

儿童青少年生长迟缓怎么办

从这份指南看解答

为促进儿童青少年营养状况改善,进一步降低生长迟缓率,帮助儿童青少年培养健康饮食习惯,充分发挥生长潜力,国家卫生健康委办公厅近日印发《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》。

国家卫生健康委有关负责人介绍,指南充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势,将食药物质融入合理膳食中,提升膳食指导个性化和可操作性,辅助预防和改善儿童青少年生长迟缓。

儿童青少年生长迟缓仍是当前面临的公共卫生问题之一

指南明确,生长迟缓是指由于膳食的蛋白质或能量、维生素、矿物质摄入不足等原因,导致身高低于筛查标准的年龄别身高等值范围,属长期性营养不良。

据《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,6岁以下儿童生长迟缓率为4.8%,6至17岁儿童青少年生长迟缓率为1.7%。儿童青少年生长迟缓率城乡差异一直较为明显,农村约为城市的2至3倍。

指南指出,生长迟缓影响儿童青少年时期的体格和智力发育,出现体能下降、学习表现不佳等,严重时容易导致罹患腹泻、肺炎等疾病,增加感染性疾病发病率和死亡率。此外,还可能影响其成年后的身高,增加肥胖、心血管疾病、糖尿病等慢性病的发病风险,降低劳动生产能力。儿童青少年生长迟缓仍是我国当前面临的重要公共卫生问题之一。

国家卫生健康委有关负责人表示,指南的制定充分考虑我国儿童青少年生长迟缓现状、发展趋势和影响因素,提出食养原则和建议,并结合不同证型人群、不同地区、不同季节特点列出可供选择的食物推荐、食谱和食养方示例,便于使用者根据具体情况参考选用。

定期监测儿童青少年体格发育

定期监测儿童青少年体格发育,有助于及时了解儿童青少年生长发育指标的动态变化。指南建议,依据儿童青少年性别、年龄和营养状况,至少动态纵向追踪观察6个月(最好12个月),根据儿童青少年的生长速率或生长曲线的偏离情况,评估其生长状况,及时调整指导方案。

同时,详细了解儿童青少年的饮食、运动、睡眠、心理状况,科学评估个体膳食营养状况,根据评估结果制定个性化

指导方案,指导家长 and 儿童青少年制定适宜的膳食计划,避免强制进食。

指南提示,对于微量营养素缺乏的儿童青少年,必要时在医师或营养指导人员的指导下合理使用营养素补充剂。长期生长发育不理想、改善效果不明显或疾病原因导致生长迟缓的儿童青少年,应到医院就诊。

国家卫生健康委有关负责人表示,指南主要面向基层卫生工作者(包括营养指导人员)、2至17岁儿童青少年的家长和校医等,为儿童青少年生长迟缓的辅助预防和改善提供食养指导,不可替代药物治疗。

倡导规律运动和食养相结合

指南指出,适宜的身体活动可增强食欲,促进胃肠蠕动,改善消化功能;对于生长发育关键期的儿童青少年,可促进骨骼和肌肉的生长发育,有助于身高增长。

充足的睡眠是儿童青少年身体活动和生长发育的重要保证。“胃不和则卧不安”,消化功能不良会影响睡眠,进而影响生长激素的分泌,出现身材矮小。应培养儿童青少年养成良好睡眠习惯,保证睡眠时间和质量。

在食养方面,指南建议,生长迟缓儿童青少年食物选择应全面、均衡、多样。保证一日三餐、定时定量、饮食规律,能量和营养素摄入充足。每餐的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上。在合理膳食的基础上,可针对不同证型选用食药物质。

“食养方中选用的食药物质为国家卫生健康委公布的既是食品又是药品的物品。”国家卫生健康委有关负责人说,可在医师或营养指导人员的建议下,根据儿童青少年具体情况选择具有健脾、开胃、消滞、益肾等作用的食药物质,如麦芽、山楂、莲子、芡实、山药等,以及相应的食养方。

指南特别指出,非疾病原因导致的儿童青少年生长迟缓,常涉及挑食、偏食等原因,日常配餐过程中要注重同类食物互换,丰富食物品种,并注重蔬菜的颜色和品种搭配。

新华社记者 李恒(新华社北京2月7日电)

元宵节晚上,花灯装扮下的丽江古城愈加迷人。来自湖南长沙的大二学生孟婉如,换上精心准备的汉服,提着花灯,加入从四面八方涌来的花灯夜游队伍。

“仿佛一下子穿越到了古代!这样闹元宵的方式很有氛围。”孟婉如说。

数据显示,2月5日,进入丽江古城的实时人数最高峰出现在20时40分,达到58105人。

连日来,随着旅游市场强劲复苏,世界文化遗产丽江古城时常上演这样的热闹场景。丽江古城保护管理局常务副局长木丽介绍,春节黄金周后,游客接待量继续保持高位运行。

大年初七,在大多数人返程开工之际,来自浙江杭州的黄伏根和公司20多名同事“组团”来到云南旅游观光,先后抵达丽江、大理和西双版纳等地,登雪山、逛古城、喂大象,度过了轻松愉悦的一周。

