

# 身高焦虑席卷家长圈 勿轻易打生长激素拔苗助长

白开水：  
一直流传着“一白遮百丑，一胖(矮)毁所有”的说法，虽然有些夸张，但也反映出身高的重要性。

主持人：  
拥有一个理想的身高，不仅让人更加自信，在生活和工作中也往往更具优势。

白开水：  
拼娃的时代，学习成绩、特长、身高样貌都成了孩子在成长过程中的竞争要素，希望孩子拥有挺拔的身高是许多家长的愿望。暑假，家长们为孩子密切关注的不仅有夏令营、课外兴趣班，还有假期火热起来的三大医院门诊：身高、视力和牙齿。

主持人：  
近年来，家长对于孩子身高愈加重视，加上生活水平的进步，使得孩子身高话题得到更多关注。

白开水：  
有些家长通过标准身高参考

等数据来判断孩子的生长发育是否正常。如果孩子出现低于标准身高的情况，会引起家长的焦虑。我有个朋友以前在成长和就业过程中，总被身高较低的阴影笼罩着。因此，他总是希望他的孩子身高不被歧视，便经常带孩子去运动，每周轮流进行跳绳、篮球、游泳等运动项目。除了通过饮食、运动、睡眠等方式帮助孩子增高外，有些家长还会借助医疗手段使用生长激素为孩子增高。

主持人：  
家长对孩子身高的焦虑，就如对孩子学习成绩焦虑一样，是一个普遍现象。

白开水：  
但我认为，不正当使用生长激素，对青少年身体健康会带来不小的安全隐患。

主持人：  
现在大多数孩子并没有身高问题，但家长仍希望孩子可以再长

高一点。  
白开水：  
医生要善于解决家长的心理问题，可以通过短时间的门诊沟通，缓解家长的焦虑情绪，消除身高焦虑，让患者理解医生是站在病人的角度，以病人的最大利益给出建议，同时也要加强对儿童生长激素的科普宣传，帮助家长树立正确的用药观，明白生长激素并不是想打就能打，如果真有需要，则必须经过相关检查由专业医生开具处方后才能用药。

主持人：  
其实孩子的身高除了受遗传、睡眠、运动、饮食等因素影响，还要看骨骺线，骨骺线一旦闭合，孩子的身高也会停止生长。

白开水：  
家长不妨多了解一下相关的饮食和运动知识，为孩子制作营养美味的食物，并多带孩子锻炼身体，这样才能让孩子茁壮成长。

# 一到关键时刻就忍不住跑厕所 原来这是一种病

兵家之学：  
你是不是有那种一到关键时刻，就忍不住跑厕所的情况？比如，一到考试紧张的时候、约会时还没聊上几句，就想去厕所，出去旅游时，也到处找厕所。

主持人：  
确实，有时会出现这种情况。

兵家之学：  
我是一家上市公司的高管，负责区域内的市场营销工作。平时工作压力大，出差、加班是常事。最近短短几个月，我瘦了五六斤，更大的困扰是每次开会汇报工作，我的肚子就会翻江倒海，让我无法继续，不得不冲进厕所。

主持人：  
有去医院看过吗？

兵家之学：  
起初我以为只是吃坏了肚子引起胃肠炎，但没想到这样的情况

越来越频繁，特别是在面对上级领导时，人还没碰面，肚子就开始隐隐作痛，严重影响了工作和心情。我去医院就医后，并没有发生异常。

主持人：  
是什么原因引起的不适？

兵家之学：  
无端消瘦、胃肠功能紊乱，这些可疑的症状似乎指向了肿瘤。医生为我安排了胃肠镜检查，排除了肿瘤的可能。医生和我交流后，终于找到了源头。

主持人：  
源头是什么？

兵家之学：  
是胃肠道反应。我因在企业身居要职，上级领导希望我不断突破业绩、再创辉煌，这让我倍感压力。为此，我更加努力地挖掘市场，但现阶段低迷的市场环境让我

业绩平平。每次面对领导时，我特别紧张，一紧张就出现了这种反应。

主持人：  
这也是一种胃肠道疾病吗？

兵家之学：  
是的。医生说是一种常见的功能性胃肠道疾病，这是因为负面情绪引起的，从而影响消化功能。

主持人：  
现在情况有没有好转？

兵家之学：  
经过一段时间的治疗，胃肠道不适得到明显缓解。我了解到，因为长期的精神紧张、心理压力过大以及精神受到刺激后会引发以上症状外，还会引起失眠、易疲劳、情绪起伏大等症状，但也容易误诊。如果有这种情况的人，建议及时找专科医生检查，以免延误病情。

