

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,春天里首先要注意三脏同调,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、粳米各50克,再加上白扁豆、红枣各10粒,熬成粥即可;山药茯苓粥,50克粳米、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

会、太原市第七人民医院承办;太原市机构医养结合指导中心,由杏花岭区中心医院承办;太原市社区医养结合指导中心,由义井社区卫生服务中心(中化二建集团医院)承办;太原市医养结合发展研究中心,由山西医科大学管理学院承办。

## 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,还会对孩子的认知功能、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

软化、喉囊肿、气管狭窄)、颅面部畸形(面中部发育不良、小下颌、下颌畸形、下颌骨颜面发育不全)、神经系统疾病(全身肌张力减低)、环境等多种因素相关。

优质的睡眠是孩子健康成长的基石,90%的大脑发育在5岁之前完成,高质量的睡眠则是脑发育的关键因素之一。专家提醒,睡眠障碍症是耳鼻咽喉科常见多发病,如出现任何类型的睡眠障碍症状,要及时到正规医院就诊。目前,医院耳鼻咽喉科可通过电子纤维鼻咽镜检查 and 睡眠呼吸监测,客观评价患者睡眠质量和睡眠结构,对睡眠障碍进行诊断,为不同睡眠障碍患者提供针对性的治疗。

## 气血不足易春困

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。



## “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日间门诊开诊

本报讯(记者 刘涛)4月1日,北大医院太原医院皮肤科日间门诊开诊。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坐诊,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,放学后就诊,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。