“感觉跟春节的时候差不多热闹。”黄伏根说。

继春节假期文旅市场迎来“开门红”后,以学生游、亲子游为主要消费热点的节后错峰游呈现一派繁忙景象。相关平台数据显示,1月28日以来,本地和周边游保持较高人气,尤以亲子游热度最高。长线游方面,一些热门目的地的机票、住宿等的价格下降,吸引了错峰游客流,三亚、厦门、昆明、哈尔滨等热门目的地在节后依然保持较高热度。

作为海南的热门旅游目的地,三亚人气持续旺盛。记者从三亚各大景区了解到,春节假期过后,三亚大小洞天、天涯海角等景区延续春节黄金周热度,游客日均入园量都保持在1万人次以上。

位于古蜀道上的四川广元剑门景区节后游客量持续走高。正月初七至正月十一,该景区日均接待游客1.58万人次,与去年同期相比增长300%以上。

新春伊始,各地通过一系列春节氛围营造、景区优惠促销和游客服务保障措施,让文旅消费市场逐渐“热”起来。以鲜花为特色名片的昆明市呈贡区发放总价值250万元约6万张消费券,为市民和游客送上新春鲜花大礼包。

得益于多项利好政策,各地消费市场持续升温。1月31日,在位于海口市中心的一家精品免税店内,不少游客正忙着选购自己喜欢的商品。“最近折扣活动比较多,价格也便宜,所以想趁此机会多囤一些。”西安游客尚琪挑了一款心仪的护肤品。在此之前,她已经买了包括手提包、护肤品等在内的不少商品。

近期,随着各地元宵灯会火热,酒店消费也同步增长。相关平台数据显示,元宵节期间全国酒店预订间夜量同比2019年涨幅近1倍,达到3年来旅游消费高峰,一些热门地区增幅达10倍以上。

连日来,随着气温升高,四川省攀枝花市米易县旅游市场持续火热。米易县文化广播电视和旅游局有关负责人介绍,正月初七至正月十三,当地共接待游客7.32万人次,旅游收入3184.2万元,同比分别增长214%和197%。

市场暖意点亮了不少商户的新年新希望。

“紧急招聘2名店长,待遇面议。”近日,由于生意火爆,在丽江经营民宿的缪立伟发布招聘公告,希望尽快补充人手帮忙打理各项事务。

文化和旅游部办公厅3日发布通知决定,2月6日起,恢复旅行社及在线旅游企业经营内地与香港、澳门出入境团队旅游和“机票+酒店”业务。即日起,旅行社及在线旅游企业可开展产品发布、宣传推广等准备工作。昆明市旅行社行业协会会长朱伯威说,很多有出境资质的旅行社又在紧锣密鼓筹备海外市场的布局和拓展。

中国旅游研究院院长戴斌表示,春节假期以来我国多地文旅市场展现的良好发展势头,给今年旅游经济发展带来信心。当前,旅游业已经全面转入出游意愿、消费预期和产业信心全面增长的新阶段。

新华社记者 严勇 周慧敏 张超群(新华社北京2月7日电)



2月5日,游客在丽江古城赏花灯。来源:网络

我国专家提出鼻咽癌放疗新技术

有助减少毒副作用

新华社广州2月7日电(记者 徐弘毅)中山大学肿瘤防治中心7日宣布,该中心团队牵头完成一项鼻咽癌放疗新技术研究,该技术可有效降低咽喉肌等吞咽相关结构的照射剂量,在确保疗效的同时,改善患者的生活质量。相关研究成果日前在线发表于国际医学期刊《英国医学杂志》。

中山大学肿瘤防治中心常务副主任马骏介绍,鼻咽癌的咽后淋巴结转移发生率高达70%至80%,既往标准放疗方案采用鼻咽癌全咽后淋巴结预防照射,该方案照射范围大、毒性大,超过三成患者在放疗后出现吞咽困难。如何更加精准放疗,咽后淋巴结哪些区域可以豁免照射,成为该研究焦点。

研究团队发现,咽后淋巴结分为内侧组 and 外侧组,鼻咽癌咽后淋巴结转移主要发生在外侧组,内侧组发生率不超过1%。这提示,内侧组咽后淋巴结或可豁免照射。

在此基础上,中山大学肿瘤防治中心相关团队牵头,联合梧州市红十字会医院、佛山市第一人民医院开展了一项前瞻性、随机对照、多中心的3期临床试验,比较了鼻咽癌内侧组咽后淋巴结区豁免放疗与标准放疗的临床结果。