# 嫌我起步慢男子超车后斗气别车 网友说带着情绪开车危险

西楼：  
这段时间气温连续飙升，开车很容易导致急躁易怒。前几天，我遇到了一个恶意别车的人。

主持人：  
恶意别车是非常危险的驾驶行为，极易引发交通事故。对方为什么要这么做？

西楼：  
估计是嫌我信号灯变绿时起步太慢，于是鸣笛催促我，在驶过停车线时加速超过我的车后，故意踩刹车别车。

主持人：  
带着情绪斗气开车，不仅危险还违法。行车过程中如果遇到有人开车斗气，不要接受挑衅，可以在第一时间报警，或在后期通过车牌号、行车记录仪进行举报维权。

西楼：  
炎热的天气容易让一些人感到急躁，甚至愤怒。他们开车骂人成常态，情绪容易失控，一遇堵车或他人开车慢的情况，就容易冲动。

主持人：  
驾驶员在行车过程中要控制

好自己的情绪，保持良好驾驶习惯。

西楼：  
是的。如果有急事的情况下，尽量提早出门，不要因为交通堵塞导致内心产生焦灼。即便是产生了愤怒情绪，也要学会及时地调整心态，防止自己陷入不必要的麻烦而因小失大。如果遇到别车或者不礼貌的司机，提醒大家要避让，不要与之冲突。路上的车辆你控制不了，你能改变的只有自己的情绪。包容了这些，你才会获得快乐。

说说大小事  
聊聊烦心事  
侃侃新鲜事

138600110

## 我遗憾自己 没上过大学 企望孩子 考所好大学

老哥：  
最近，陆续听到朋友的孩子收到了大学的录取通知书，替他们高兴的同时，我也感到很遗憾。

主持人：  
遗憾什么？

老哥：  
我没有上过真正的大学。因此，我显得底气不足，看着人家正宗科班出身，心里很是羡慕。

主持人：  
大学没考上？

老哥：  
由于我的英语成绩差，没有升入高中。那年暑假，父亲气急了，便用体力劳动来惩罚我。那段时间，我日出而作、日落而息，洁白的皮肤晒得黝黑，肩、手掌上也结了茧。

主持人：  
后来怎样了？

老哥：  
那段时间里，我学会了用沉默来对抗生活。后来，农活也干出门路来了，从适应到习惯到喜欢。我想自己一辈子只能是干活的料，这个想法逐渐占据了我的头脑。或许是我的一脸苦相打动了父亲，或是对我这不争气的“逆子”还未死心，在母亲的哀求下，我好不容易进了复习班。

主持人：  
这来之不易的机会要好好珍惜。

老哥：  
明知是最后机会，我格外珍惜，学习特别用功。填报志愿时，我很想先念高中，再念大学。但想到师范学校包分配，我就填报了师范学校。毕业后，我分配到一个乡镇教书，人生地不熟，唯一的生活就是继续读书，就去考了成人高校。

主持人：  
成人高校是在哪里读的？

老哥：  
在杭州。我终于领略了象牙塔的风采，可始终觉得不过瘾，便跑到浙江大学。一进浙大，我就情不自禁地兴奋起来，甚至觉得连呼吸的空气也是新鲜的。后来，我曾在浙大短暂培训过，心里别提有多开心。

主持人：  
那也应该没有遗憾了。

老哥：  
如今，凡是到大城市旅游，我都要去大学转转，譬如清华、北大、武大等。我总不忘叫孩子用功读书，将来考入好的大学。