

孩子长多高才算 达标 父母都高为什么孩子矮 孩子身高会受什么因素影响 关于长高 哪些有科学依据 哪些是谣言

中青报 中青网记者 张曼玉

春季万物复苏,阳光充足,更适合人们户外活动,不少家长希望抓住这个关键时期帮助孩子长高。
孩子长多高才算 达标 ?父母都高为什么孩子矮?孩子身高会受什么因素影响?关于长高,哪些有科学依据,哪些是谣言?为此,记者采访了中日友好医院国际部主任、生长发育门诊主任医师张知新。

不能机械地根据公式判定孩子身高

人的身高在一定范围内都是正常的。张知新告诉中青报 中青网记者,以中国0-18岁男/女生生长量表为例,将100个同种族、同性别、同年龄的孩子从矮到高排队,比第3个矮的是矮小症,比第97个还高的是巨人症。比如17岁、18岁(骨龄)的男孩身高在1.61米到1.84米之间,女孩在1.5米到1.7米之间都是正常的。
张知新介绍,社会是参照这样的身高量表,但是作为个体来说,受遗传物质的影响,要在家族里面找到自己的 标。这个 标 就是遗传靶身高。
遗传靶身高,可通过父母身高推测子女成年身高。男孩遗传靶身高厘米数等于(父身高+母身高+13)/2,女孩的遗传靶身高厘米数等于(父身高+母身高-13)/2,女孩实际身高在靶身高上下6到6.5厘米,女孩实际身高在靶身高上下5到5.5厘米均属正常。

张知新介绍说,人的身上有两套遗传物质,一套来自父亲,一套来自母亲,然后形成了新的组合。也就是说,我们的头发、皮肤,甚至性格、思维模式都是在两套遗传物质的支配下,发展成个体。这些遗传物质组合的表达还有多样性,遗传物质有随机失活和失活逃逸,就像打牌重新摸到了一局新牌一样,人们靠着这样的重组,在保证遗传稳定性的同时,也保证了个体的多样性。身高的隔代遗传其实就是遗传物质的重新组合,隔代的矮或高的基因在孙代中表达的现象。

另外,决定身高的基因在性染色体和常染色体上都有,且由多个基因共同决定。所以在这样的情况下,隔代的身高可能会对子产生一定的影响。父母都高,孩子可能是矮的,可能是遗传祖父母、外祖父母辈的基因。
我们可以根据公式算出遗传靶身高,但不能机械地去判定孩子的身高应该是多少。张知新说,除了疾病外,人的身高80%由遗传因素决定,不是一代人就能改变的,要经历祖祖辈辈的繁衍才能找到一个最适合个体组织器官生长发育的身高。就像欧洲的很多国家房子大、车也大,跟人的身高是匹配的;日本房子盖得很小巧,跟人的身高也是匹配的。最符合我们的遗传背景、适合我们健康生活的身高才是最适宜的身高。

生长的每个阶段都是长高黄金期

身高是一个连续的、不均匀的生长过程,应该说每个时间段对孩子来说都是黄金期。哪个阶段出了问题,都可能影响到最终身高。张知新介绍,从断脐的那一刻起到1岁,孩子一般长高25厘米;1岁到两岁,长高10-12厘米。两岁以后到青春期进入生长的平台期,每年长5-7厘米,女孩8岁后,男孩9岁后进入青春期。青春期的女孩每年长7-9厘米,男孩每年长8-10厘米。女孩通常从开始发育到发育结束长25厘米左右,男孩长28厘米左右。

张知新表示,两岁之前以及青春期的生长,不会有太大的变异性。决定我们未来的应该是生长时间最长的时期,也就是2岁到青春期开始启动的这段时间。这期间个子越高,未来的身高应该是越高的。
张知新介绍,孩子在母亲的子宫内到出生后6个月里,身高的增长主要受代谢轴影响,与营养供给和摄入密切相关。6个月以后,代谢轴对身高的作用慢慢下降,生长轴的影响逐渐上升。到两岁的时候,代谢轴和生长轴的影响基本持平,两岁之后,代谢轴对孩子的影响就比较小了,身高主要受生长轴影响。

