



【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

暑期健康安全课(二)

守护孩子的“后天之本”

很多家长反映孩子三伏天不爱吃饭,要么拉肚子要么便秘,晚上睡觉也不安稳。在中医看来,这些大多和“脾胃”有关。《健康直播间》特邀两位儿科专家,分享如何在暑假给孩子调理好脾胃。

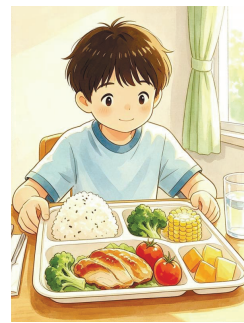
孩子为何更容易脾胃不和?

中医认为,小儿“脾常不足”。孩子脏腑娇嫩,脾胃功能尚未发育完善,但生长发育迅速,对营养物质的需求比成人更多,因此更容易为饮食所伤。天津中医药大学第二附属医院儿科副主任医师李晓丹指出:脾主运化、喜燥恶湿,如果孩子在夏天大量喝冰水、吃冷饮、食用寒凉水果,脾就无法

将水谷精微运送到身体需要的地方,进而出现脾胃疾病。

警惕脾胃不和的“求救信号”

天津中医药大学第二附属医院儿科副主任医师马涛介绍,当孩子出现以下表现时,很可能是脾胃发出了“求救信号”:不爱吃饭、挑食厌食;经常积食、腹胀、口气酸腐;大便不调(便秘或腹泻);睡眠不安、爱趴睡、夜啼;面色发黄、体重身高增长缓慢;舌苔厚腻。针对积食的孩子,推荐一款简易茶饮“山楂麦芽水”。取焦山楂、炒麦芽各10克,加适量冰糖煮水,有很好的消食导滞作用。但需注意,积食好



转后即停,不要长期代替白开水饮用。

此外,中医外治法“摩腹”被誉为“健脾和胃第一法”。家长以孩子肚脐为中心做环形摩动:顺时针摩腹通便消积,适合积食、便秘;逆时针摩腹止泻固涩,适合脾虚腹泻。每天晨起或睡前各做5分钟至10分钟,力道轻而不浮,重而不滞,一边揉一边跟孩子说说话,既调身体又暖心。

三伏天是调脾胃“黄金时节”

“长夏应脾”,中医认为三伏天调理脾胃,顺应天时,事半功倍。针对夏季常见的“寒湿泄泻”,推荐“茯苓山药小米粥”:茯苓15克(打成粉末更佳)、鲜山药100克、小米50克、红枣3枚,慢熬40分钟,可以健脾祛湿,益气和胃。

此外,三伏天可借助艾灸和三伏贴来温阳健脾。艾灸可选神阙穴、中脘穴、足三里穴,每穴灸5分钟至10分钟;三伏贴则在阳气最旺的三伏天期间,将温阳散寒的药物贴敷在特定穴位上,药物经皮吸收,直达病所。

暑期饮食起居注意事项

饮食方面,要遵循“清淡易消化、清热不伤阳、祛湿兼健脾”的总原则,推荐山药、莲子、芡实、茯苓、炒薏米等健脾祛湿食材。起居方面,建议学龄前儿童21点前入睡,小学生不晚于22点;室内空调以24℃至27℃为宜,避免直吹;进入空调房前擦干汗液,穿上袜子和小马甲,护住双脚和腹部;同时,家长要注意餐桌氛围,不批评不逼迫,让孩子在轻松愉快的环境中进食。

挺直脊梁 健康成长

暑假里,孩子们常常陷入久坐刷手机、伏案写作业、瘫坐沙发的状态,高低肩、含胸驼背慢慢显现,更有家长担心孩子悄悄出现脊柱侧弯的情况。为此,《健康直播间》特邀天津市天津医院脊柱矫形病区脊柱创伤病区科主任、主任医师宁尚龙,分享青少年脊柱侧弯的筛查、矫正与防护要点。

读懂脊柱侧弯健康危害

宁尚龙主任指出,正常脊柱背面呈直线,而脊柱侧弯则是脊柱节段侧向弯曲并伴随椎体旋转,呈现“C”形或“S”形,医学上通常以Cobb角大于10°作为诊断标准。青少年多见特发性脊柱侧弯。脊柱侧弯早期无症状,青春发育阶段会快速加重,带来多重危害:外

观上造成高低肩、骨盆不对称;挤压骨骼影响身高发育;体态异常易使孩子产生自卑心理;长期牵拉引发持续胸腰背痛;胸段侧弯压缩胸廓,损伤心肺功能;重度侧弯甚至存在瘫痪风险。

居家简易自查两种方式

家长在家可通过两种方式筛查。一是前屈试验:孩子双腿并拢伸直,向前弯腰90度,双臂自然下垂,背部两侧高低不等即为异常。二是“四横一竖”观察法:检查孩子双肩、肩胛骨、腰窝、髂嵴四条横线是否平齐,沿脊椎触摸中线是否笔直,任意一处不对称都要重视。此外,家长日常还可多观察细节:如孩子是否总习惯性地歪向一侧?站立时是否身体前倾或后倒?走路时身

