

儿童追高别踩坑,科学长高有方法

■ 本报记者 施露

近日,宣称能帮助儿童长高的泡脚包在各类电商平台热销,用户评价褒贬不一,有人称“孩子长2cm”,也有人坦言“只是图个心理安慰”。随着家长对孩子身高关注度的提升,各类“追高神器”层出不穷,不少家庭陷入盲目“追高”误区。儿童促长高泡脚包真的有效吗?家长该如何科学帮助孩子增高?记者近日邀请相关专家,解读儿童“长高密码”。

促长高泡脚包并非万能

“促长高泡脚包的主要成分为牛膝、杜仲、骨碎补等促进骨骼发育的药材,以及白术、党参等助力脾胃运化的食材,这些成分经皮肤局部吸收,搭配泡脚对足部穴位的刺激,能辅助促进生长激素分泌。”安徽省儿童医院儿童中医科副主任、主任医师周陶成解释了泡脚包的作用原理。

他同时强调,泡脚促增高需把握“黄金时段”,“生长激素在夜间分泌达到高峰,建议睡前泡脚,配合按压肾俞、涌泉、足三里等穴位辅助增高,按揉照海、太溪、三阴交等穴位改善睡眠,间接促进生长激素分泌。”

对于市面上固定配方的泡脚包,周陶成明确不建议大众盲目购买。“中医讲究‘辨证论治、一人一方’,泡脚包最好根据儿童体质进行个性化调配。”他特别提醒,肝火偏旺或阴虚内热、口气重、大便偏干的儿童慎用,否则可能加重症状;若儿童达到矮小症标准,需先排查脑垂体、甲状腺等



在含山县姚庙中心学校,医护人员为孩子测量身高,护航成长。(资料图片)

内分泌激素异常的病理原因,再考虑泡脚包等辅助产品。

后天因素同样不可忽视

“人的身高70%由先天遗传基因决定,剩余30%受到后天因素影响。”安徽省儿童医院儿童保健科副主任医师李婷表示,即便父母个子不高,但能做好后天因素干预,也能最大化促进孩子身高发育。

要想实现“蹿个子”,李婷建议家长应重视孩子的营养、睡眠、运动和情绪这4个重要因素。“在营养上,保证孩子摄入足量富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾等;多吃新鲜蔬果,尤其多补充富含维生素D的食物。”她提醒,睡眠不

足会影响生长激素分泌,一般建议3~5岁儿童每天睡10~13小时,6~12岁儿童睡9~11小时,13~18岁青少年睡8~10小时。

在加强体育锻炼方面,可以开展跳绳、篮球、游泳、摸高跳等运动,这类运动能刺激骨骼生长、促进生长激素分泌,鼓励孩子每次运动30分钟以上,每周至少坚持运动3~5次。在情绪方面,不良情绪会影响内分泌系统,干扰生长激素分泌,家长要关注孩子情绪,多陪伴,鼓励孩子,创造温馨和谐的成长氛围。

针对另一款“网红”产品长高拉伸器,李婷强调,其仅能作为改善体质的辅助工具,无法替代遗传、营养、运动等关键因素的作用,且需在专业医生或康复师指导下使用,避免损伤

骨骼肌肉。

生长激素并非想打就打

近年来,不少家长将生长激素视为“长高神器”。对此,合肥市第一人民医院滨湖院区儿童保健科副主任医师李红明确警示:生长激素为严格的处方药物,需符合医学指征和适应症才能使用。

“注射生长激素前,需经正规医院相关科室评估诊断和详细检查,再考虑是否使用。”她解释,若孩子被诊断为生长激素缺乏,普拉德-威利综合征所致生长不足、宫内生长迟缓未实现追赶、特发性矮小、中枢性性早熟所致矮小、垂体或丘体等疾病导致生长激素缺乏时,才可以考虑注射。

如何判断孩子的身高是否达标?李红给出了具体标准:若孩子身高处于同年龄、同性别、同种族正常健康儿童生长曲线第三百分位以下,或低于正常儿童平均身高两个标准差,为身材矮小。在日常生活中,家长可通过生长速度判断:3岁以前年增长不足7厘米、3岁至青春期前年增长不足5厘米、青春期年增长不足6厘米,或孩子长期比同龄孩子矮半个头、衣物鞋子两三年不更换,都需警惕身高发育问题。

青春期是人体生长发育的第二个高峰期。“女孩一般8至9岁、男孩10至11岁进入青春期,这个阶段可增高20至25厘米,建议家长不要错过这一身高‘冲刺阶段’的管理。”李红强调,相较于盲目追求“理想身高”,让孩子保持在合理身高范围,才是更理性的选择。

