

阳气升发 代谢加快

春天“长个儿”有讲究

春季万物复苏，也是孩子生长发育的黄金季节。中医素有“春生夏长”之说，认为春天阳气升发，新陈代谢加快，孩子在春季身高的生长速度是秋天的2倍至2.5倍。如何抓住这一时机，帮助孩子科学长高？记者采访了山西中医药大学儿科主治医师师会娟，从饮食、睡眠、运动、推拿等多方面给出建议。

师会娟提醒家长，春天里首先要注重三脏同调，为孩子疏肝健脾补肾。第一是调畅情志，疏肝理气。中医认为，肝属木，与春季相对应，肝气在春季最为旺盛。只有肝气保持畅通无阻，身体各系统才能协调运作。要长个，就要养好肝、疏肝气，而疏肝气

最好的办法就是接触大自然，适当增加户外运动，正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时左右的中等强度运动。春暖花开，孩子多晒太阳，促进身体合成维生素D，促进钙的吸收，让骨骼发育更好。尤其对孩子来说，要早睡早起，规律作息，生物钟健康了，身体才会健康。其次是调理脾胃，防湿气。脾，主运化，主要负责运化水谷精微和水液，脾胃功能好的话，水谷精微得以输布全身，肺、眼、口、皮肤等能得到足够水液的滋养。所以，家长还要注意给孩子祛湿健脾。最后就是要补益肾气，助长高。肾为先天之本，主生长发育和生殖。肾精充足，人体正常生长发育，如幼儿能按时出牙、学语、

站立、行走等；若肾精不足，则可能出现发育迟缓等问题。气血足则肾精充足，在春季需要多吃一些富含营养的食物，促进气血充足，助力骨骼生长。

师会娟介绍，春天气候转暖，风多物燥，孩子们常会出现皮肤、口舌干燥，嘴唇干裂等现象，故应多吃新鲜蔬菜、多汁水果以补充人体水分。饮食选择方面以多甘少酸健脾阳为原则，可选择百合、豌豆苗、茼蒿、春笋、藕、萝卜、梨、山药、大枣、薏苡仁、白扁豆等。

注意荤素搭配，可吃些富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、新鲜鱼虾、牛奶、鸡蛋等。师会娟推荐了几款药膳，家长可以为孩子做：扁豆红枣粥，小

米、梗米各50克，再加上白扁豆、红枣各10粒，熬成粥即可；山药茯苓粥，50克梗米、小米，再加15克茯苓，150克山药一同熬粥即可。这两款粥中的食材都是药食同源的，有健脾和胃、调中益气的功效，非常适合孩子食用。

师会娟建议家长在食补的同时，也可为孩子做做节气推拿。比如，可以用拇指轻轻按在孩子手上大鱼际的中点，做轻柔的顺时针或逆时针旋按揉，每次时间3分钟至5分钟；捏脊，每天操作3遍至5遍，具有疏风通络，促进气血运行的功效，可以改善脏腑功能，增强孩子免疫力。小儿推拿有助于健脾补肾，促进孩子生长发育。

记者 张秀丽

我市成立9所老年健康指导机构

本报讯（记者 刘涛）市卫健委4月1日发布消息，为深入推进医养结合和老龄健康工作，健全完善全市老年健康支撑体系，我市成立9所老年健康指导（管理、培训、促进、研究）机构。

9所老年健康指导机构分别是，太原市老年医学指导中心，由太原市第二人民医院承

办；太原市老年健康中医药指导中心，由太原市中医院承办；太原市老年健康促进中心，由太原市人民医院承办；太原市医养结合培训基地，由山西卫生健康职业学院承办；太原市居家医养结合指导中心，由太原安定医院承办；太原市智慧居家医养结合管理中心，由太原市基层卫生协

市妇幼睡眠门诊开诊

本报讯（记者 刘涛）市妇幼保健院睡眠门诊近日开诊。专家提醒，睡眠障碍不仅会影响孩子的体格生长，还会影响孩子的认知功能、创造力、洞察力、情绪以及心理行为等造成不良影响，如孩子出现打鼾、呼吸暂停等睡眠障碍症状时，要及时就医。

有睡眠障碍的孩子，夜间会出现打鼾、呼吸暂停、呼吸费力、张口呼吸、睡眠不安、特殊体位、多汗、遗尿等症状，白天会有多动、易激惹、注意力不集中、学习能力下降、进攻性行为、嗜睡及免疫力下降等表现。导致儿童睡眠障碍的原因，除了呼吸道感染、鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、腺样体/扁桃体肥大等常见原因外，还与肥胖、喉部及气管畸形（喉



“撞树锻炼”存隐患

近年来，一些老年人热衷于“撞树锻炼”，认为通过撞击树木可以刺激经络和穴位，达到强身健体的效果。专家提示，“撞树锻炼”缺乏科学依据，且存在安全隐患，不应盲目进行“撞树锻炼”。

“老年人血管弹性下降，脆性增加，撞树可能导致血管内斑块脱落，引发脑梗、心梗等危及生命的疾病。”北京协和医院康复医学科主任医师陈丽霞说，撞击力度过大还容易造成肌肉拉伤、颈椎损伤，甚至骨折，尤其是患有骨质疏松、腰肌劳损的老年人，风险更高。此外，树木表面粗糙不平，撞击可能导致皮肤破损，增加感染风险。

新华社发

北大医院太原医院皮肤科午间门诊开诊

本报讯（记者 刘涛）4月1日，北大医院太原医院皮肤科午间门诊开诊。该门诊设在府城院区，每天12时至16时（节假日无休），由该院皮肤科医师轮流出诊，患者可利用碎片化时间解决皮肤问题。

该门诊具有三大特点：时间灵活，患者午间就诊，可无缝

衔接工作学习，告别排队拥挤，高效利用碎片时间；同质服务，午间门诊由医院专业皮肤科医师轮流值班，诊疗质量与日常门诊完全一致；覆盖全病种，痤疮、湿疹、荨麻疹、皮炎、脱发、色斑、银屑病等常见及疑难皮肤病问题均可就诊。

该门诊适合人群包括：工

作繁忙的上班族，午休1小时即可完成面诊；学业紧张的学生群体，放学后看诊，不耽误课程；带娃的家长，可利用孩子午睡时段就诊；外地患者，错峰就诊，减少等候时间。患者如有就诊需求，可通过医院官方公众号、健康山西App、现场挂号等方式预约挂号。

本报讯（记者 刘涛）春季很多人易缺觉、又累又困，不少人认为“春困”是正常的生理现象，其实不然。4月2日，山医大一院中医科主任郭洪波提醒，春困不只是睡眠不足这么简单，而是气血亏虚、肝气不畅的信号，春天补气血、养肝很重要。

“春天是阳气升发、肝气旺盛的季节，如果气血不足，肝脏的疏泄功能就会受阻，导致供血不足、脑部缺氧，整个人就容易疲倦、嗜睡、精神不济。”郭洪波说，春天犯困、乏力、没精神，

一定要警惕气血不足、肝气不舒。

要改善春困，关键是在于补气血和养肝。如何调理？郭洪波提醒，对于肝血不足、神疲乏力、元气不足的人来说，可选择红参来调理，因为红参相比其他补气血产品温和、补气、不容易上火，可帮助肝脏解毒，调和肝气。可直接用红参煮水，泡10分钟即可，既护肝又补气血，日常调养很方便。“要想更好地恢复精气神，春天补气血、养肝很重要。”郭洪波强调。