

# 跟着节气来长个

中医学认为,春季人体阳气升发,就像自然界的草木一样,正是儿童长个的关键时期。南京市中西医结合医院儿科宋祖贤医生提醒,从惊蛰到小满的六个节气里,通过科学调理能帮助孩子更好成长。

## 节气养生“四部曲”

**惊蛰培土(3月5日前后):**此时天气乍暖还寒,雨水增多,就像园丁松土施肥,推拿着重强健脾胃。通过按摩对应的穴位和区域,就是“施底肥”,帮助营养吸收。

**春分疏肝(3月20日前后):**肝气旺盛容易影响脾胃,就像树枝太密会遮挡阳光。此时推拿重点在疏肝理气的穴位,相当于“修枝”,让孩子情绪平和、消化顺畅。

**清明养阴(4月5日前后):**气温回暖雨水多,如同春耕。通过按摩对应的穴位和区域,就像“浇灌”,保持阴阳平衡促进骨骼发育。

保持阴阳平衡促进骨骼发育。

**谷雨巩固(4月20日后):**抓住生长冲刺期,继续巩固调理,就像植物开花前的最后追肥,按摩对应的穴位和区域,为夏季生长储备能量。

## 科学助长“组合拳”

宋祖贤介绍,推拿疗程分助长(惊蛰至清明)和巩固(谷雨至小满)两阶段。每周进行推拿,配合艾灸、中药贴敷(如“助长贴”)等中医外治法,保证9小时睡眠(生长激素分泌高峰在夜间),户外运动1小时,推荐摸高跳、跳绳等纵向运动。同时,还要补充鱼虾蛋奶等高蛋白食物,搭配时令春菜。

需要提醒的是,推拿需由专业医师或者技师操作。也注意不要盲目进补。通过内外兼修的综合调理,才能帮助孩子在春天健康“蹿个儿”。

“家长可在家帮孩子按揉足三里穴(取坐位,双腿屈膝呈90度角,找到膝盖下方的犊鼻穴,即外膝眼,从此穴向下量四横指约三寸,这里的寸是按同身寸计算,即本人的手指宽度,按压时有酸胀感处即为此穴),每天5分钟,有辅助健脾效果。但专业治疗仍需到医院进行!”宋祖贤说。

来源:扬子晚报

## 健康减重,饮食如何“有减有加”

很多人靠饿肚子来减重,这样做并不推荐。减重不是一味地饿肚子。举个例子,一分子软脂酸在体内燃烧需要经过近百步化学反应,只有在酶的活性和数量、细胞结构和功能、机体调节功能及肠道屏障功能均正常的情况下,才能顺利“燃脂”。

如果一味少吃,虽然刚开始体重会下降,但由于营养摄入不足,机体不得不动用储存的蛋白质、无机盐、维生素等物质,久而久之就可能引起肌肉减少、乏力、频繁感冒、脱发、贫血等问题。与此同时,肠道屏障功能也会受到损害,导致炎症水平进一步升高。虽然体重有所减轻,但体质会下降,陷入恶性循环。因此,健康减重,饮食应该“有减有加”。

人恶性循环。因此,健康减重,饮食应该“有减有加”。

“减”是指减少不健康食物的摄入,包括高油、高盐、高糖、高饱和脂肪、高反式脂肪酸、高添加剂、低蛋白质、低维生素和矿物质、低纤维素食物。

“加”则是指增加健康食物的摄入,这些食物应含有丰富的蛋白质、健康的脂肪、优质的碳水化合物、充足的维生素和矿物质。这样做不仅可以有效维持身体肌肉含量,修复肠道屏障功能,还能提高燃脂效率,让人精力充沛,使减重进入良性循环,即在体重下降的同时体质也能得到改善。这就是我们说的“打着饱嗝来减肥”。来源:中新网



向阳花开,春满大地。近日,广西百色市田东县祥周镇的大片向日葵进入盛花期,金黄的花朵在春光中摇曳生姿,宛如一幅绚丽的油画,吸引了众多游人前来踏青“打卡”,乐享春日时光。来源:人民网

## 昏暗环境看手机更伤眼

多年来,屏幕使用率增加被认定为近视急剧上升的主因。美多年来,屏幕使用率增加被认定为近视急剧上升的主因。美国《细胞报告》杂志最新发表的研究提醒,导致近视增多的原因不只是屏幕设备,更关键的是在昏暗环境下使用。

研究人员发现,在昏暗光线下长时间、近距离聚焦电子屏,瞳孔会自然收缩,加上昏暗的室内灯光等因素,到达视网膜的光量就会减少,进而引发眼球变化,导致眼睛疲劳,增加近视风险。