肌肉是健康“压舱石”? 医学解读减脂增肌的底层逻辑

随着人民群众健康意识的提升,健身已成为社会热点。从医学视角看,真正的健康塑形不仅是减脂,更要科学增肌。肌肉这一常被误解的“重量负担”,实则是维持代谢稳定、抵御疾病、保障长期健康的积极支撑。本文将带您从多学科视角去解析肌肉在健康中的关键作用,并给出科学可行的建议。

被低估的内分泌器官

肌肉的功能远超动力来源,它更是活跃的内分泌与代谢调节器官。

代谢引擎,稳定血糖:肌肉是人体消耗葡萄糖的主战场。肌肉量充足时,胰岛素敏感性提高,血糖更易被吸收利用,从而预防和改善胰岛素抵抗、2型糖尿病。研究显示,肌肉质量每增加10%,胰岛素敏感性可相应提升11%。更重要的是,肌肉是一个巨大的“葡萄糖缓冲池”,能在餐后有效吸纳血糖,显著减轻胰腺的负担。

能量调节,提升静息消耗:肌肉储存肌糖原,并在必要时分解氨基酸供能,尤其在应激、饥饿状态下,为大脑、心脏等重要器官提供后备支持。



肌肉占比高的人,基础代谢率更高,意味着即使静止时也能消耗更多热量,不易造成脂肪的堆积。

内分泌器官,释放健康因子:肌肉被誉为“内分泌器官”,可分泌多种肌源性因子,如鸢尾素、白细胞介素-6等,这些物质参与调节能量代谢、抗炎、改善认知功能,甚至延缓衰老。肌肉减少与慢性炎症、心血管疾病风险升高密切相关。

