

科学助力成长,解锁孩子身高密码 这场“国家级”健康科普活动走进无锡

“孩子小时候身高正常,怎么慢慢就比同龄人矮了一截?是不是营养没跟上?”“俗话说‘二十三,蹿一蹿’,再等等是不是就追上来了?”……面对孩子的身高问题,许多家长心里装满了问号,甚至误将“晚长”当借口,盲目等待,或是轻信偏方,一不小心就错过了最佳干预窗口。

8月22日上午,由人民日报社《健康时报》主办、无锡市儿童医院承办的“2026中国儿童生长发育健康传播行动·无锡站”在市儿童医院火热举行。这场国家级健康科普行动,将权威专家科学理念和公益服务送到无锡百姓家门口,吸引了近百名家长和孩子到场参与,现场气氛热烈。

据了解,“中国儿童生长发育健康传播行动”自2013年发起以来,已走进全国600余家医院,以“城市站”形式联合当地最具影响力的儿童专科医院或三甲医院落地推广。今年,该行动紧密围绕国家卫生健康委等13部门联合发布的《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》,聚焦儿童体重、视力、心理、骨骼、口腔五大健康领域,将健康干预关口前移。

“作为全市唯一一家三级甲等儿童医院,我院在儿童内分泌、生长发育领域拥有雄厚专科实力。”据市儿童医院相关负责人介绍,此次“无锡站”的设立,正是依托该院的专业积淀和区域辐射能

力,让优质儿科资源延伸至社区和家庭,帮助家长真正掌握科学管理孩子生长发育的方法。

“身高增长不是匀速的,而是呈现‘两个高峰、一个平台’的阶段性特征。第一个高峰在0至3岁,第二个高峰在青春期……”市儿童医院内分泌科副主任医师刘珍珍为大家带来了题为《科学助力成长,解锁孩子身高密码》的专题讲座。她深入浅出地讲解了儿童身高增长的阶段性规律、生长激素的分泌特点,以及均衡营养、合理运动、充足睡眠对长高的重要性。

讲座结束后,会场变身“生长发育公益服务区”,进行免费骨龄拍摄和专家一对一义诊。在专家诊位前,一位妈妈显得特别焦虑。“医生,我家小瑞都初二了,身高才一米六。班里男生都比他高一头呢。”专家仔细查看了小瑞刚刚拍好的骨龄片:“别着急,我们先看数据。小瑞的骨龄和实际年龄基本相符,但生长潜力确实偏小。好在干预还来得及,我们需要结合他的生长曲线和父母的遗传身高,制定一套包括饮食调整、运动计划和必要检查在内的综合方案。”

义诊台前,专家们逐一耐心解答,针对每个孩子的具体情况给出个性化建议。家长们纷纷表示,这样的“家门口”专家服务,既省去了挂号和排队时间,又学到了实用知识。

“很多家长觉得孩子现在矮



是‘晚长’,等到骨龄接近闭合再来看,就真的来不及了。”市儿童医院内分泌科副主任、副主任医师徐露莲提醒,年龄越小,骨龄越小,生长潜能越大,干预效果越好。早监测、早评估、早干预,才是科学身高管理的核心。

近年来,市儿童医院紧扣“五健”促进行动要求,常态化开展科普宣传与公益义诊,2025年以来已服务儿童青少年超3万人次。下一步,医院将持续创新科普形式,搭建交流平台,推动儿童健康事业高质量发展,为提高儿童健康水平贡献更大力量。(葛惠)

适度运动 可以治疗腰痛

很多人一腰痛,第一反应就是:“完了,我的腰废了。”尤其是做完核磁共振后,看到报告上写着“腰椎间盘突出”“骨质增生”“退行性改变”这些词,更是吓得睡不着觉。其实,大多数腰痛并没有大家想的那么可怕。很多时候,腰痛不等于腰椎骨坏了。

为什么现在腰痛的人越来越多?原因很简单:久坐、熬夜、缺乏运动、长期低头、压力大。中医有句话:“通则不痛,痛则不通。”意思是:身体通畅的时候不容易痛,一旦气血运行不顺、肌肉筋膜太紧、筋打结,就容易出现酸、胀、麻、痛。

