

星制作 | XINGZHIZUO

儿童长高季到了

抓住机会千万别耽误孩子!

世界卫生组织发布的一项报告显示:儿童的生长速度在四季并不相同,春季(3~5月)长得最快,身高的生长速度是秋天的2~2.5倍。这也就是说,每年3至5月份是孩子们长高的最佳时间。若孩子在春天长得慢,家长需提高警惕,及时到正规医院检查。对于3岁至青春期的孩子来说,每年身高应增长5~7厘米。若增长值小于5厘米,可能是生长轴有问题,应积极排查矮小的可能。若增长值大于7厘米,可能是性腺轴出了问题,应积极排查性早熟。

宝宝身高标准的生长规律:

足月儿身长平均为50厘米,出生后第一年大约增长25厘米,所以一岁时大约是75厘米。

以后每年大约平均增长5厘米。

因此2~12岁以后小儿身长(厘米)=年龄×5+75(厘米)。

凡身高超过标准10%或不足10%者就算不正常。

宝宝体重标准测量公式:

1~6个月时体重(公斤)=出生体重(或3公斤)+月龄×0.6(公斤);7~12月体重(公

斤)=出生体重(或3公斤)+月龄×0.5(公斤);2~10岁体重(公斤)=年龄×2+7(或8)。

为什么春天是长个子的最佳季节?

在四季中,春天阳光中的紫外线含量最高。紫外线对于骨骼的生长发育非常有益,因为无论是食物中的维生素D,还是人体皮肤组织中的维生素D,只有经过紫外线的照射转化成维生素D₃,才能被人体吸收,也才能为孩子们骨骼的生长发育提供充足的钙元素。

此外,中医也认为“春生、夏长、秋收、冬藏”。春天是万物生长的季节,人体新陈代谢旺盛,血液循环加快,呼吸消化功能加强,生长激素分泌也较其他季节旺盛。

身高与哪些因素有关?

身高与性成熟早晚、营养、睡眠、遗传、体育锻炼、精神因素有关。

怎样做可以帮助长高?

一、长高黄金要点——阳光;二、孩子长高的方法——营养一定要好;三、长得高——要早睡早起(21点到第二天六七点);四、个子长得高——体育锻炼不能少。

专家推荐几款美味“长个菜”

菜花胡萝卜炒虾仁、鲫鱼胡萝卜炖豆腐、芝麻酱拌菠菜花生碎。

图说 | TUSHUO

吃过一生的水果 依然认不清它开花的样子!



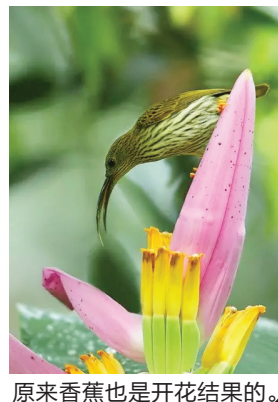
没花瓣的荔枝,耐得住寂寞,才守得住繁华。



霸王花,火龙果花,同榴莲花一样只在夜晚开放。



清新典雅,苹果花。



原来香蕉也是开花结果的。

众议 | ZHONG YI

用手机备忘录画出可爱小水滴 朋友圈新技能get起

今天要教给大家一个特别魔性而好玩的技能,也是微博上一条正在急速攀升的热门搜索:如何用 iPhone 手机的备忘录画出非常可爱的小水滴效果!看到这玩意,我的第一反应是你们这是闲得有多无聊啊……然而当我试了几次之后,却发现整个人都欲罢不能地陷进去了!(我会告诉你昨天晚上学会后闲着无聊画了一天嘛!这玩意有魔性啊!)

这个神奇的技能最初来自微博上的一名博主@瞻纪喂,瞬间吸引了无数好奇心爆棚的宝宝来学习,你能想象好几万人大晚上闲着没事不睡觉在家对着屏幕画水滴的场景么……

右边是原博主@瞻纪喂的最终效果图,心动了木有?好!下面示范教学。看不清的同学将手机屏幕调亮即可。

1、打开备忘录,点右下方加号,调出绘画模式;2、使用马克笔,选用第一黑的颜色,涂一层出来。注意:手指不能离开屏幕要一次涂成;3、还是用马克笔,第一黑的颜色,涂上第二遍;4、两个手指捏起,将黑色部分放大,然后使用铅笔,第二黑的颜色,画一个饱满的圆圈;5、用马克笔,第一黑颜色,将圆圈内全部涂满;6、使用铅笔,第二黑的颜色,给水滴均匀地铺线;7、使用铅笔,第一黑的颜色,为圆圈周围加上阴影效果;8、使用普通笔触,第六黑的颜色,给水滴加上高光效果;9、缩小图片还原到原始大小,水滴的效果马上就出来了!10、为了让效果更突出一点,选用马克笔,第六黑的颜色,整体全部再涂一遍。

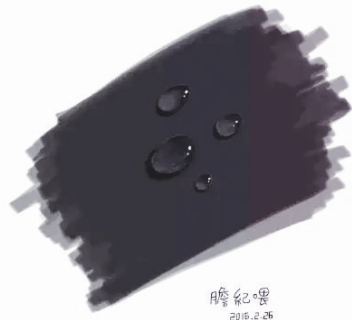
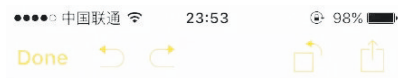
网友跟评

@小小鱼:你们这都是什么啊!试试证明,大神的备忘录和普通人的完全不一样!

@大神的备忘录:这真的还是备忘录吗?你们这是开了挂吗?

@肖小姐家的木头:我的膝盖快碎了……还是老老实实先去玩我的水滴吧~

@宝马丽丽:宝宝你不来试一试吗?



提醒 | TIXING

女神一张自拍照吓倒一群人 这个季节你也可能中招!

日前,舒淇在微博晒出一张自拍照,女神因为过敏脸上满是红疹,网友大呼心疼。不管你有没有过敏史,这篇文章都该好好看看!

过敏警讯

如果出现下面的症状,你有可能过敏了:

- 1、经常鼻子发痒。
- 2、熊猫眼。
- 3、鼻塞很久都没好。
- 4、呼吸时有咻咻声。
- 5、皮肤非常痒。
- 6、荨麻疹。
- 7、疲倦无力。

吃对食物抗过敏

1 多喝红枣蔬果汤

最好是选择维生素C含量相对较高的,如绿叶蔬菜、橙子、苹果、草莓等。记得一定要加入秘密武器——红枣,红枣中含有大量抗过敏物质环磷酸腺苷,且补气补血,尤其对女性特别好。加入适量白水,大火烧开,滚上3分钟,就可以享用甜甜的红枣蔬果汤啦。

2 一碗药茶来帮忙

中医认为,过敏的主要原因是自身免疫反应出现问题,给大家推荐一款古方药茶,只需黄芪、白术、防风三种药材。在药店磨成粉,回家后按2:2:1的比例分别取三味药代茶饮。

3 做顿胡萝卜炒猪肝

日光性皮炎患者除了尽量少吃光敏感食物,可以多吃点胡萝卜,在这里给大家推荐一道胡萝卜炒猪肝。

怎样选择过敏药

过敏性鼻炎——轻症无需口服药,过敏性皮肤病——别用油性软膏,过敏性哮喘——提前1个月用药。

6种方法让你少过敏

1、别喝酒2、洗床单用热水3、清洁空调滤网4、室内除尘5、不在室内池游泳6、不要仅在早晨洗澡。

