

# 把握“春生”黄金季 让身高蹿一蹿

医生提醒:健脾补肾是关键,不妨采用中医的内服配合外治疗法

春季草木萌芽,故曰“春生”。儿童也一样,这个季节进入身高发育的黄金期。中医认为,孩子的成长,是肾中精气充足的表现。因为肾主骨生髓,肾气旺盛,全身骨骼才能健康生长。

厦门市中医院儿科主治医师吴富甫介绍,利用中药内服以及配合中医外治疗法,可以让孩子充分把握住春季生长发育的关键时期,身高往上蹿一蹿。

文/记者 兰云丝  
通讯员 倪晶莹  
漫画/小牛



## 春三月天地俱生 生长发育的黄金季

中医经典《素问·四气调神大论》指出:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。”这句话是说,春天是万物生长的季节,大地复苏,一片欣欣向荣的景象。

现代医学统计数据显示,春季是少年儿童生长增速的关键时期,在3月-5月,儿童身高增长值是9月-11

月的2至2.5倍。把握住春季生长黄金期是促进儿童生长发育的关键。

吴富甫说,在中医五行学说中,春属木,木主生发,因此春季也是人体新陈代谢、血液循环加快的时期。同时,人体内激素分泌也在增多,尤其是生长激素分泌增多,所以春季也是儿童一年中生长发育的黄金季。

## 孩子能长到多高 中西医观点各不同

有些人认为,孩子的身高跟父母遗传有关,父母不高,孩子也很难长高。吴富甫根据多年的临床经验指出,孩子生长发育的关键因素是遗传,但遗传绝对不是唯一的因素,后天调理同样关键。“孩子的身高与父母的遗传因素是有很大的相关性,但同时也和后天其他的干预因素密切相关”。

吴富甫说,对于身高偏矮的儿童,目前西医常用的治疗方法是生长激素注射疗法,但有些孩子因为对药物注射心存恐惧或是父母担心药物有副作用,不愿接受这种药物注射治疗法。对于这些孩子,如不及时干预,就会错过最好的身高

增长期。

而在中医看来,孩子的成长,是肾中精气充足的表现。首先,肾乃先天之本,负责储存、封藏精气。如果肾中精气消耗之后没有及时补给,孩子就会出现各种发育问题,如发育迟缓、语言障碍,甚至影响到骨骼生长、脑部发育等。

其次,肾主骨生髓,肾气旺盛,全身骨骼才能健康生长。“肾主骨”,骨髓由肾精所化生。肾精充足,骨髓生化有源,骨髓养骨,骨骼就会坚固有力。反之,肾精不足,骨骼失养,孩子就会出现骨软无力的情况,也很难长高。因此,骨骼的发育是否达标,关键在于肾。

## 内服调理加外治 或能帮助孩子长个

吴富甫说,帮助孩子长个,中医的主要方法是内服调理,最关键的是健脾补肾。肾气需要脾运化的水谷之精微来不断滋养,才能保持充盈。当脾胃健旺,肾中的精气才会充盈,孩子的成长发育才有保障。党参、枸杞子、核桃仁、黑芝麻、桑葚等,都是调理肾气的常见药物,根据儿童具体情况,辩证使用。

在食补方面,可以试试四神汤,由山药、莲子、芡实、白茯苓组成,能健脾、安神、养胃,效用平和,很适合脾胃不好、湿气重、容易拉肚子、能吃不长肉的孩子。如果

孩子脾胃比较虚弱,可以炒薏苡仁减轻凉性,增强健脾功力。

厦门市中医院儿科主治医师曹松霞说,中医优势在于将中医学整体观念和天人相应理论充分应用在孩子的健康成长中,在中药内服调理脾胃肾的同时,也可配合中医外治疗法,包括耳部刮痧、穴位贴敷、扶阳罐、重要经络的灸刮疗法等辅助治疗孩子生长问题。

通过这些疗法,可以达到健脾补肾、疏通经络、激活孩子生长潜能,最终达到改善身高、促进生长发育的作用。

## 医嘱

### 运动适量睡眠足 荤素搭配少滋补

市中医院儿科主任医师曹松霞提醒广大家长,在日常生活中,要保证孩子有充足睡眠,适当的运动。尽量不要晚于10点睡,睡眠中,生长激素分泌达到高峰并持续一段时间是非常重要的,夜里10点至凌晨一两点这个时间段,生长激素分泌量是最高的。

除了满足孩子正常的生长需要,要适当控制孩子的体重增长,避免食用滋补类食品,以免诱发性早熟、加速骨龄进展。也不要迷恋高脂肪、高蛋白的“营养餐”,这些反而容易加重脾胃负担。每餐多菜少肉,荤素搭配是关键,三餐要定时定量。脾胃喜温,过于寒凉的食物不但伤及脾胃还会损伤阳气,脾胃受损气血生发也会受影响,阳气受损,也会阻碍生长发育。



# 跑步也要讲科学 方法错误伤身体

跑步对身体有很多好处:增强身体新陈代谢、改善心肺功能、降低体脂率、改善睡眠、预防和降低心脑血管疾病的发生等等。

不过,经常跑步的人群也要注意正确的科学方法,才有益健康。错误的跑步方法,会对健康造成伤害,有的人在跑步时或跑步后会出现关节疼痛的情况。

错误的跑步方法有哪些?今天我们请厦门光亮骨科医院院长郑光亮来谈谈。郑光亮列举了8个错误跑步方法,提醒人们要尽量纠正这些错误方法,避免韧带、肌肉和关节受到伤害:

1. 鞋子不合适。一双舒适的跑步鞋

对健康的身体很重要,这点一定要注意,跑步时穿的鞋子不合适,会增加对关节的冲击,像足弓过低或扁平足的人,往往脚掌过度内旋,而高足弓的往往脚掌过度外旋,不穿合适跑鞋的话,会导致踝关节、膝关节疼痛。

2. 跑步场地不合适。长时间坚持跑步,一定要选择好的场地。如果场地弹性差比如硬水泥地,在上面跑步,对关节韧带的冲击很大,很容易导致膝关节、踝关节等部位损伤。

3. 跑步后不做拉伸。动作的拉伸对跑步后的身体非常重要。跑步结束后,如果不注意做拉伸整理活动,紧绷的肌肉就不能得到放松,长期下去,会使得

肌肉弹性下降,出现肌肉劳损,也会导致关节疼痛。

4. 突然锻炼。一般运动要注意做好热身,平时根本没有运动,突然进行强度比较大的跑步锻炼,关节部位没有一个适应过程,一时承受不了过大的压力,就会产生疼痛感。

5. 热身不充分。跑步之前,如果没有做充分的热身运动,关节、韧带、肌肉等都没有活动开,没有适应跑步状态,突然开跑,容易导致关节韧带拉伤、关节疼痛。

6. 运动强度过大。运动要长期坚持,但一次运动的强度不要过大。跑步时间过长或是强度过大,关节部位的活

动量也会相对增加,使得关节周围的肌肉等软组织出现劳损,关节摩擦过度也会引起疼痛。

7. 姿势不正确。跑步时的姿势不正确也会导致关节受到冲击受伤而引发疼痛,例如落地姿势不对、跨步幅度过大等都会增加对膝关节的冲击,容易导致膝关节疼痛。

8. 肌肉力量不够强。体重过大的人群要根据自己的身体情况循序渐进地开展运动,体重过大或者肌肉力量不够强,跑步过程中,关节会承受更大的负荷,时间一长,超出了关节负荷的范围,就会产生疼痛。

(记者 兰云丝)