结果显示,与标准放疗相比,内侧组咽后淋巴结区豁免放疗这一“减毒”技术,有效降低了咽喉肌等吞咽相关结构的照射剂量,毒副反应明显减少。其中,急性黏膜炎的发生率从79.8%降至67.7%,急性吞咽困难的发生率从35.1%降至25.5%,晚期吞咽困难的发生率从34.3%降至24.0%。同时,治疗效果并未降低。

马骏表示,采用鼻咽癌“减毒”放疗的患者总体健康状况明显改善,生活质量提高。该技术可使大部分鼻咽癌患者从中受益,今后有望改写临床鼻咽癌治疗指南,惠及更多患者。

心想“狮城”从新出发

——中国出境旅游团重返新加坡受到欢迎

“我们会努力为中国游客提供精品化、个性化的旅游体验,展示新加坡最新的发展,让大家可以‘从新出发’。”新加坡旅游局大中华区首席代表兼执行署长潘政志热情欢迎中国出境旅游团重返新加坡。

当地时间6日晚21时左右,靠近新加坡繁华商业区乌节路的史各士皇族酒店张灯结彩,一片欢声笑语。中国驻新加坡大使馆、新加坡旅游局和当地旅游界人士在此热烈欢迎中国试点恢复出境团队旅游业务后到访“狮城”的首批团队游客。

中国驻新加坡大使馆和新加坡旅游局为游客们准备了领事保护手册和多种纪念品。酒店为远道而来的客人特别制作了丰富的饮品和甜点。一些游客笑称“两只手简直不够用了”。

热情的欢迎仪式让来自广东的黄阿姨开心得合不拢嘴,她对这次“狮城”之行充满期待。“我以来到过新加坡,这次和先生一起来转转,特别想看看这里的变化。”

正在攻读硕士研究生的舒女士和母亲一同来到新加坡,她此行的目的不仅是游玩,还有游学。“我的研究方向与生态相关,从机场乘车过来,感觉‘花园城市’名不虚传,我非常想借此机会了解新加坡是如何促进城市与自然实现和谐共生。”

据介绍,为期五天的行程以“探索”为主题,到访的中国游客不仅将“打卡”滨海湾、鱼尾狮、牛车水等新加坡名胜景点,还将深入感知新加坡“花园城市”规划理念并体验富有特色的娘惹文化。

“我们在本次新加坡之行中为游客们增加了更多的人文景观,希望大家可以更深入地体验新加坡本地生活特色。”中国旅游集团旅行服务有限公司董事长雷海粟告诉记者。

多位受访游客表示,此次行程十分顺畅,自助通关等措施大大提升旅行体验。潘政志表示,新加坡旅游局致力于深化与银联、支付宝和微信支付等平台的合作,让中国

游客在海外也能享受到熟悉便捷的支付体验。

银联国际新加坡国家经理刘可薇表示,银联卡现已在新加坡逾四万多家商户广泛受理,覆盖众多消费场景。农历春节期间,中国游客在新加坡银联商户交易量同比增长近三倍。

长期以来,中国都是新加坡的主要游客来源地。2019年,到访新加坡的中国游客超360万人次。随着中国出境旅游有序恢复,新加坡旅游业者表示“看到了希望”。

新加坡全国旅行社协会会长吕汶骏表示,新加坡旅游业者期待中国游客回归已久。

担任本次旅行团地接的新加坡导游孙文丽表示,疫情冲击之下客源稀少,她不得不一度告别旅游业。如今,随着中国游客回流,她终于可以回到这个热爱多年的行业。“当接到旅行团时,我感到无比激动,中国游客回来了。”

“我们的员工为迎接中国客人做了充足的准备。从客房到餐饮,我们都针对中国客人的偏好进行了调整。希望他们住得舒适,玩得开心。我也期待日后可以为更多中国客人提供服务。”史各士皇族酒店总经理帕特里克说。

此前,新加坡旅游局表示,随着航班数量增加和中国恢复出境旅游,新加坡旅游业将加速复苏。预计2023年到访新加坡的国际旅客人次可达1200万至1400万,恢复到疫情前75%的水平。2019年,新加坡入境旅客人次共计1912万。

6日晚,中国驻新加坡大使孙海燕出席迎接中国首批团队游客的欢迎仪式。她表示,为了推进中新旅游恢复,中国驻新加坡大使馆同新加坡有关部门保持积极沟通。中国旅行团带着真诚的友谊再次抵达新加坡,标志着两国人文交流全面恢复,标志着中新合作在高起点上再出发。

“我们期待以此次团队旅游重启为契机,发掘中新两国合作新机遇,推动两国交流合作再上新台阶。”孙海燕说。

新华社记者(新华社新加坡2月7日电)

用健康成长 创作我们的时代主旋律



我去上学啦，天天不迟到

中宣部宣教局 中国文明网