孩子两岁的身高跟成年身高的相关性占到80%。张知新解释,就像跑马拉松一样,最开始大家都在一起,分不出伯仲,但是到第二个10公里、第三个10公里时,冠军通常是在前面的。也就是说



2020年11月13日,北京国际孕婴童产品博览会上某品牌 长高展台。

研究显示:

我国研究生群体抑郁焦虑问题显著

中青报 中青网记者 夏瑾

研究生群体的心理健康问题是近几年国际科研工作关注的热点。过去一般认为,一个人的心理健康水平与其社会、经济地位呈轻微正相关,也就是说,收入更高、学历更高、职业更稳定、职业声誉更好的人,心理健康状况也会更好。但是近两年来的国际研究揭示,近40%的博士生存在焦虑、抑郁等心理问题。这些高学历的人才是我国未来科研的主要力量,因此他们的心理健康状况更值得关注。中国科学院心理研究所教授陈祉妍在接受中青报 中青网记者采访时说。

2019年,陈祉妍带领中国科学院心理研究所科研团队对我国研究生群体的心理健康状况进行了调研,根据调研结果撰写的专题报告《2019年研究生心理健康状况与影响因素》被收录进今年三月出版的2020版《心理健康蓝皮书》《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》。

研究生群体的抑郁、焦虑水平令人担忧

此次调研以中国科学院大学的研究者为样本,调查问卷使用流调中心抑郁量表、广泛性焦虑障碍量表、国民心理健康素养问卷、与导师关系问卷、研究生压力源等问卷。结果发现,35.5%的被调查研究生可能有一定程度的抑郁表现,60.1%的被调查研究生有焦虑问题。女生的抑郁、焦虑平均水平均高于男生,且不同性别有抑郁倾向的比例几乎相同。

女性的抑郁和焦虑程度高于男生是各个人群的普遍现象,总体来说,女性对于负面情绪和积极情绪都更加敏感,所以调研结果经常会显示女性的抑郁和焦虑水平更高。陈祉妍解释说。调研发现,35.9%的女研究生可能有一定程度的抑郁表现,其中有抑郁高风险的占12.7%;35.2%的男研究生可能有一定程度的抑郁表现,其中有抑郁高风险的占12.2%。

调研还发现,博士生的抑郁、焦虑平均水平显著高于硕士生。博士生中有抑郁表现倾向的比例也高于硕士生。在硕士生中,有一定程度抑郁表现的有34.7%,其中有抑郁高风险的占12.1%;在博士生中,有一定程度抑郁表现的有36.6%,其中有抑郁高风险的占12.9%。

导致如此高比例的抑郁、焦虑水平,学业压力是不可忽视的一个重要因素。从大学生到研究生,需要经历一个心态转换的过程。在大学期间,学习一门课程,只要认真学习,充分掌握,就可以拿到好成绩。但是在研究生期间,面对的课题是有探索性的,特别是博士生,论文要求有创新性,这不一定是光靠努力就能够实现的。还有很多理科领域的博士,如果实验结果不符合预期,之前所有的努力就会白费,就要换一个研究方向重新开始。由于科研具有一定的不可控性,所有研究生会很有心理压力,而博士生的心理压力相对更大。

除学业负担重之外,就业前景不理想和不知道自己适合怎样的工作也是研究生主要的压力源。陈祉妍告诉记者,此次调查显示,毕业年级的研究生压力要显著高于其他年级的研究生。

多位专家详解:

为什么进了医保的药在医院买不到?

