专家喊您关注孩子的身高体重

庄里小学生五分之一是小胖子

阳春三月，万物始发，正是孩子们长身体的黄金时机。健康的身体是培养孩子良好人格个性、提高综合素质的基础。近日，石家庄市疾病预防控制中心发布了“2018年石家庄市中小学生健康状况监测结果”。您家孩子的身高、体重达到平均线了吗？“贡献”很大，还是拖了“后腿”？

本报记者 檀亚楠

2018年石市学生身高监测数据统计

年龄	平均身高男(cm)	平均身高女(cm)
6	125.14	123.61
7	129.31	127.31
8	133.83	132.77
9	139.57	139.88
10	144.6	144.57
11	152.59	152.6
12	160.51	158.61
13	164.47	160.24
14	168.24	161.57
15	172.42	162.53
16	174.75	163.32
17	175.23	163.52

2018年全国中小学标准身高(参考)

年龄	平均身高男(cm)	平均身高女(cm)
6	117.7	116.6
7	124	122.5
8	130	128.5
9	135.4	134.1
10	140.2	140.1
11	145.3	146.6
12	151.9	152.4
13	159.5	156.3
14	165.9	158.6
15	169.8	159.8
16	171.6	160.1
17	172.3	160.3

资料图

1 17岁比34年前长高了5厘米以上

数据显示，石家庄市男生身高17岁组比6岁组高50.09厘米，每增加一岁，平均身高增加4.55厘米。女生身高17岁组比6岁组高39.91厘米，每增加一岁，平均身高增加3.52厘米。与1985年相比17岁男女生平均身高分别提升了5.61厘米、5.40厘米，30年间孩子们的身高全面超越了父母一辈！

2 “四位一体”能长大个

石家庄市疾病预防控制中心学校卫生与食品营养所专家赵伟表示，遗传、饮食、睡眠、运动、情绪、疾病等因素都会影响孩子的身高发育。因此，促进孩子身高发育，可以从以下四方面做起。

孩子如果偏食、挑食，就容易长不高。家长应该给孩子补充足够的蛋白质，如牛奶、肉类等，锌、钙、铁等微量元素也要注意，缺乏同样会引起生长发育迟缓，错过了最佳生长时间，以后就很难追赶。

保证孩子睡眠充足。生长激素分泌最旺盛的时间是从晚上10点至半夜2点。一般7-10岁儿童需10小时，青春发育期快速生长期间要求保证9-10小时的睡眠。孩子每天所需睡眠时间，个体差异较大，如果有的孩子睡眠时间较少，但精神、情绪和生长发育正常，也不必强求。

合理运动，多做耐力运动，跳绳对于改善孩子身高效果比较明显，此外，篮球、羽毛球、游泳等都是非常好的运动方式，家长最好能够帮助孩子养成热爱运动的良好习惯。

好心情也是促进孩子长高的重要因素，孩子要想在生理上实现长高，也必须在心理上保持好心情。

2018年石家庄市学生体重监测数据

年龄(岁)	男生	女生
	均值(kg)	均值(kg)
6	26.27	24.43
7	28.7	26.59
8	32.28	30.15
9	36.52	35.16
10	41.38	38.82
11	48.97	45.9
12	55.03	51.29
13	57.53	52.37
14	60.9	54.63
15	64.45	56.44
16	66.08	56.5
17	68.45	56.66

3 近五分之一的小学生是小胖子

“2018年石家庄市中小学生健康状况监测结果”显示，石家庄市小学生肥胖检出率为19.81%，其中男生肥胖检出率为23.04%，女生为16.17%；初中生肥胖检出率为14.97%，其中男生肥胖检出率17.92%，女生为11.85%；高中生肥胖检出率为9.49%，其中男生肥胖检出率为12.70%，女生为6.65%。不同学段男生肥胖检出率明显高于女生。

中小学生肥胖率随着年龄的增加呈现波浪式，四、五、六年级肥胖检出率达到高峰；在初中到高中阶段，男生和女生分别呈下降趋势。这可能与学生随着思想的成熟，越来越关注自己的体形，自控能力和意识越来越强有关。另外，高中二年级之后肥胖发生率出现一定反弹，这可能与家长不断给孩子增加营养有关。

4 肥胖很可能是营养不良

肥胖是吃出来的，所以大家都会认为吃得多而肥胖的人一定是营养过剩的。但真相并非如此，营养不良的胖子比比皆是！赵伟表示，肥胖人群的饮食结构往往不太合理，超重和肥胖人群往往同时存在能量过剩和维生素、矿物质的缺乏。

