注孩子每年长高的幅度是否在正常范围内,由此判断孩子生长发育水平;还可以通过调节饮食、睡眠、运动等,帮助孩子抓住这两个关键时段。一旦发现孩子的身高增长幅度低于正常范围,就应尽快就医排查原因。

除了身高,这些指标也影响长高

事实上,国家卫健委最新发布的《7岁以下儿童生长标准》中,不仅有不同年龄段的身高标准,还有体重标准。“家长更关心孩子身高是否达标,却忽略了孩子的体重指标。其实,体重和体块指数(即BMI=体重÷身高²)也很重要。BMI可以反映体型匀称度,用来判断是否超重及肥胖。肥胖也同样会影响长高。”刘华说。

他分析,随着生活水平的提高,家长越来越重视儿童的营养水平,但有些孩子吃得好、动得少,明显肥胖。如果孩子过于肥胖,骨龄加速增长的风险会增高,“缩短”孩子长高的时间段,影响成年后的最终身高。肥胖的孩子还容易患高血压、高胰岛素血症、脂肪肝、动脉粥样硬化等疾病,留下健康隐患。此外,有些孩子还可能因为肥胖而影响心理健康,这同样也会影响孩子内分泌情况,进而影响到身高增长。

据《长江日报》

20万元3D打印套房子,什么样?

清华大学教授:这项技术未来一定会成为国内最普及的建造手段

眼前这栋房屋,106平方米无公摊,软装齐全拎包入住,数天即可平地起,造价仅需20万元。

自从清华大学建筑系徐卫国教授团队2021年的作品——河北张家口下花园区武家庄村的一套农宅近期被自媒体再度聚焦,网络热度就持续发酵。

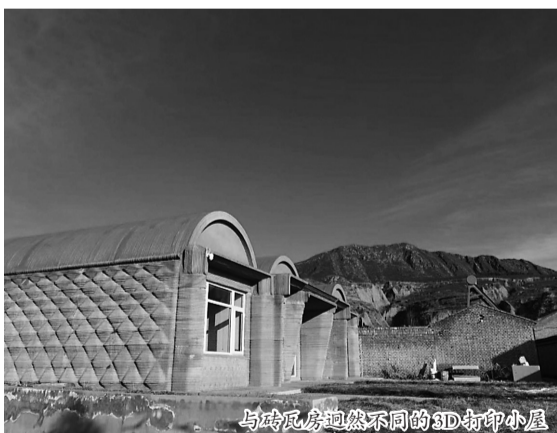
屋主娟子是武家庄村村民,在村委会工作。一座村里的小屋之所以吸引无数目光,在于其建造方式:3D打印。

上热搜的3D打印农房

高远是徐卫国团队的核心成员之一,她告诉记者,3D混凝土打印虽然在热搜上挂了好些天,但毕竟是项新技术,有媒体愿意不远千里来实地一探究竟。

近日,记者走进这个常住人口不到100人的小村落。尚未化开的积雪掩盖了原本坑洼的路,七拐八拐走到“传说中的那间房”门口,才发现鞋子裤脚都沾了黄泥。抬头看看那房,怎么都比我们这群外来人显得“洋气”。

巷口交错的核心地段,一间“窑洞”形灰色小屋赫然出现



与砖瓦房迥然不同的3D打印小屋



娟子刚入住时的室内布局

在一众红砖瓦房里,完全不含钢筋的特制混凝土,搭配3D打印特有的层层纹理,让它充满了现代气息。

屋主娟子热情地招呼我们走进里屋:两室一厅一厨一卫,坐北朝南光线充足,装修风格现代简约,软装搭配清新活力。

“以前的老房子,冬不抗冻夏不保冷,但现在,冬暖夏凉是最基本的,很少需要开空调或者开暖气扇的。”娟子告诉记者,她本来还有一套下花园区里的商品房,但自从3D打印屋建起来,她一年中超过四分之三的时间都喜欢回到这里来住。

造价20万元是真的吗

高远告诉记者,3D混凝土打印可以实现材质和结构两方面的精密控制,保证小屋的门窗与墙体间严丝合缝;此外他们还在墙体上覆盖了一层保温材料,能达到很好的节能效果。

逛完一圈,记者终于没忍住,还是对娟子问出了那个问题——“当时怎么选中的你们家?”

老师,都愿意出钱出力帮我们改造房子,那我当然也乐意。”有件事儿总被娟子津津乐道:机械臂和混凝土刚进场的时候,好多邻居都质疑,说还不如自己拿砖盖呢,这能住吗?后头装修弄好了,大家络绎不绝来参观,才发现新房子真是不赖。

记者紧接着又抛出一个问题:网传的160小时完工、造价20万元是真的吗?

“不是很准确。”高远解释,“这些其实都是‘实验室数据’,把每天机械臂开工的时间加在一起,确实差不多,可如果我们前期勘察、画图、模拟建造这些环节都加上,远远不止。”另外她提到,这个造价也只是计算了

材料成本和施工人员人工成本,而技术人员的差旅费用等,是不包括在内的。

神奇的房子怎么造出来的

清华大学徐卫国教授说:“有的国外城市已经开始公开发售3D打印住宅,我相信这项技术未来也一定会成为国内最普及的建造手段。”

“我们在3D打印前,已经在电脑里模拟过可能会遇到的问题并进行规避,这样才能在现场实现准确、快速地建造。”徐卫国打了个比方来说明数字智能建造的优秀表现:“如果我们遇到100个问题,那在第一个环节就能解决掉99个。”

“真正的动工过程,反倒是相对简单的。”徐卫国介绍,机器人3D混凝土打印技术的核心在于第一步的算法设计。通过他们团队自主研发的各项算法,机械臂的运动和打印路径能很快生成。“当然,‘数字智能建造’本质上还是一项有门槛的综合性技术,需要不同学科背景的人员来参与,包括数字设计、机器人控制、3D打印、材料技术等的深度融合。”徐卫国说,为了寻找最优的解,他们还有很长的路要走。

据澎湃新闻