

## 银川天气



6月11日(星期三)  
晴  
18℃~36℃  
西南风5级  
空气质量良



6月12日(星期四)  
多云  
17℃~33℃  
东北风7级  
空气质量良



6月13日(星期五)  
晴  
17℃~31℃  
南风4级  
空气质量良

## “中式养生水”流行 你喝对了吗？

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”，正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何？它们与中药代茶饮有何区别？如何科学选择中式养生饮品？记者就此采访了专家。

有中医专家认为，市售瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质，若严格遵循生产标准，合理搭配原料，有一定养生价值；同时也应注意，这些物质含量通常较低，无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例，中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说，传统中医应用中，薏米常需与其他药物配伍且用量较大，而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素，其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量；而受原料质量、加工工艺影响，此类饮品的有效成分含量也因产品而异，总体含量有限。

“这类饮料并非适用于所有人，需要根据体质判断。”曾文颖举例说，红豆薏米水适合湿气较重人群，但薏苡仁性凉，脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用；枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者，而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝，否则易加重痰湿。 据新华社



高考生在驾校报名。



驾校推出优惠活动。

## 高考结束驾校“升温” 高考生成学车主力

随着2025年高考落下帷幕，近三个月的暑假成为高考生提升自我、解锁新技能的黄金期。一时间，驾校迎来“学车热”，应届高考生成为报名主力军。

6月10日清晨，宁夏金鹰陆通驾校咨询处人头攒动。校长姜生军介绍，高考结束后，报名人数激增，其中绝大部分是应届高考生。一位家长表示：“孩子上大学后假期安排多，学车时间紧张，想趁此假期完成。”

为应对这波“学车热”，各驾校纷纷推出优惠政策和特色服务。宁夏金鹰陆通驾校投入60辆全新教练车，在兴庆区城南、城西、城北安排免费接送；开通定制预约练车服务，学员可通过手机APP提前一天预约，减少等待时间。同时，驾校对教练车

进行全面清洁，开展教练员培训，车内配备遮阳伞、空调、饮用水，设置休息室，并在抖音团购上推出200元学费优惠。

宁夏易通驾驶员培训公司同样忙碌。该驾校副校长徐国忠介绍，每年高考后都是学车高峰，热度持续至8月底，今年预计报名人数在700人左右。驾校除常规教学外，还增设盲点教学、灭火器使用等实用技能课程，强化安全意识，并提供7公里内免费接送。

在此提醒广大高中毕业生和家长，选择驾校时，应优先考虑正规、有资质、信誉良好的驾校。报名前，最好详细了解驾校基本情况，确保心中有数。

记者 刘焱 刘勇 文/图

## 娃的骨龄片到手，家长慌了 测骨龄真能预测孩子身高吗？

“医生，我家孩子骨龄偏大2岁，怎么办啊，要打针干预吗？”……近日，不少医院门诊迎来“测骨龄热潮”，多是家长抱着“测个安心”的想法，带着孩子前来测骨龄，但不少家长拿到骨龄片后却陷入焦虑。测骨龄能预测身高吗？南京医科大学第二附属医院骨科副主任医师王伯尧告诉记者，若无特殊情况，不建议在常规体检中主动测骨龄，“测骨龄的核心作用是评估生长发育是否正常，而非直接‘锁定’最终身高。”

近日，徐女士带儿子参加医院免费骨龄检测后陷入焦虑——儿子骨龄偏大1岁，“医生说以后只能长到1.73米左右。”看着如今不少男孩初中就长到1.8米，她立刻挂了专家号，想问问能不能打针干预。然而，医生告诉她，如果孩子能长到遗传身高的话，临床

上是不建议进行治疗的。

测骨龄真能预测身高吗？南京医科大学第二附属医院骨科副主任医师王伯尧告诉记者，骨龄如同记录孩子生长轨迹的“密码本”，医生通过骨骼发育状况就能判断实际生长年龄。临床中，腕关节是常用检查部位，因其骨骼在不同生长阶段会呈现独特形态——拍摄左手腕部X光片，观察骨骼钙化程度与骨骺闭合情况，再与标准图谱对照，即可精准判断生长发育阶段。

王伯尧特别提醒，若无特殊情况，不建议在常规体检中主动测骨龄。只有当医生怀疑孩子存在激素异常，或身高明显偏离对应年龄标准时，才需进行此项检查。“测骨龄的核心作用是评估生长发育是否正常，而非直接‘锁定’最终身高。”他解释，身高发育是遗

传基因、营养供给、内分泌水平甚至长期情绪等多因素共同作用的结果，最终身高可能与骨龄预测值存在偏差。“一些原本对身高并不焦虑的孩子，在得知自己骨龄偏小后，可能会产生自卑等负面情绪，这对孩子的心理健康极为不利。”

儿童生长发育问题一直备受家长关注。针对儿童身高需求，江苏省中医院儿科副主任医师许慧洁指出，“重视”的同时也要“正视”。孩子的身高受先天遗传和后天因素的影响，其中遗传因素对儿童身高影响约占70%。目前存在部分正常儿童接受过度治疗的现象，建议家长定期到正规医疗机构评估，避免因信息过载导致一些非必要的治疗。

据《扬子晚报》

发行投诉: 6010188 6021170  
新闻投诉: 6015303  
广告热线: 6031733 6036433  
全年定价 258元/份

邮箱: wb96111@163.com  
地址: 银川市解放东路143号  
邮编: 750004

印刷: 宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线: 4012020



微信公众号



抖音号