春光无限好，勃勃生机里，花儿长、树儿长，人也要长。虽然是一年四季孩子们都长个，但是春天长得尤其多。儿科专家表示，春天想要孩子长个，先要到户外运动起来。

# 春季多运动 有助孩子长高

■本报记者 雷春香

## 户外运动利于孩子长个

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□D□□□□□□□□D□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□D□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□D90%□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□D□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□D□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□D□□□□□□□□□□□□□□□D□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

## 要长个多做下肢运动

□□□上肢□□比如引□向上□□□□帮助□□限□□□好□□□下肢□节□□□膝□节□髋□节□踝□节□碾磨□□□□□□□比如□绳□踢毽□□踢球□□步□骑车□□□□□条件□□□打篮球□打排球□ □□□□□□□□频率□□□求□□□建议每次持续30至40□钟□每周5至7次□ □□□达□□□□心率□□或至□□出汗□程□□

□□些□□当中□□绳□□□好□□□□□□□ □□□项□□□受任何场地□□□□□□□限制□□□□设备□□求□□□□□□□任何□候□任何地点都□□□□□任何季节都□够坚持下□□□下□□□□像花□滑冰□□□□□膝□节造成损伤□□舞□武术□些□□□拉伸韧□□都□□□□□□□□□□特别□□□牵拉韧□□□造成韧□受损□损伤□□□影响□□□□□ □花□滑冰□□□□□□节□□□□□□□造成□□端□损伤□

□同□□段□□□□□找□适宜□□□方法：

**学龄儿：**□绳仍然□□好□□□□□□□□□□绳30□钟□比较乏味□ □□□排□□篮球□排球□□□□□□ 如果条件□允许□□□□□绳□□□

**2至3岁的孩子：**□□□会□己□绳□□□□□□由蹦□□方式□或□□□蹬踏踏板□或□□□□□里摸□□或者□□□□□□□□□□绳□

**4到6岁的孩子：**学习□绳□开始□□从50□开始□□□□□□绳□□ □连续□100□□□ □□□□□短暂□休息□继续□

□□□舒服□□点咳嗽□ □□点小□病□候□适宜剧烈□□□□ □□踢毽□□踢包□□□□□□□□屈膝□屈髋□屈踝□□□□□

## 坚持运动很关键

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□更□□ □□□□□□□□□□坚持□□□□□达成愿望□

□□□□□都□□说什么□业忙□□□□□□ 或者□□□□□□出□之类□话□□□□□坚持□懈□□□□□□□□□□□控制□□□□□□□□□□□ □□像饮食□睡眠□情绪□□□许□□□□□□□□□□管你□业□忙□ 每□□三百下□□绳□都□□□十□钟□□□□□□□□你□□□□□□完成□□□□□□冬□或□□□好□□□□完成□□□□理由□如果□□□□□□□条件□□走廊或者□□□空□□□完成□绳□□□□□

□实□ □□会发□□ □□□□□□□□□ □仅□□本□□□□□□□□□□□□□□□□ □够□□□锻炼之□□ □□□□质□会□□提□□ □病□次数□会减□□ □□□□睡眠往往□□改善□ □□□食欲□会□□□ □□□□□□□心情愉□□ □□□方面都会□□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□控制□□□□

# 强强联合打造脐带血造血干细胞资源共享平台

■本报记者 雷春香

近□□国□卫□计□委科学技术研究□□中源协□旗下□津市脐□血造血干细胞库□津签订《“□国脐□血造血干细胞资源共享服务□台□□数据传输协议》□ □津市脐血库将整合公共存储□脐□血造血干细胞数据□并正式传输至□共享服务□台□□更□□□□□患者□此□受益□ □津市脐血库□□此成□□国首□共享脐□血公共存储数据□脐血库□

□□更好地发挥脐□血库□公益□□□□□ 由国□卫□计□委科学技术研究□负责牵头□开启□“□国脐□血造血干细胞资源共享服务□台□□筹建工□□目□□□□□整合□国脐□血公共库资源□ □脐□血造血干细胞□科研及临床□□提供更□□支撑□