资讯

2020年省会基本实现生活垃圾处理设施全覆盖

本报讯(记者李会嫔)《石家庄市城乡生活垃圾处理设施建设方案》近日印发：到2020年，省会将基本实现生活垃圾处理设施全覆盖，平原地区基本实现生活垃圾应烧尽烧，山区基本实现生活垃圾无害化处理。

科学选择生活垃圾处理技术路线，优先采用焚烧处理技术。大幅减少原生垃圾填埋量。在建设焚烧设施的同时，要考虑建设垃圾焚烧残渣、飞灰处理等配套设施。每个县原则上要谋划建设1座生活垃圾卫生填埋场，生活垃圾卫生填埋场建设规模不低于本地生活垃圾年产生量的5倍。

健全农村生活垃圾收运体系。推动城乡一体化垃圾处理模式，平原地区的农村，采用“户分类、乡转运、县集中处理”的城乡一体化垃圾处理模式，边远山区、分散的农村，可以采取“户分类、村收集、村处理”的方式，实现农村生活垃圾有效治理。

2019年9月底前，栾城区中节能(石家庄)垃圾焚烧技改项目、晋州市垃圾焚烧发电厂、元氏县生活垃圾综合处置工程项目、井陉县石家庄生活垃圾综合处置工程项目、鹿泉区水泥窑协同处置废弃物示范工程投产运营，生活垃圾无害化处理能力净增3250吨/日。

到2020年，全市计划新建扩建处理设施14座，其中焚烧设施10座。

石市城乡居民最低生活保障标准3月底前调整到位

本报讯(记者蔡艳荣)记者从3月14日召开的石家庄市民政工作会议上了解到，石市对全市城乡居民最低生活保障标准进行了调整，将于3月底前全部调整到位。

今年石市各县(市、区)还将通过提高低保标准、推进农村特殊困难群体社会救助全纳入、落实脱贫攻坚期内低保渐退机制等措施，进一步扩大低保覆盖面。

为了进一步提高救助效率和准确率，石家庄市将在4月底前实现低保、特困、临时救助三项工作网上审核审批、数据按月更新。

年内新增养老床位3000张

本报讯(记者蔡艳荣)记者从石家庄市民政局了解到，石市将大力开展养老院服务质量提升专项行动，力争年内新增民办机构养老床位3000张。

石市将进一步提升机构养老承载能力，按照新增400张床位的规模，加紧跑办市老年养护院扩建项目，力争项目用地尽快获批。抓紧制定出台鼓励社会资本进入养老领域的优惠政策，最大限度地放开养老市场，吸引社会资本广泛参与，力争年内新增民办机构养老床位3000张。在此基础上，完成209家养老机构服务质量和消防安全双达标任务，新培育22家星级示范养老机构，改造提升5家特困人员供养机构。

综合信息

广告咨询：0311-67562315 67562307

敬告 请交易双方妥善查验对方相关有效手续及证件，本刊只作为信息咨询，不作为承担法律责任的依据。本栏目广告中凡未标注区号者均为石家庄市电话，区号为0311

出 租

办公楼出租

格力附近，水电齐全，中央空调，简装，公交方便，适合办公。闫先生13930171901 魏先生13722858589

出租库房

现有独立库房两间，每间260㎡。地址：石家庄市裕华区方村308国道西侧 联系人：杨女士 13503119618

声 明

廊坊市瑞池工程建设监理有限公司刘庆瑞注册监理工程师证书不慎丢失，注册号13004652，声明作废。

★保定市金诚建筑工程有限公司130600000089043，经股东会决议即日起注销，特此公告。

公 告

保满路限行公告(更正)

保定市保满路(G336)西三环至满城界段900米范围于2019年3月18日开始主路断交改造施工。主路两侧各有一条4.5米导行路保证小型车辆单向通行，限速20Km/h，限高2.8米。2.8米以上车辆绕行路线：西三环-京赞支线(保阜线)-京赞线-满城区靖云街。小型车辆也可选择绕行路线：①西三环-复兴路西延-满城区满新街-致远路；②西三环-复兴路西延-满城区通济街-致远路；③西三环-复兴路西延-京赞线-满城区靖云街。限行时间：2019年3月18日至2019年11月30日。施工期间带来的不便请广大市民谅解。

保定市公路管理局 2019年3月14日

保定市公安局交通警察支队 2019年3月14日

刊登广告所需手续

▲公司刊登商务信息：营业执照副本 介绍信 经办人身份证及相关的广告证明

▲出售出租转让：需备营业执照 房产证明 介绍信

▲求租求购：营业执照 身份证

▲招商招聘：营业执照 单位介绍信 经办人身份证

▲医药医疗：医疗机构营业许可证 广告审批表 介绍信