

# 2020年龙游县机关事业单位编外人员招聘公告

为满足机关事业单位编外用工需求,根据《龙游县机关事业单位编外用工管理办法(试行)》(县委办[2017]59号)、《关于进一步规范机关事业单位编外用工管理的通知》(县委办[2018]95号)等文件精神,县人力社保局受各用人单位、劳务公司委托,决定面向社会

组织公开招聘龙游县机关事业单位编外人员。

招聘计划总数36名,具体招考单位、岗位、人数、报考条件条件和招考办法详见龙游县人力资源和社会保障网(网址:http://www.longyou.gov.cn/col/col1339779/index.html)、“微龙游”、“龙

游人社”微信公众号等媒体向社会发布的招聘信息。

本次招聘采用现场报名方式。

报名时间:2020年8月18日-19日(上午8:30-12:00,下午14:30-17:30)。

报名地点:龙游县人才和就业管理

中心四楼会议室(太平东路222号,原县总工会大楼)

政策咨询电话:0570-7012652、0570-7567171。

龙游县人力资源和社会保障局  
2020年8月12日



龙游县妇幼保健院

咨询电话:7022549



科普专栏

本栏目由县科协主办

## 让孩子多长高5CM?身高管理从娃娃抓起

随着生活水平的不断提高,家长都希望自己的孩子能青出于蓝而胜于蓝,想要孩子身高长得高一些,在人生道路上的选择也能多一些。可现实生活中,很多家长自以为做得都挺好,但孩子身高就是不见长,为此感到焦虑万分。

其实,孩子的身高要早关注早管理,全国妇幼健康研究会副秘书长、联合国儿童基金会顾问丁冰就曾提倡:身高管理从0岁开始!

### 一、不同时期儿童的身高增长规律

#### 1.0-3岁身高增长第一个高峰期

0-3岁是儿童生长最快的一个阶段,通常在出生第一年内身高就能增长约25厘米,第二年长10-12厘米,第三年长5-8厘米。此阶段身高增长主要影响因素为营养,因此从母乳到辅食的添加都应保证孩子的营养需求。家长应该认识到身高是衡量孩子身体健康的重要指标之一,身高管理应从出生开始。

#### 2.3-9岁学龄期

学龄前期和学龄期虽然不是高峰期,但每年身高增长较平稳且时间较长,这个阶段的儿童每年大约增长5-8厘米,但能长5cm还是8cm则取决于体内影响长高的因素,在这个身高“平稳”

增长期,人体身高80%左右的增长幅度即将完成,所以一定要赶在青春期启动前(女孩9岁、男孩10岁)针对性进行身高管理,青春前期每早一年管理孩子就能多长2-4cm。在美国,59%的孩子在6-10岁就开始接受身高管理

#### 3.9岁以后青春期

一般情况下,女孩9.2岁、男孩10.5岁开始进入青春期。这是孩子最后的长高阶段(占成年终身高的20%),女生在整个青春期身高可以增长20-25厘米,男孩整个青春期增长25-30厘米。

青春期分为前、中、后期,前期身高开始出现突增,应密切关注骨密度、营养素等;青春期中期生长激素分泌最多,身高增长最快;如果女孩一旦出现月经、男孩出现变声遗精,就标志着青春期发育已经进入后期,长高的空间就只剩5-8cm了。

在长个儿的关键时期接受正确的长高指导,通过饮食、运动、睡眠习惯等多方面干预,就能让身高多长一些。千万不要等到女孩初潮之后、男孩变声之后才去想孩子不高怎么办,此时即使干预长高的空间也已经非常小了。

#### 二、生活中怎样预防矮小

1.建议家长首先养成给孩子定期测量身高的好习惯,至少每3个月给孩子定点、定时量一次身高,了解孩子的生长速率。

2.生活上,睡眠、饮食、运动和心理也是影响孩子身高的关键因素,建议学龄期的孩子不晚于22:00睡觉并睡足8至9小时以上。

3.饮食方面注意营养均衡和蛋白质的充足摄入,少喝碳酸饮料,少吃西式快餐、油炸食品和反季节蔬果等。

4.弹跳类运动能有效帮助孩子长高,可让孩子每天用1小时的时间进行跳绳、篮球、排球、羽毛球、跑步等体育运动。

5.要给孩子营造一个温馨、轻松的家庭环境,不要给孩子太大的学习压力,不要在饭前和睡前批评孩子。

#### 三、如何判定孩子是否发育

女孩的青春期开始于乳房的发育,家长可发现乳房隆起,乳头下有硬结伴触痛;乳房可以从一侧开始发育,亦可以两侧同时发育。因为女孩的性发育比较直观,易判断,细心的家长多能发现青春期的开始时间。青春期女孩子发育的顺序依次为:乳房发育,阴毛生长,外

生殖器的改变,腋毛生长,月经来潮。

男孩青春期的启动时间家长们一般不易察觉,对于男孩来说,性发育首先表现为睾丸容积增大(睾丸容积≥4ml即标志青春期开始),继而阴茎增长增粗,阴毛、腋毛生长及声音变得低沉、长胡须、出现遗精。男孩睾丸的增大往往需要由儿童内分泌专科医生判断。

如果女孩早于八岁、男孩早于九岁就开始发育,家长就应引起足够的重视,及时对孩子的身高进行干预,以免影响孩子的成年终身高,给孩子留下一辈子的遗憾。值得注意的是,家长千万不要因为孩子生长发育异常而病急乱投医,或轻信广告,或盲目等待,这可能会耽误孩子的最佳干预时机,给孩子留下一生的遗憾,而应该第一时间带孩子到正规医院专科门诊就医,寻求专业医生的诊断。

龙游县妇幼保健院儿保科常年开设生长发育门诊,并邀请衢州市生长发育专家定期坐诊,本月坐诊时间为8月15日上午、8月29日上午(详情关注龙游县妇幼保健院公众号),与您一起,助力孩子健康成长。预约咨询电话:0570-9211955



文明养犬 从我做起

讲文明 树新风 公益广告