肌肉是健康的压舱石

“压舱石”是船只稳定航行的关键。在人体中,肌肉同样发挥着稳定代谢、平衡身体成分、抵御健康风险的核心作用。

对抗“隐形肥胖”:很多人体重正常,但肌肉不足、脂肪超标(即“隐形肥胖”),这类人群的胰岛素抵抗和代谢综合征风险往往更高。增肌可优化身体成分,从内部夯实健康基础。

预防肌少症与衰弱:30岁后,肌肉量以每十年3%~8%的速度流失,导致肌少症,从而增加跌倒、骨折风险。但肌肉的流失并非不可逆转。

任何年龄段(包括高龄老人)通过科学抗阻训练,都能有效增肌增力,这是维持老年独立生活能力的基石。

协同减脂,打破反弹魔咒:单纯节食会丢失肌肉,导致代谢下降与体重反弹。增肌则能提升静息能耗,塑造

“易瘦体质”,助力长期维持减重成果。

科学增肌的三大支柱

第一,需以抗阻训练为核心。

方式:每周进行2~3次全身性抗阻训练,如深蹲、卧推、划船等,注重多关节、大肌群动作。

强度:选择8~12次/组达到力竭的重量,最后1~2次应感觉“艰难但能保持姿势”,避免盲目力竭。

结合有氧:每周配合150分钟中等强度有氧运动(如快走、游泳),提升心肺功能,促进脂肪代谢。

第二,蛋白质需足量且均衡。

足量蛋白:每日摄入量建议为1.2~1.6克/公斤体重,优质蛋白均匀分配至三餐,如瘦肉、鱼、蛋、奶、豆制品。

关键营养:补充维生素D、钙、镁及抗氧化食物(深色蔬菜、坚果),促进肌肉合成与修复。

合理能量:避免极端节食,在减脂期保持适度热量缺口(300~500千卡/日),防止肌肉流失。

第三,注意调节内分泌与作息。

睡眠:保证7~8小时优质睡眠,深度睡眠期分泌的生长激素是肌肉修复的关键。

压力管理:长期压力导致皮质醇升高,会分解肌肉、促进腹部脂肪堆积。可通过冥想、散步等方式减压。

疾病筛查:如甲状腺功能异常、

性腺功能减退等内分泌疾病会影响肌肉合成,需及时诊治。

走出常见三大误区

误区一“增肌会变笨重”:科学增肌注重比例协调,女性因睾酮水平低,极难练得粗壮。

误区二“只要运动就能增肌”:缺乏足量营养与休息,肌肉难以修复生长。

误区三“中老年无法增肌”:任何年龄段都可通过抗阻训练增加肌肉力量与质量,关键在于坚持。

居家肌力自测行动方案

自我评估:关注腰围、握力。可进行“椅子起坐测试”(30秒内完全站起坐下的次数)评估下肢肌力。有条件的话可借助体重仪了解肌肉脂肪比例。

循序渐进:新手应从自重(如深蹲、俯卧撑)开始,逐步增加负荷,必要时咨询运动康复师。

记录与调整:记录训练、饮食与身体变化,每3个月评估调整方案。

肌肉,这一健康的“压舱石”,在生命的全周期中都发挥着不可替代的稳定与保护作用。让我们用科学的知识与行动,为自己储备一份坚实的健康资本,迎接更有活力的未来。

合肥市第三人民医院内分泌科 何巧娟

哮喘日常中医护理要点,守护呼吸顺畅

张老先生今年72岁,患哮喘已20余年,每当寒风乍起,他的胸口如同被无形之手攥紧,喘息声如漏风的风箱。然而从去年开始,他在西医规范治疗基础上,系统采用中医护理方法,最近发作频率明显减少,呼吸也顺畅了。像张老先生这样的患者并非个例,越来越多的人开始认识到中西医结合护理哮喘的重要性。

饮食调养

中医强调“药食同源”,合理的饮食对哮喘患者至关重要,不同体质的患者有不同的饮食方案。

寒哮型患者常表现为痰白清稀、畏寒喜热、口不渴。这类患者宜多食温性食物,如生姜、葱白、杏仁、核桃、肉桂等。推荐一款简单药膳:杏仁生姜茶。取杏仁10克,生姜3片,红糖适量,加水300毫升煎煮15分钟,每日饮用1~2次,能温肺散寒、化痰平喘。冬季可常食羊肉萝卜汤,羊肉150克,白萝卜300克,生姜5片,炖煮至肉烂汤浓,每周2~3次,可温中补虚、宣肺平喘。

热哮型患者多见痰黄粘稠、口渴喜饮、身热面红。这类患者宜选择清肺化痰的食物,如梨、白萝卜、百合、枇杷、荸荠等。推荐雪梨川贝羹:雪梨1个,顶端切开去核,放入川贝母3克,冰糖适量,盖上梨盖,隔水蒸40分钟,饮汤食梨,每日1次,连续5~7天。夏季可多饮绿豆百合汤,绿豆50克,百合30克,冰糖适量,煮至豆烂汤稠,有清热润肺之效。

肺脾气虚型患者常见气短乏力、容易感冒、食欲不振。这类患者需健脾益肺,宜食山药、薏米、红枣、黄芪、莲子等。推荐山药薏米粥:山药50克,薏米30克,大米100克,红枣5枚,煮粥常食。也可制作黄芪炖鸡,童子鸡1只,黄芪30克,生姜3片,文火慢炖2小时,每周1次,能显著增强抵抗力。

肾不纳气型患者多为长期哮喘者,表现为动则气喘、腰膝酸软、畏寒肢冷。这类患者需要补肾纳气,宜食核桃、黑芝麻、枸杞子、肉桂、羊肉等。推荐核桃芝麻糊:核桃仁30克,黑芝麻20克,糯米50克,冰糖适量,研磨成糊状,每日早晨食用。冬季可食用肉桂羊肉汤,羊肉250克,肉桂5克,枸杞15克,生姜适量,炖煮2小时,每周1次。

穴位保健

穴位按摩是中医护理哮喘的重

要手段,通过刺激特定穴位,可以调节脏腑功能,缓解症状。

天突穴位于颈部正中线,胸骨上窝中央。这个穴位是任脉上的要穴,主治咳嗽、气喘。患者可用中指指腹轻轻按压,顺时针方向揉动,每次3~5分钟,每日2~3次。按摩时注意力度适中,避免用力过猛引起不适。

肺俞穴位于背部第3胸椎棘突下旁开1.5寸处,左右各一。这个穴位是肺脏精气输出的背部部位,对增强肺功能有显著效果。患者可请家人协助按摩,或借助按摩工具,每次每侧按压5分钟,以局部酸胀感为宜,每日1次。

足三里位于外膝眼下3寸,胫骨外侧约一横指处。此穴是“足阳明胃经”的主要穴位,具有健脾益气、增强免疫力的作用。患者可用拇指按压,每次每侧3分钟,每日2次,长期坚持可改善体质,减少感冒诱发哮喘的机会。