中青报 中青网记者 刘超荣

日前,中国药学会公布的一组数据显示,截至2020年第三季度,2018-2019年纳入国家医保目录的肿瘤创新药,在1420家样本医院中的进院比例约为25%。为什么通过 灵魂砍价进了医保的创新药在医院却买不到?4月9日,中国医疗保险研究会召集了多位业内专家对此进行详细解读,并提出建议。

降价不会成为药品进入医院遴选药物目录的主导方向

北京协和医院药剂科副主任赵彬在会上表示,药品进入一家医院的目录,首先要满足临床的治疗需求,这是医院要考虑的第一因素,尤其是对疾病治疗的不可替代性、安全性和与现有药品的比较等方面会进行重点的考量,而药品的降价则不会成为其进入遴选的主导方向。

赵彬坦言,一种药品从获得上市资格到被医生详细了解,需要漫长的过程。因为药品上市前的研究往往纳入的病例数比较少,研究时间也相对较短,实验对象的年龄范围也较窄,入药的条件控制得非常严格。因此,相



视觉中国供图

生。这其实是学业压力和就业压力的叠加。陈祉妍说,尤其是博士生,在毕业阶段,一方面要担心论文能否顺利通过,博士论文要求很严格,能否顺利通过存在很大的不确定性,如果论文没有达到标准,学生就需要花很大精力去修改,甚至需要重新答辩;另一方面要担心就业问题,找工作也是一件充满不确定性的事。所以毕业年级的研究生压力也是叠加的。

沉重的学业压力导致了研究生群体过长的的工作时间,而过长的的工作时间对心理健康有着负面影响。研究认为,日常工作时间超过10个小时,就可能出现一定程度的抑郁表现,因此,日常工作时长控制在10个小时以内可能更有利于心理健康。

参与本次调查的研究生每周平均工作时长为61.95小时,从分布比例上看,约70%的研究生每天工作时长8个小时或以上,36.5%的研究生每天工作时长10个小时或以上。

心理健康素养技能不达标是研究生群体的普遍现象

陈祉妍告诉记者,抑郁、焦虑水平与心理健康素养技能显著相关。研究生群体的心理健康状况也反映出,在我国即使是高学历群体,也存在心理健康素养技能不达标的问题。对研究生群体而言,要提升情绪觉察、分心术、认知重评和人际支持技能,这对于降低抑郁和焦虑风险十分必要。

陈祉妍解释说,情绪觉察是指一个人能够觉察到自己出现负面情绪或有情绪波动的能力。有时候对自己情绪的感知很迟钝,比如说有的人明明很不满,但他自己却不知道,甚至也不知道为什么不满足,只是表现得比

较暴躁;有的人情绪很低落,已经达到抑郁症的临床界限,但他只是感觉自己没有力气学习和工作,无论做什么事都很累,却觉察不出自己有负面情绪。情绪觉察是情绪调控的基础,要先发现自己有情绪波动,然后才能够进行情绪调控。陈祉妍说。

陈祉妍介绍,在情绪觉察的基础上进行情绪调控,最常用的技能是分心术,一件事物如果越想越烦,就去做点儿别的事情,让自己分心。不要在烦闷的事情上钻牛角尖,让自己陷入痛苦。

认知重评是心理学家最为推荐的一种情绪调控的方法。就算让自己分心,烦心事也还在那里。如果对这件事认识没有提高,再想起来还是会烦躁。陈祉妍说,认知重评指的是一个人的想法产生了调整,对一件事能够重新认识,重新评价。比如说原来认为非常糟糕的事情,调整想法后看到有坏的一面,也有好的一面,情绪就会得到缓解。这是情绪调控最科学的方法之一。

人际支持是很多人在日常生活中都会很自然用到的调控情绪的方法。有些人一有烦恼就会跟别人倾诉,请人帮忙支招儿,有些人会跟朋友喝酒吃饭,这些都有助于情绪的缓解。但也有些人会憋在心里,缺乏向人倾诉或找人陪伴的渠道,这些人缓解情绪就很困难。

陈祉妍指出,在寻求人际支持方面,研究生群体有着特殊之处。对一般人群而言,最强的人际支持往往是亲人和朋友,但是对研究生来说,最强大的支持来自导师。研究生与导师的关系是影响其心理健康的重要因素。陈祉妍在调查中发现,导师跟学生沟通的频率越高,学生对师生关系的满意度也就越高。总体而言,大部分学生对一周一次的沟通频率比较满意。导师带的学生比较少,跟学生的关系就会相对更紧密。当一个导师带十几个甚至几十个学生时,学生从导师那里得到的指导和交流就会少

