



镜中邂逅更优雅的自我

——市中心人民医院整形美容科记事

本报记者 魏静

上午的阳光透过市中心人民医院新院区的玻璃窗，在整形美容科二层走廊投下斑驳的光影。近日，一场特殊的“员工福利”正在这里上演：平日里手持手术刀与死神赛跑的医护们，此刻化身耐心细致的“美容师”，为同事们免费打耳洞。刚坐下的护士小李攥着衣角有些紧张，医生笑着递过一面小镜：“放轻松，比静脉穿刺还快。”针尖轻点，耳垂上多了个小巧的银饰，小李眼里的惊喜藏不住：“真的不疼！咱们医生的手法非常专业。”

小李对着镜子轻抚耳垂的赞叹，成为整形美容科从“功能救治”到“美学服务”转型的生动注脚。而这背后，藏着更多关于“修复”与“重生”的故事。

前不久，医院308诊室的门被推开时，外卖骑手王先生捂着脸进来，鲜血顺着纱布往出渗。“医生，我脸破了，会不会留疤啊？”他声音发颤，左颧骨那道4厘米长的伤口像条狰狞的蜈蚣，肌肉外翻着，沾着尘土与血痂。周乐医生戴上无菌手套仔细检查，眉头微蹙。

在整形美容科，21岁的大学生小琳把自己裹在长袖里。“一抬胳膊就怕别人闻到味，谈恋爱都不敢靠太近。”腋臭像无形的墙，把人和人隔开老远。王瑜医生为她设计了腋窝褶皱处的隐蔽切口，像“挖土豆”般精准清除大汗腺，却不妨及周围皮肤。拆线那天，小琳第一次在镜子前抬起头，颈后那个比手掌还大的“富贵包”，让他总不自觉地低头含胸，连站在讲台上都没了昔日的挺拔。“以为是颈椎病，查了才知道

是脂肪堆的。”刘壮主任沿皮肤皱纹切开小口，完整剥离脂肪团块，缝合时特意让针脚顺着纹路走。术后拆完线，张老师对着镜子挺了挺脊背，多年的“驼背”竟悄悄消失了，像卸下了十斤重的包袱，不仅改善了体态，更让这位教师重获三尺讲台的从容风采。

23岁的职场新人小敏，曾因单眼皮和肿眼泡而自卑。“贴双眼皮贴导致过敏，褶皱生硬不自然。”周乐医生为她量身定制全切双眼皮方案，精准去除眶隔脂肪，将皮肤与提上睑肌腱膜牢靠缝合。一个月后，小敏的双眼皮线条流畅自然，同事们惊叹：“你像换了个人！”这双“灵动双眸”，不仅改变了她的外貌，更点亮了职场新人的自信之光。

这些故事的背后，是医院对“美”的深刻理解。在人民剧场原风光中心二层，新打造的诊疗区流淌着科技美学与人文温度的交融，激光设备投射的柔光晕在墙面游走，在无菌手术室里无声守护着生命的尊严。科室特邀吉大三院整形美容科主任张连波教授定期坐诊，让四平百姓在家门口就能享受到省级专家的服务。

从给单眼皮姑娘做自然流畅的双眼皮，到帮瘢痕体质者抚平岁月的痕迹；从激光祛斑的精准定位，到私密护理的细致入微……医生团队手中的手术刀，既治“病”也塑“美”，他们追求的是“健康的美、自然的美，让自己舒服的美”。

刚做完水光针的阿姨对着镜子自拍，旁边等待做双眼皮的小姑娘正和医生讨论形状。在这个医学与美学交织的圣殿里，最动人的风景永远在流动：医者的仁心是抚平伤痕的春风，技术是点亮自信的星光，而患者眼中重燃的生命之火，正是对这份付出最璀璨的回应。当他们褪去纱布的刹那，镜子里那个容光焕发的身影，分明是勇气在绽放。

“医学美容的本质，是让每个人在镜中邂逅更优雅的自我。”市中心人民医院手足烧伤整形美容科主任刘壮说，在这个追求美的时代，科室团队成员以专业与温度，为广大群众打造一张“内外兼修”的健康名片，让每一位求美者都能在“变美”的路上，遇见更加自信、更加从容的自己。

