



《健康周刊》特约合作机构

咱厝人身边的好医院

品牌专栏热线15980068048 (微信号B84552165)

晋江市医院

晋江市医院 福建晋江市医院

预约热线: 0595-85891234

地址: 晋江市泉安中路1105号

晋江市中医院

人道·爱心 敬业·利民

预约热线: 0595-85891234

地址: 晋江市泉安中路1105号

晋江市第二医院(安海医院)

晋江市第二医院 JINJIANG SECOND HOSPITAL ANHAI HOSPITAL

地址: 晋江市安海镇海八中路92号

电话: 0595-85700180

晋江市医院晋南分院

国家公立二级甲等综合性医院

全心全意守护您的健康!

预约服务热线: 0595-85286195

地址: 福建省晋江市龙湖镇中山街南路18号

福建医科大学附属口腔医院闽南分院 晋江市口腔医院

明德博学 精医济世

地址: 晋江市青阳街道迎宾路25号

电话: 0595-88319120

本期聚焦

孩子长高有诀窍 听听专家怎么说



在孩子身高偏离同龄正常生长发育值时盲目等待,固守“晚长”老观念;盲目听信广告宣传,给孩子吃所谓的增高补品,对正规干预治疗存在疑虑,耽误了身高最佳干预期……关于儿童身高管理,你是否也存在这些认知偏差?

晋江市医院(上海六院福建医院)儿科副主任、儿童内分泌专家刘芳意根据儿童骨骼及生长发育状况细致评估,就儿童身材矮小、低体重、消瘦、超重、肥胖及性早熟等问题为家长们一一答疑解惑,并针对不同儿童的身体情况给出了对应的治疗建议。

“本次义诊,专家耐心地讲解了许多儿童成长的相关知识,让我们进一步明白了在孩子的成长过程中,我们作为家长该怎么科学助力,让孩子健康成长。”一位从莆田来到晋江就诊的家长说道。

在孩子身高偏离同龄正常生长发育值时盲目等待,固守“晚长”老观念;盲目听信广告宣传,给孩子吃所谓的增高补品,对正规干预治疗存在疑虑,耽误了身高最佳干预期……关于儿童身高管理,你是否也存在这些认知偏差?

晋江市医院(上海六院福建医院)儿科副主任、儿童内分泌专家刘芳意提醒,身高是健康的重要指标。当前,不少家长并不知道身高是可以安全有效干预的,存在许多认知误区。长高有诀窍,关注儿童生长发育正当时,本周健康课堂邀请刘芳意为大家开课。

“均衡饮食是第一步。”刘芳意介绍,一天膳食至少包括三大类食物,包括蛋白质类食物、碳水化合物类食物、维生素和纤维素类食物。

促进长高的食物要有所保证,主要是蛋白质类,优质蛋白质由肉蛋奶提供。刘芳意表示,每天保证1个鸡蛋、500ml奶、50g肉类,就可以基本满足身高生长和智力发育所需要的蛋白质;促进长高的食物要少吃,例如高脂肪的油炸类、高能量的甜饮料、甜食、洋快餐、垃圾食品等。同时,还应避免摄入过多的主食和水果,每餐主食约孩子1个拳头大小就足够,根据体重增长情况进行调整。肥胖的孩子容易性早熟、性发育紊乱,严重肥胖的孩子甚至会发生糖尿病等疾病。

“应及时补充促进身高的营养素,例如维生素A、维生素D、维生素K、钙、锌等。”刘芳意建议,不少家长缺乏这方面的健康知识,未能及时为孩子进行补充,或是补充不当,建议让专业医生来判断指导。

除了饮食促进高外,运动长高也应对方法。

刘芳意表示,促进身高的运动方式应该以下肢和膝关节运动为主(比如跳绳、跑步、快走、爬楼梯),大龄孩子配合悬吊,推荐不同模式交替运动,例如跑步20分钟+跳绳爬楼梯20分钟。

“做到持之以恒,效果会慢慢显现。”刘芳意建议,视个人情况而定,最好每天保持至少40分钟的中强度运动

除了饮食促进高外,运动长高也应对方法。

刘芳意表示,促进身高的运动方式应该以下肢和膝关节运动为主(比如跳绳、跑步、快走、爬楼梯),大龄孩子配合悬吊,推荐不同模式交替运动,例如跑步20分钟+跳绳爬楼梯20分钟。