很多人腰痛后,会变得特别小心。有的人不敢弯腰、不敢走路、不敢运动,有的人甚至长期卧床。可奇怪的是:越休息,腰反而越僵、越痛。为什么?长期不动,腰部肌肉会越来越弱,关节会越来越僵,大脑也会越来越害怕做动作。慢慢地,身体进入一个“恐惧—回避”的恶性循环:因为腰痛,心里恐惧不敢动,进而肌肉变弱,导致腰更容易痛。

科学研究发现,适度运动才是改善腰痛最有效的方法之一。散步、游泳、八段锦、太极拳、拉伸训练、核心训练……这些运动能帮助患者增强肌肉力量,改善血液循环,放松紧张的筋膜,提高腰椎稳定性。简单来说,运动就像给腰重新装上“保护带”。

当然,运动不能太猛。腰痛恢复最重要的原则是循序渐进。别今天痛,明天就疯狂锻炼两个小时。身体恢复,是一个慢慢变强的过程。

中医认为,“腰为肾之府”,意思是腰和身体整体状态关系很大。除了劳损,中医还认为,寒湿、久坐、劳累、情绪压抑,都可能让腰痛加重。中医常用的方法包括针灸、推拿、热敷、艾灸、八段锦等,可以帮助身体放松、改善循环、恢复平衡。但要记住,没有哪一种方法是“万能神药”,真正决定恢复程度的还是长期的生活习惯。

腰部真正的康复,不只是不痛。很多人觉得,只要不痛了,就好了。其实真正的康复是重新敢弯腰、敢运动、敢抱孩子、敢正常生活。所以,你的腰没有你想象的那么脆弱,大多数腰痛都可以通过科学运动、改变习惯、调整心态等方式慢慢恢复。(人民日报)

以青春之名,守护生命希望 “00后”范逸冰,好样的!

8月20日上午,一场充满温情的造血干细胞捐献欢送会在梁溪区举行。江苏银行无锡分行“00后”青年员工范逸冰整装出发,前往南京完成造血干细胞捐献。捐献成功后,他成为我市第156例造血干细胞捐献志愿者。

2000年出生的范逸冰,是江苏银行无锡分行一名兢兢业业、热心公益的青年职员。早在大学期间,他便主动参与无偿献血,多年来坚持不间断捐献,累计献血量达5400毫升。2023年4月,在一次无偿献血中,他主动登记加入中华骨髓库,正式成为造血干细胞捐献志愿者。同年7月,受同学成功捐献造血干细胞先进事迹的感召,他更加坚定了投身公益、守护生命的信念。2026年7月,范逸冰接到无锡市红十字会通知,得知自己与一名血液病患者初配成功。面对这份难得的生命缘分,他毫不犹豫、毅然应允,主动扛起守护生命的责任。

“日常工作中,我的阵地是银行三尺柜台,全力守护群众的‘钱袋子’,精准完成每一笔资金转账业务;而今,我的战场转移至定点医院,即将完成一场跨越山海的生命接力。”欢送会上,范逸冰真挚分享了自己的捐献初心。他表



示,非血缘关系造血干细胞配型成功率仅十几万分之一,这份来之不易的匹配,是人海之中难得的缘分,更是一份沉甸甸的责任与幸运。“作为银行从业者,我们每日经手万千资金转账,而此次我要完成一场独一无二的‘生命转账’,用热血传递爱心、用行动彰显江苏银行青年的担当,这让我倍感光荣与自豪。”

凡人善举最动人,青春大爱最可贵。会上,红十字会相关负责人表示,范逸冰的义举实现了

职业价值与公益精神的完美融合。这份跨越职业与生命的担当,生动诠释了红十字“人道、博爱、奉献”的核心精神,充分展现了新时代金融青年崇德向善、勇担使命、甘于奉献的优良风貌。他希望此次生命接力事迹,将带动更多社会人士破除认知误区、主动参与公益捐献,积极加入生命救助队伍,以平凡之力守护生命希望,让人道博爱、无私奉献的文明新风在全社会蔚然成风。(葛惠)