解密儿童身高

本报记者 王苗苗



孩子的身高问题，始终是家长关注的焦点。从“身高是否有标准”到“后天能否干预长高”，从“如何监测生长情况”到“常见认知误区有哪些”，诸多疑问萦绕在家长心头。为帮助家长科学认识儿童身高发育规律，破解育儿过程中的身高困惑，记者走进市中心人民医院，采访到主任医师王亚岩，由她从医学专业角度出发，围绕儿童身高判定、影响因素、监测方法、干预手段及常见误区等关键问题，进行全面解读与细致解答。

记者：人的身高有标准吗？多高的身高算是矮小？

王亚岩：人的身高没有一个绝对的标准，但是有一个相对的范围。医学上用百分位法或标准差法来判定孩子是否属于矮小，即身高低于同种族、同年龄、同性别正常健康儿童身高的第三百分位数，或低于2个标准差(-2SD)，医学上称之为矮小。

通俗来讲就是把100个孩子按身高从矮到高来排序，最矮的3个孩子就属于矮身材范畴，医学上把它称为第三百分位。

记者：如何评估孩子的身高是否正常？

王亚岩：评估孩子的身高是否正常，最简单的办法就是和同龄的孩子比较。如果孩子比同龄的孩子平均矮5公分以上或者长期坐在班级前两排、发现裤子穿了两三年也不见短等情况，就应引起重视，及时带孩子去正规的医院做相关检查。

记者：身高是否能通过干预生长环境改变？

王亚岩：身高并不完全由遗传决定，遗传只影响身高的60%~70%，剩余30%~40%的空间，就是通常说的后天环境因素影响身高，是可以干预的。因此，我们说身高七分天注定，三分靠打拼。如果能帮孩子把这30%左右的长高潜能发挥出来，把握好长高的黄金期，也能后天帮孩子达到一个好身高。

记者：矮小的常见原因有哪些？

王亚岩：矮小的原因包括父母身高较矮的遗传因素；长期摄入不足或饮食不均衡导致的营养不良；心脏病、肾病、消化系统疾病等慢性疾病；生长激素缺乏、甲状腺功能减退等内分泌问题；染色体异常（特纳综合征）、骨骼发育不良等其他问题。

记者：为什么要监测孩子的生长速率？

王亚岩：孩子的生长速度是判断生长障碍最直接、最简单有效的方法。通过监测生长速率，孩子生长加速和迟缓的情况可以直观看到，影响生长的因素就能暴露出来，方便及时纠正，更利于孩子健康成长。

出现以下情况时，可初步判断孩子的生长速度减慢：连续多次测量结果均低于同性别、同年龄正常儿童平均值的第10百分位数以下(P10)；测量结果在第三百分位数以下；3周岁以后的孩子，每年生长速度小于5厘米。

记者：如何预测孩子的成年终身身高？

王亚岩：公式可以简单计算由遗传因素决定的预测身高，男孩=(父身高+母身高+13)/2±5cm；女孩=(父身高+母身高-13)/2±5cm。

记者：孩子现在个子不高，以后会晚长吗？

王亚岩：老观念认为孩子有早长和晚长之分，所谓“二十三蹿一蹿”，这种说法是不科学的。

所谓的“晚长”，医学上是指体质性青春期发育延迟，即在正常儿童进入青春期的年龄时，没有生长加速，但在其他同龄孩子停止生长或生长减慢之后，他却出现身高猛长的情况。大部分青春期发育延迟的孩子，父母也有“晚长”的情况。

骨龄的大小是判断孩子是否晚长的重要指标，骨龄可真实地评价儿童的生物年龄，客观地评价儿童身高生长水平，晚长孩子的骨龄通常落后于实际年龄。

如果孩子骨龄落后实际年龄2岁且生长激素水平正常，则可能为“晚长”或体质性青春期延迟。但如果骨龄与孩子年龄相匹配，则提示孩子不属于“晚长”。即便是晚长的孩子，其生长速率也应与正常的孩子基本平行，如果孩子的生长速率异常，又没有及时干预，那么待到骨骺闭合时往往错过了最佳干预时间，追悔莫及。