呼吸锻炼

呼吸训练是改善肺功能的核心方法,中医在这方面积累了丰富经验。

腹式呼吸训练:患者可平卧或端坐,一手轻放腹部,一手置于胸部。吸气时,用鼻缓慢吸气,感受腹部慢慢鼓起,胸部保持相对静止;呼气时,

用口缓慢呼气,腹部自然内收。每次练习10~15分钟,每日2次。这种呼吸方式能增加膈肌活动范围,提高肺通气效率。

唐代医家孙思邈在《千金要方》中记载的“调气法”就包含了类似的腹式呼吸技巧。

“嘶”字诀练习:这是六字诀养身法之一,对应肺脏。清晨选择空气新鲜处,双脚平行站立与肩同宽,全身放松。吸气时自然吸满,呼气时嘴唇微张,舌尖轻抵下齿,发出“嘶”声,同时想象肺中浊气随声而出。反复6~12次为一组,每日练习2~3组。此法源自南北朝时期陶弘景的《养性延命录》,长期练习有助于宣发肺气。

简化太极拳:太极拳动作缓慢柔和,配合深长呼吸,特别适合哮喘患者。重点练习“云手”“野马分鬃”等动作,每日练习20~30分钟,能显著改善呼吸功能。研究显示,坚持太极拳锻炼的哮喘患者,3个月后肺活量平均提高12%,症状明显减轻。

每个哮喘患者的体质和病情不同,最好在专业中医师指导下制定个性化护理方案。建议患者记录哮喘日记,包括症状变化、可能诱因、饮食内容等,这有助于识别个人特异性触发因素,更有针对性地进行预防。

安徽中医药大学第一附属医院 李彩虹

用好吸入剂,为呼吸健康保驾护航

吸入剂是呼吸系统疾病的主流药剂,但临床中不少患者因使用方法不当,导致疗效不佳、病情反复,甚至影响生活质量。本文将介绍不同类型吸入剂,帮助患者正确认识和使用装置,确保用药疗效。

吸入剂的应用

吸入剂是药物通过特定的给药装置,让患者以有效的吸气方式,将主要成分直达气管、支气管和肺部,从而实现患者相应病症得到有效缓解的一类药物剂型。

临床应用发现,针对哮喘、慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的反复问题,以及儿童、老年患者的治疗安全需求,对症选用吸入剂可快速缓解患者呼吸道症状,改善呼吸功能。目前吸入剂已成为多类呼吸系统疾病的临床主要给药形式,相较传统口服制剂,其无需经人体多器官代谢,既规避了药物成分耗损,又降低了毒副反应风险,兼具疗效确切、起效快、用药剂量小、安全性高、携带方便等优势。

吸入剂的类型

根据吸入装置的不同将吸入剂主要分为压力定量气雾剂、干粉吸入剂、雾化吸入剂三类。

压力定量气雾剂是将药物和抛射剂封装于耐压的密封容器中,抛射剂作为动力将药物以气雾的形式喷射于患者口腔并吸入肺部而达到治疗效果。

干粉吸入剂分为囊泡型、储库型、单剂量胶囊型。它是将药物以微粉形式填装于泡囊、储药室或胶囊中,患者依靠特定的装置主动吸入药物后沉积于肺部而达到治疗效果。

雾化吸入剂主要是将药液放入雾化装置中,利用雾化装置使药液分散成细小颗粒,患者通过雾化装置的导管和面罩、吸嘴将药物经自然呼吸持续吸入肺部而达到治疗效果。

吸入剂的使用

压力定量气雾剂:首次使用或较长时间重新使用该装置时,应先将装置内的药液摇匀,并对着空气按压吸嘴,完成预充。吸气前,瓶身保持直立,不对准装置呼出肺部全部气体,双唇包裹吸嘴于口腔,头部微微抬起,按压装置的同时缓慢深吸气直至顶端,随后取出吸嘴屏住呼吸5~10秒,确保药物抵达气道及肺部后再轻轻呼气。



重症脑卒中的防治密码

“突然半边身子动不了,说话也含糊不清,这是中风了吗?”急诊室里,这样的紧急求助每天都在上演。作为我国成人致死、致残的首位病因,脑卒中早已不是专属“老年病”,正逐渐呈现年轻化趋势。其中重症脑卒中更以高死亡率、高致残率成为威胁群众生命健康的“隐形杀手”。这类病例在脑卒中患者中占比虽不足两成,却贡献了近七成的死亡和残疾负担,给患者家庭与社会带来沉重压力。及时掌握防治知识,就是掌握生命的主动权。

认清重症脑卒中的真面目