个人简介

刘芳意,儿科学硕士,儿科主治医师,熟练掌握儿内科学多发病、常见病的诊治,具备国家二级心理咨询师资格证、国家二级营养师资格证,在儿童保健、儿童营养、儿童身高促进方面有独到经验。

量[中强度运动时,心率要求=(220-年龄)×60%,弹跳为150~160次/分]。

良好的心态和充足的睡眠也能促进孩子身高发育。有些家长时常打骂孩子,对孩子以批评为主,很少鼓励欣赏孩子,对孩子的身心造成很大的压力,有时让孩子出现生长迟滞的表现。刘芳意建议,家长应经常鼓励、欣赏孩子,为孩子营造快乐成长的环境。睡眠充足也能促进生长激素分泌,家长应保证孩子每天至少9~10小时睡眠,避免睡前进食影响生长激素分泌,同时合理利用运动来促进孩子早睡、深睡。

健康问答

读者问:痔疮不干预治疗的话,会自己好吗?
泉州市中医院肛肠科沈旭旭医生答:痔疮不经过治疗不会自愈。但如果是比较轻微的痔疮,确实是可以经过饮食调理和相关护理,使得症状得以缓解。反之,如果是比较严重的症状,不治疗的话,反而会引起局部出血、肿物脱出、肛周疼痛或者感染等情况,会影响患者的日常生活。因此,建议患者及时就诊,分辨痔疮类型,再根据医生判断来确定是否需要尽早给予相应的药物治疗或者手术治疗,从而解决痔疮问题。

新塘街道社区卫生服务中心创“两病”用药保障示范点

本报讯 为提高咱厝高血压、糖尿病(以下简称“两病”)健康管理服务水平,提升群众健康保障获得感,建立健全“两病”门诊用药保障机制,近日,新塘街道社区卫生服务中心作为“两病”门诊用药保障创建示范点,前期准备相关工作正在有序推进中。

新塘街道社区卫生服务中心主任柯移新介绍,该中心在晋江市医院医共体总院的帮扶下,按照“专科、专病、专家”诊疗模式,开设内分泌专科门诊、糖尿病前期门诊、高血压专科门诊,诊治代谢性疾病、糖尿病、高血压病、心血管病等。针对“两病”,该中心实施同质化医疗管理,与总院统一用药目录,实施分级诊疗、双向转诊,为“两病”患者提供医保特殊门诊办理,方便群众就医;同时,还建立了“全科医师、专科医师、乡村医师及健康管理师、人口健康员”团队,做好辖区“两病”的健康管理、宣传教育。

池店镇卫生院开展医疗安全教育专题培训会

本报讯 为进一步加强全院医务人员的医疗安全意识,近日,池店镇卫生院特邀医政管理、医疗责任保险专家施玉崑到院开展以“医疗纠纷案例剖析与医疗安全建议”为主题的专题培训会。

池店镇卫生院院长许珊珊介绍,此次培训内容丰富实用,具有较强的指导性,增强了大家的医疗安全和医疗事故防范意识,提高了医务人员对新形势下医疗纠纷的认识,对规范医疗行为、规避风险、提高医疗质量、构建和谐医患关系可起到积极的推动作用,有助于提高平安医院管理工作水平,为新冠肺炎疫情防控工作营造安全稳定的环境,保障该院平安医院建设持续推进。

本版由本报记者吴清华 陈荣汉采写

理财

征集

广大读者可将所关心的理财问题、理财信息及个人家庭财务状况发送给我们。围绕您自身的理财需求,《理财周刊》顾问团将量身定制专属理财方案。同时,为了维护消费者合法权益,本报金融维权投诉平台持续推出,聚焦金融维权,让舆论监督发挥更大作用;针对您所遇到的各类金融维权事件,为您的合理维权助力。如果您遇到了各种金融“烦心事”,欢迎拨打热线15106092781进行反馈,或扫描关注理财周刊微信公众号,从后台留言中积极参与。



《理财周刊》合作机构

中国建设银行
China Construction Bank
晋江分行

助力乡村振兴 建设美好生活
详情请咨询建行各营业网点

晋江农商银行 晋江农商银行

申贷(监督)热线
82096336

要贷款 就找晋江农商银行

惠闽宝 福建省定制型商业医疗保险
政府指导 惠民保障
129元保一年 享350万保障
具体保险责任以保险条款和合同约定内容为准 扫码立即参保

理财课堂

如何构建基金投资组合?