障研究院副研究员曹庄表示,药品对医疗机构从盈利因素变为成本因素,影响了医疗机构配备药品的意愿。
此外,根据药品相关管理规定,要求800张以上床位的公立医院配备药品的品位数不得超过1500种,其中西药1200种,中成药300种。曹庄指出,一些已足额配备的医院,如果要新增药品,需要同时调出相应数量的药品,难度和阻力相对较大。

赵彬补充说:不同地区、不同等级、不同定位的医院收治患者的疾病谱不同,临床药物的治疗需求也不同,因此,不同药品的遴选主要与医院的定位、临床科室的专业方向有非常密切的关系。所以,不同医院的药品目录也存在非常大的差异。

与此同时,药品进入医院目录还需要经过药事管理与药物治疗学委员会(以下简称 委员会)的审核。曹庄说,委员会审核程序的设定,也会对药品能否进医院和进医院所需时间长短有重要影响。
赵彬介绍说:当医生确认需要提交某种新药的用药申请后,医生所在的临床科室会组织科内专家进行一个初步的遴选,然后将遴选结果提交给医院的委员会。委员会会对药品的新增、淘汰和暂停使用等进行审核。

然而,委员会的开会频率不固定。史录文表示,有的医院一年开一次,有的两

很多。

加强对研究生群体的心理健康教育和支持

通过此次调研,陈祉妍感到,研究生群体的心理健康支持非常不足。在很多高校,学生心理健康中心的核心服务群体是本科生,对研究生特别是博士生来说,宣传和支持都是不够的,比如有的学生会组织本科生在入学之后去参观学生心理健康中心,让学生对中心有一定认识,多一点亲切感,需要求助的时候更容易来这里求助,但是这项工作常常不一定覆盖到研究生,特别是博士生。

陈祉妍进一步指出,本科生往往在公选课可以选修心理健康课,有些学校还把心理健康课定为必修课,让所有学生都有机会接触一些心理健康的基本知识,这是提高心理健康素养的有效途径。但是对研究生,尤其是博士生,大部分学校并没有开设心理健康课,有些学校不固定地开设,也是自愿选修。但其实心理健康课是有必要普及到每个人的。所以必须加强研究生的心理健康教育,提高心理健康素养。

此外,陈祉妍认为对导师也需要做更多的支持和培训。她介绍说,中国科学院越来越重视对导师心理健康培训,近十年来,对新导师都会进行心理健康教育培训,陈祉妍希望,未来还能进一步增加对导师的培训课时,对导师进行更加深入的培训,让导师对学生的心理健康动向有一定的识别能力。当学生出现心理问题,导师能够意识到,及时让专业人员介入。另外,导师还需要了解青年心理发展的特点,并且学习管理心理学的技能,以便更好地理解研究生,给他们适当的支持,更好地引导和帮助研究生。这些工作的落实就需要高校甚至高等教育相关部门制定更明确的制度和流程,也要配备一定的经费和人员。

年开一次,由医院自己决定。
双通道 用药保障机制 缓解谈判药品医院供应不足

双通道 用药保障机制 缓解谈判药品医院供应不足

据不完全统计,已有20余个省级医保部门出台了相关政策,对部分谈判药品实行 双通道 的保障政策,即对参保人员使用和报销部分高值或者特殊药品,实行定点医疗机构和定点药店共同保障的办法。曹庄说:这在很大程度上解决了谈判药品医院供应不足的问题。对于通过医院渠道不能完全解决药品保障的地区,我们认为此做法应该可以予以鼓励。

曹庄指出,双通道 用药保障政策是基于现实条件的一种管理创新,也是倾听群众呼声,解决合理需求的一种选择。实行双通道保障政策,对医保管理提出了一个新的要求。很多执行 双通道 政策的地区都建立了定治疗机构、定责任医师、实名制管理、定供药机构等配套管理政策,在满足药品需求供应的同时加强用药的管理。

此外,曹庄还认为,应该完善相关政策规定,对医疗机构配备谈判药品提供支持。有些地区也有这样的尝试,如云南省为做好谈判药品的落地,医保联合卫生健康部门通过取消占比,在一定程度上解决了谈判药品入院难的问题。