记者：为什么要定期监测孩子骨龄？

王亚岩：骨骼的发育贯穿整个生长发育过程，是评估剩余生长潜力的有力依据，孩子能长多高，不取决于年龄，取决于骨龄。骨龄与实际年龄，很多时候并不像我们期望的那么同步，可能之间会有一个差值，根据差值可判断儿童发育是否正常。一般情况下骨龄和年龄相差在1岁以内，但是在疾病的影晌下骨龄会严重落后或提前。定期监测骨龄对孩子的意义重大，测试骨龄能知道孩子的生长潜力。

孩子骨龄比实际年龄大，有早发育、骨骺线提前闭合的风险；孩子骨龄比实际年龄小，存在生长缓慢、滞后发育风险，对于儿童的生长发育管理有很大的指导意义。

记者：家长如何帮助孩子健康成长？

王亚岩：关注生长发育，定期测量身高、体重，记录生长曲线；提供健康环境，保证营养、运动和睡眠；及时就医，发现异常尽早就医，避免延误治疗；心理支持，帮助孩子应对身体变化带来的心理压力。

通过科学的预防和干预，大多数孩子都能健康成长。如有疑虑，请及时咨询专业医生。

记者：常见误区有哪些？

王亚岩：误区一，我和他妈都挺高，孩子不可能矮，因为身高不光是受遗传影响，各种后天疾病，例如生长激素缺乏症都会影响孩子身高，随着生活水平的提高，性早熟越来越普遍，也会让孩子长不高；误区二，我的孩子多吃点好的，营养补充上就能长高，很多家长认为只要饮食调理好，孩子就一定会长高，所以给孩子变着花样弄好吃的，结果孩子体重明显增加了，但是个头却没长上去，这类家长往往忽略了，造成矮小原因不仅仅是营养物质的缺乏，还有一些疾病及其他因素导致身高增长缓慢；误区三，我的孩子就是晚长，我当年就是这样，孩子的每个阶段，包括婴幼儿期、学龄前期、学龄期、青春期，都有这个阶段身高增长的自然规律，家长需要通过科学的观察、专业的指导决定是否治疗，以免错过最佳时机，后悔莫及；误区四，我为了孩子长高，花了不知道多少钱买各种增高产品，保健品中很多添加了性激素，拔苗助长，矮小是疾病，应当到正规医院去检查治疗。



市第一人民医院开展实习护士与新入职护士专题培训

本报讯(记者 魏静 通讯员 崔可鑫)为进一步加强护理人才队伍建设，为医院高质量发展注入新动能，助力护理新人启航职业新征程，8月25日，市第一人民医院精心组织实习护士与新入职护士开展专题培训。此次培训以“夯实基础、规范行为、强化实践、融入临床”为主线，创新采用理论授课与实操演练相结合的综合性教学模式，通过制度化、规范化的岗前引导，全面提升护理人员安全管理水平与专业实践能力，为其快速适应临床岗位筑牢根基。

感染管理处负责人程英楠深入阐

释医院感染防控的核心要义，将感控意识作为护理工作的“生命线”，明确强调护士是不可逾越的底线，纠正“戴手套不等于手卫生”的认知误区，并从消毒隔离标准、医疗废物全流程管控到安全注射规范，进行系统讲解。她着重指出，需将感控要求融入每一项日常工作操作，实现质量管理全覆盖、无死角，为患者安全与护理质量保驾护航。

妇产科护士长徐行聚聚焦实习阶段管理规范，从劳动纪律遵守、查对制度执行到患者隐私保护，明确职业行为准则。围绕“从学生到准护士的角色转

变”这一关键课题，她结合丰富临床经验，为学员梳理清晰的成长路径，鼓励大家以专业为基，以温度为翼，努力成长为有技术、有担当的护理人才，为护理事业发展注入青春动能。

技能实操环节中，专业讲师分别针对心肺复苏、密闭式静脉输液技术开展教学。通过“理论讲解—现场示教—学员实操—精准点评”的闭环教学模式，逐一纠正操作细节偏差，有效提升学员应急处置能力与规范操作水平，让专业技能成为护理新人开启职业征程的“硬支撑”。