研究人员认为,该结果有望显著改变科学家和临床医生对近视进展机制的理解,从而为开发更有效的近视防治措施提供重要理论支持。

来源:生命时报

(上接第一版)在政协联组会上,听到来自雪域高原的委员讲述高原病防治的显著成效,习近平总书记十分欣慰,对当地医疗状况挂念在心:“现在条件、技术水平很多都跟上了,但是这方面还要加强。健康中国建设,边远地区的这块短板要补上。”

“时时放心不下”的关切,为了让发展的温度抵达每一个角落。

三是物质与精神。

中国式现代化是物质文明和精神文明相协调的现代化。在江苏代表团,从苏北盱眙小龙虾做成大产业,到靖江市德胜村蝶变为“全国文明村”,代表们向习近平总书记讲述了乡村振兴的日新月异。

总书记予以肯定,并强调:“不解决温饱问题、不富裕起来不行,但是光有钱、光富裕起来,也不行。要高度重视农村精神文明,抓教育,抓移风易俗,抓文化建设。”

体育,一头连着国民的体质与健康,一头牵着民族的风骨与精神。习近平总书记在两场团组活动上都对体育工作提出要求:“体育强体现在两个方面,一个是全民体育强、人民健康素质高,再一个是竞技体育全面发展。”“培育健康生活方式、发展群众性体育事业至关重要。”

物质的丰盈、精神的丰沛,是发展的深层指向,是“现代化的本质是人的现代化”的生动彰显。

新华社北京3月9日电

## 春季孩子“肝火旺”? 中医方法改善挑食、脾气差、睡不安

春季万物复苏,孩子的身体也像大自然一样进入生机勃勃的季节。然而,不少家长发现,孩子在这个时期特别容易挑食、脾气急躁,晚上也睡不踏实。从中医的角度来看,这常常与“肝火旺”有关。中医认为,春季属木,与人体肝脏相通应。孩子的生理特点是“肝常有余”,就像春天里快速抽枝发芽的小树,生命力旺盛但根基未稳。河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)郑州院区治未病中心副主任苏晓川表示,当春季阳气升发过旺,或肝气疏泄不畅时,就容易形成“肝火”,从而影响孩子的情绪、消化和睡眠。

具体来说,肝火旺的孩子常常出现挑食、厌食的问题,因为肝火过盛会干扰脾胃功能,导致胃口变差,吃饭变成一场“拉锯战”。胃不和则卧不安,孩子还有可能会出现睡眠不安,入睡困难、夜间翻滚、踢被子甚至说梦话的情况。其次是情绪波动大,孩子可能变得异常烦躁,容易哭闹和发脾气,这源于肝主疏泄情志的功能失衡。

面对这种情况,家长可以通过家庭调理来帮助孩子。生活上,鼓励孩子多进行户外活动,在春光中舒展身体,有助于肝气顺畅;同时要确保早睡,晚上9点前入睡



能养肝血。夜间11点至凌晨3点是肝胆经当令之时,此时深睡眠有助于肝经修复。

先补脾再清肝,饮食方面,遵循“少酸多甘”的原则,甘味入脾,能补益脾胃。推荐一款菊花枸杞粥:取白菊花5克,枸杞子10克,粳米50克。菊花加水煎煮取汁,加入枸杞、粳米煮粥。每周2-3次,适合1岁以上幼儿。

推荐食物:清肝类如芹菜、菠菜、芥菜、菊花、枸杞叶

等;健脾类如山药、小米、南瓜、红枣等;降火类如绿豆芽、黄瓜、梨、莲藕等。

忌口提醒:减少温热、油炸食物,如炸鸡、薯片、巧克力;控制甜食摄入,糖分易生湿化热,加重肝火;避免辛辣刺激,如辣椒、生姜、大蒜(适量调味即可)。

情志照顾同样重要,家长需多一份耐心,用鼓励代替斥责,通过游戏和故事帮助孩子疏导情绪。

此外,一些简单的小儿推拿手法也能辅助调理,例如每晚轻柔地推推孩子的食指掌面(清肝经),或按揉脚背上的太冲穴,都有助于平降肝火。

如果孩子症状持续不减或加重,例如出现眼睛红赤、眼屎多、口苦,严重磨牙或情绪异常暴躁,应及时咨询专业中医师。

总之,春季孩子的“肝火旺”多是暂时的生理性失衡,通过温和自然的饮食、作息和情绪调理,大多能有效缓解。理解孩子身体随季节变化的节律,用顺应天时的方式细心照料,就能帮助孩子平稳度过春天,健康成长。

来源:学习强国