据悉□ 国□卫□计□委科学技术研究□□□□类□□□遗传优□□出□缺陷□计划□育□□□□□等基础及□□研究□□□□□学科□综合□□□社会公益型国□级科研机构□□推□□国□□事业□发展□出□卓□□贡献□ 中源协□旗下□津市脐□血造血干细胞库□首批经卫□部批准设置并通□执业验□□□目前世界□模□□□技术□先□□质控标准□□□干细胞库之□□ □□世界卫□组织亚洲脐□血库联盟□核心成员□ 截至目前□□库已经□临床及科研提供□1000余份移植供□□□许□患者点亮□□命□希望□

□□更好发挥脐□血造血干细胞资源□公益价值□□更□□患者□够通□配型□找□点燃□命□□份“火种□□双方签订《“□国脐□血造血干细胞资源共享服务□台□ □数据传输协议》□ 共享脐□血库公共存储数据□推□脐□血造血干细胞□临床□□□

国□卫□计□委科学技术研究□国□脐血库筹建办公□□任汪德海表示□ □国脐□血造血干细胞资源共享服务□台将发挥共享□服务□□职□□ □□整合□国公共库资源□扩□社会效益□□□公共库脐□血造血干细胞□临床□□□服务□众□□□中源协□细胞基□工程股份□限公司总裁吴明远表示□ □津市脐血库将积极配合□国脐□血造血干细胞资源共享服务□台□共建工□□践□企业社会责任□□□众□□保驾护航□

# 青少年脊柱健康不容忽视

■本报记者 雷春香

近□□ □津医院□□管理科□医护□员□□本市17□中学□初三□级□校□□□□检中□ □□□青□□脊柱侧弯筛查□□底压□□测试□ 发□脊柱侧弯□见□青□□□10至15□□□□□□脊柱侧弯发病□峰期□

□院□□管理科□任杨晓巍介绍□此次测试旨□□□□公众□青□□脊柱侧弯□认知□□青□□脊柱□□□□注□ 避免延迟治疗影响□□成□□ 杨晓巍□任说□□下□青□□□颈椎□脊柱问题□都□□□课业负担□□ □□□坐□书桌前□姿势□正确□□□ □□□妨□□假□□□□查查脊柱□颈椎□同□督□□□□□□□锻炼□养成每周2至3次□律□□习惯□ □□□□预防脊椎（颈椎□腰椎）□蜕变□老化□同□脊柱侧弯“青睐□女□□□□10至15□□脊柱侧弯发病□峰期□ 早期□脊柱侧弯引□□□观异□并□明显□ □□□穿衣服□□易被发觉□建议□□经□□□□检查□必□□□医院□专□诊断□

□统计表明□青□□□脊柱侧弯已□达三成□按□□数据估算□□国每□将会□□概100□□脊柱侧弯患者□ □上世纪□□□总结出妨碍青□□□□成□□三□问题：近视眼□脊柱侧弯□心理□□□ 近□□□近视眼□心理□□□社会各界□□注下已□□明显改善□□脊柱侧弯却□□□□疏忽中成□危害青□□□□成□□原□之□□

脊柱侧弯□见□青□□□ □□□青□□□数脊柱疾病都□由□□□□□习惯□造成□ 诸如□□□上网□电脑□迷恋手机□□□□坐姿等□□□□期呈扭曲姿势□□□久□□脊柱前□纵韧□失□□衡□□□□纵韧□□□□□纵韧□□期处□牵拉状态□造成肌纤□轻微拉伤□ 组织粘连□ □液循□障碍□□旦受损严□□前□纵韧□□□衡状态被打破□那么□处□□□□方□椎□节□必然失□□纵韧□□□□保护□ □处□失稳状态□□旦脊柱左右肌群□轻微闪错□脊柱□会产□位移□□侧弯□ □脊柱侧弯□□引发脊椎病□颈项肌痉挛等疾病□影响心肺功□□□□影响发育等□