体是否向一侧倾斜?平躺时双腿是否不等长?上衣左右领口是否一高一低?两边裙摆是否高低不齐?这些都是脊柱侧弯的预警信号。

分程度对症科学干预

宁尚龙主任介绍,临床根据侧弯角度、年龄、骨骼发育情况分为不同的治疗方案:Cobb角10°至25°,暂无明显进展者,定期复查脊柱X光监测变化。处于生长发育期,侧弯角度25°<Cobb角≤45°,需佩戴矫形支具。初期循序渐进增加佩戴时长,每日佩戴不少于20小时,仅洗澡、运动时短暂摘除。持续佩戴至骨骼发育成熟、侧弯不再进展,再逐步减少佩戴时长,定期拍片复查。而对于生长期Cobb角>45°,或骨骼停止生长后侧弯超50°的患者,则需通过手术矫正脊柱畸形。此外,轻度侧

弯人群可配合运动辅助恢复,如游泳、扩胸、平板支撑、小燕飞等运动,能强化腰背肌肉,稳定脊柱,改善体态。

日常护脊要点预防加重

- 定期自查:每年至少为孩子做一次居家脊柱自查,尤其是10岁至14岁生长发育的关键阶段,以便及时发现体态异常,为早期干预争取时间。
- 端正体态:引导孩子摒弃单肩背包、歪坐写作业、长期低头看电子屏幕这三大伤脊习惯,培养正确的站、坐、行姿势。
- 科学锻炼:对于轻度脊柱侧弯的孩子,需在专业指导下坚持进行每日居家矫正训练,增强背部肌肉力量,改善体态。
- 及时矫正:青春期是骨骼生长和脊柱矫正的关键窗口期,此时干预效果最好。若错过该时期,成年后骨骼定型,矫正难度将大幅增加。

稳住情绪 专注成长

暑假期间,不少孩子居家专注力差、情绪冲动易怒,单纯说教很难改善问题。《健康直播间》邀请天津市安定医院儿童青少年心理科病区主任、副主任医师雷彤和副主任医师随广红两位专家,科普专注力与情绪管理知识,为家长提供科学引导方法。

分清“好动”与多动症

雷彤主任指出,多动症存在三项典型信号:
1.注意力与年龄严重不符。比如,三年级学生的注意力持续时间远低于20分钟到25分钟的基线水平,且这种状况持续超过6个月。
2.伴随显著的多动一冲动核心症状。如果孩子不分场合地奔跑攀爬、无法安静等待、经常打断别人,家长就

需要警惕。值得注意的是,并非所有患儿都会表现为多动,一些患儿可能长期处于“神游”状态。
3.症状跨场景出现。在两个及以上不同环境中,孩子都表现出同样的注意力问题,这就排除了单纯由环境或人际关系导致的专注力波动的可能性。如需确诊多动症,医生会结合家校访谈、标准化量表综合评估,不能仅凭好动直接判定。
识别是否有专注力缺陷
不少家长有这样的困扰:孩子平常看动画片、拼乐高能坐一个多小时不动地儿,但是写作业十分钟就坐不住,从而怀疑孩子是否有专注力缺陷。随广红主任指出,判断孩子是否有专注力缺陷,同样要看三点:

一是看时间持续性,是偶尔走神,还是从一年级开始就天天被老师“投诉”。二是看场合普遍性,是只在写作业时烦躁分心,还是在看电视、玩游戏,甚至在参与喜欢的户外活动时都难以专注。三是看后果严重性,是否因专注力问题导致作业长期无法完成、同学关系紧张、自信心严重受挫。如果孩子只是在处理枯燥的任务时注意力短暂涣散,但在做喜欢的事情时能深度投入,这更可能是兴趣问题,而非生理性的专注力缺陷。

优化亲子引导技巧

家长日常要注重维系良好亲子关系,放下说教姿态,切忌仅凭自身主观想法评判孩子内心;孩子脾气爆发、急躁失控时,可采用物理隔离的方式,双方短暂分开冷静片刻,避免冲突升级;日常多倾听少评判,不急于反驳压制负面情绪,先共情再梳理问题;不随意

给孩子贴“调皮”“不听话”标签,减少否定式语言;挑选兴趣班尊重孩子喜好,强迫孩子上课只会加重抵触和逆反心理;辅导作业少催促批评,可拆分学习任务,以鼓励树立自信。

暑期养成良好身心习惯

帮助孩子保持规律作息,固定起居、学习、运动时段,严控电子产品使用,长时间刷手机会破坏主动注意力。每日预留专属亲子聊天时间,平等交流,拉近亲子距离。坚持每日户外活动,兼顾体能释放与专注力提升。若分心、暴躁问题长期不见好转,及时前往医院心理科就诊,不要盲目焦虑或拖延干预。

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。