“不要把鸡蛋放到一个篮子里”,这是我们在投资理财时经常使用到的一个形象比喻,其核心便是分散投资。通过分散投资,进一步降低投资理财时的风险。

投资基金时,同样适用,但也意味着需要构建一个基金投资组合。组合应如何搭配,有哪些原则,本期我们共同关注。

产品数量应适度。不少人选择基金产品时,过于分散,数量过多,反而失去了分散风险的意义,也无暇顾及过多的产品。因此,投资者应根据自己的实际情况配置一定数量的基金产品。

产品种类应区分。选择产品时,要注意组合中的基金产品在波动上具有较低的关联性,也就是各只基金不

能同涨或同跌,否则不能起到分散风险的作用。因此,不同类型的基金产品应有所区分,避免买的全是同类型产品。

组合风险应“心中有数”。选择基金产品时,应符合自身的风险收益特征,在考虑自身风险承受能力的前提下,决定其中高风险资产(例如股票、混合型基金)或

产品数量应适度。不少人选择基金产品时,过于分散,数量过多,反而失去了分散风险的意义,也无暇顾及过多的产品。因此,投资者应根据自己的实际情况配置一定数量的基金产品。

产品种类应区分。选择产品时,要注意组合中的基金产品在波动上具有较低的关联性,也就是各只基金不

能同涨或同跌,否则不能起到分散风险的作用。因此,不同类型的基金产品应有所区分,避免买的全是同类型产品。

组合风险应“心中有数”。选择基金产品时,应符合自身的风险收益特征,在考虑自身风险承受能力的前提下,决定其中高风险资产(例如股票、混合型基金)或

产品数量应适度。不少人选择基金产品时,过于分散,数量过多,反而失去了分散风险的意义,也无暇顾及过多的产品。因此,投资者应根据自己的实际情况配置一定数量的基金产品。

产品种类应区分。选择产品时,要注意组合中的基金产品在波动上具有较低的关联性,也就是各只基金不

能同涨或同跌,否则不能起到分散风险的作用。因此,不同类型的基金产品应有所区分,避免买的全是同类型产品。

组合风险应“心中有数”。选择基金产品时,应符合自身的风险收益特征,在考虑自身风险承受能力的前提下,决定其中高风险资产(例如股票、混合型基金)或

产品数量应适度。不少人选择基金产品时,过于分散,数量过多,反而失去了分散风险的意义,也无暇顾及过多的产品。因此,投资者应根据自己的实际情况配置一定数量的基金产品。

产品种类应区分。选择产品时,要注意组合中的基金产品在波动上具有较低的关联性,也就是各只基金不



堡垒作用和党员的先锋模范作用,践行“金融为民”初心,丰富创建活动内涵,在当地持续擦亮全国文明城市“服务品牌”。

建行晋江分行工作人员向老年客群开展金融养老防诈骗宣传。

建行晋江分行“张富清党员突击队”开展金融养老防诈骗宣传

本报讯 近日,建行晋江分行第二党支部、陈康支行党支部“张富清党员突击队”联合人民银行晋江市支行党支部组建党员先锋队,深入2022年全国老年健康宣传周泉州市启动仪式现场,面向到场的老年客户开展金融养老防诈骗宣传,为老年客群送上“面对面”的贴心金融服务。

本次2022年全国老年健康宣传周泉州市启动仪式在晋江市陈埭镇湖中村老年活动中心广场举行。活动现场,党员先锋队成员为老年村民发放礼品和折页,通过现场讲解、案例介绍、答疑解惑等形式,向老年村民们宣传防范