岗前培训是护理新人职业起点的重要里程碑，更是衔接校园与临床的关键纽带。此次培训不仅帮助学员巩固基础理论、熟练岗位技能，更让大家深刻体会到护理职业的责任与价值，进一步增强职业使命感与团队归属感。学员们纷纷表示，此次培训收获满满，真切感受到医院大家庭的温暖，未来将以饱满的热情与扎实的能力，主动融入医院发展大局，强化责任意识与主人翁精神，为推动医院护理事业高质量发展、守护人民健康贡献力量，以全新姿态启航职业新征程。

医保商保协同更好惠民生

健康时评

基本医保、商业保险协同迈开大步伐。7月份以来，首先是首个全国性“医保+商保”清分结算中心在北京西城区运行，缩短医保与商保理赔结算的时差；其次是上海金融监管局等7部门联合发布《关于促进商业健康保险高质量发展助力生物医药产业创新的若干措施》，在支付机制、数据共享等方面全面加强医保和商保协同；最后是首次在基本医保目录之外增设商保创新药目录并刚刚完成初审名单公示，多款引入医保的高价抗癌药名列其中，创新药多元支付有了新途径。

基本医保和商业健康保险都是我国多层次医疗保障体系的主要组成部分。国家医保局发布的数据显示，2024年基本医保参保人13.26亿人，参保率巩固在95%，当年基金总支出达到2.97万亿元，为广大人民群众看病就医提供了坚实保障。但基本医保总体筹资水平不高，特别是近10亿人参加居民医保，人均筹资仅1070元，其中约三分之二还是来自各级财政补助，因此必须牢牢把握“保基本”定位。与此同时，近年来我国商业保险市场也呈现快速增长趋势，2024年我国商业健康险原保费收入达到9773亿元，同比增长8.2%，资金规模已接近当年居民医保筹资总水平。但与城乡居民基本医保超过95%的资金使用率相比，商业健康保险在保障水平和保障效能上还有较大发展空间。

医保与商保手拉手，如何发挥出“1+1>2”的作用？随着全国性“医保+商保”清分结算中心投入运行，患者能最直观体会到的变化就是商保报销结算更便捷了。在试点医院的收费窗口，患者使

科普孕产知识 守护母婴健康

市妇婴医院孕妇学校举办公益科普沙龙



本报讯(记者 魏静)8月23日，市妇婴医院孕妇学校精心举办“七夕孕味浓，爱与康复同行”公益科普沙龙活动，60余个孕期家庭满怀期待齐聚现场，在温馨互动学习区科学孕育知识，为即将到来的七夕佳节，定格下一段温暖又特别的回忆。

为帮助准妈妈系统掌握孕产期健康管理要点，活动特别设置专业授课环节。医院产科门诊副主任陈丹围绕《孕期养胎，产后修复一步到位，让你少走90%弯路》主题展开深度分享，结合丰富临床实例，将产后康复关键知识拆解细化，内容翔实、逻辑清晰，让复杂的医学知识变得通俗易懂。现场准妈妈们全程专注聆听，答疑环节更是积极举手提问，与讲师深入交流孕产困惑，在互动中进一步强化产后康复意识，掌握实用健康管理技巧，为母婴健康筑牢坚实基础。

除理论讲解外，活动更注重实操技能传授，助力准妈妈们将知识转化为生活实践。产科护士常微在现场开展手把手教学，带来腹式呼吸技巧与凯格尔运动的实

操指导。前者可帮助孕妇在孕期调整呼吸、缓解不适，后者能有效改善盆底肌问题，为孕期健康与产后恢复提供有力支持。轻松愉悦的氛围里，准爸妈们不仅认真学习技能，还踊跃参与现场互动游戏，在欢声笑语中加深对孕产知识的理解，让学习过程充满趣味与温度。

欢声笑语渐歇，爱与知识却深深留存。此次“七夕孕味浓，爱与康复同行”公益沙龙在温馨祥和的氛围中圆满落幕。这场因爱相聚的活动，让每个参与家庭在学习中收获成长，在陪伴中感受温暖，这段特别的时光必将成为他们孕期里难忘的回忆。

市妇婴医院孕妇学校将始终坚守初心，以专业为基石、以温暖为底色，一路陪伴每一位准妈妈的孕产旅程，用心守护新生生命的降临。医院将继续秉持关爱母婴健康的理念，策划更多形式丰富、内容实用的活动，为孕妈妈们提供更优质、更贴心的服务，陪伴她们度过每一段温馨而难忘的孕期时光。