金融诈骗知识,提醒他们要在日常生活中增强防范意识,不要轻信中奖、指导汇款、涉及银行卡账号密码的短信,如遇类似情况请及时报警。

党员先锋队成员为老年村民们发放礼品和折页,通过现场讲解、案例介绍、答疑解惑等形式,向老年村民们宣传防范

金融诈骗知识,提醒他们要在日常生活中增强防范意识,不要轻信中奖、指导汇款、涉及银行卡账号密码的短信,如遇类似情况请及时报警。

党员先锋队成员为老年村民们发放礼品和折页,通过现场讲解、案例介绍、答疑解惑等形式,向老年村民们宣传防范

金融诈骗知识,提醒他们要在日常生活中增强防范意识,不要轻信中奖、指导汇款、涉及银行卡账号密码的短信,如遇类似情况请及时报警。

党员先锋队成员为老年村民们发放礼品和折页,通过现场讲解、案例介绍、答疑解惑等形式,向老年村民们宣传防范

金融诈骗知识,提醒他们要在日常生活中增强防范意识,不要轻信中奖、指导汇款、涉及银行卡账号密码的短信,如遇类似情况请及时报警。

党员先锋队成员为老年村民们发放礼品和折页,通过现场讲解、案例介绍、答疑解惑等形式,向老年村民们宣传防范

金融诈骗知识,提醒他们要在日常生活中增强防范意识,不要轻信中奖、指导汇款、涉及银行卡账号密码的短信,如遇类似情况请及时报警。

党员先锋队成员为老年村民们发放礼品和折页,通过现场讲解、案例介绍、答疑解惑等形式,向老年村民们宣传防范

晋江市医院开展儿童义诊活动

本报讯 为加强儿童身高管理,确保儿童身心健康,近日,晋江市医院(上海六院福建医院)儿科举行儿童免费AI骨龄检测及生长发育义诊活动,共为143名儿童免费进行骨龄检测及生长发育评估。

义诊现场严格落实疫情防控要求。活动从基本信息录入、量身高、称体重,到AI智能骨龄仪进行骨龄测评,提供全流程一站式服务,仅需3分钟便能出具检测报告,科技感十足,前来就诊的儿童及其家属纷纷点赞。

晋江市医院(上海六院福建医院)儿科副主任、儿童内分泌专家刘芳意根据儿童骨骼及生长发育状况细致评估,就儿童身材矮小、低体重、消瘦、超重、肥胖及性早熟等问题为家长们一一答疑解惑,并针对不同儿童的身体情况给出了对应的治疗建议。

“本次义诊,专家耐心地讲解了许多儿童成长的相关知识,让我们进一步明白了在孩子的成长过程中,我们作为家长该怎么科学助力,让孩子健康成长。”一位从莆田来到晋江就诊的家长说道。

深沪镇卫生院失眠门诊开诊运行

本报讯 近年来,各种睡眠障碍发病率逐年提高,严重影响人们的生活质量,甚至身心健康。为此,深沪镇卫生院顺应患者需求于近日开设失眠门诊,针对慢性疾病伴发失眠、重大手术后失眠、更年期失眠、青少年节律性失眠、老年人失眠等不同的失眠情况,为患者提供个性化评估和诊疗方案。

深沪镇卫生院相关负责人介绍,由于睡眠时间的不足或睡眠程度不够,不少人醒后常伴有神疲乏力、头晕头痛、心烦心悸及胸闷健忘等症状,影响人们正常的生活、工作和学习。失眠可单纯发生,也可因一些疾病加重或进展而诱发,同时也能加重或诱发心悸、眩晕、头痛、中风等病症。失眠患者可在每周五上午9时至11时到深沪镇卫生院行政楼二楼心理睡眠障碍门诊就诊。

兴业银行推出生物多样性保护金融方案

本报讯 近日,兴业银行发布《关于加强生物多样性保护的通知》(下称《通知》),明确将生物多样性保护作为可持续发展战略的重要组成部分,并对金融支持措施提出具体要求,成为国内首家制定并推出生物多样性保护方案的金融机构。

《通知》明确要求,将可持续发展理念融入该行经营活动及投融资活动,制定全行生物多样性保护战略,建立并完善生态友好型授信政策,加强生物多样性风险管理,积极探索生物多样性保护金融产品和服务,提升生物多样性保护专业能力,开展生物多样性信息披露等。

自2008年正式公开承诺采纳赤道原则,到2019年将生物多样性保护等内容纳入绩效标准,兴业银行认真践行赤道原则,落地多笔涉及生物多样性保护的融资业务,支持生态环境改善,促进生物多样性保护和恢复。

理财播报

银行理财发行量减少 固收产品仍是主流

本报讯 “银行理财收益波澜不惊,与前几个相差无几……”近日,记者从多家银行了解到,在银行理财净值化转型的背景下,当前,银行理财整体收益处于平稳期,平均业绩比较基准微幅波动。

普益标准日前发布的监测数据显示,7月共新发了2762款银行理财产品,产品发行量环比减少748款,其中净值型产品新发2678款,占比达96.96%。从产品类型来看,固收类产品仍是主力,占比达95.55%,其封闭式净值型产品的平均业绩比较基准为4.03%,环比下跌0.05个百分点。

7月新发封闭式净值型理财产品2117款,其中农村金融机构(包括其理财子公司)发行数量最多,为844款。从产品类型来看,固收类产品数量最多。在业绩比较基准方面,各类银行(包括其理财子公司)中股份制银行的平均水平较高,达4.56%;各类型产品中混合类产品的平均水平较高,达5.21%。