

专家提醒

中医药博大精深，传承不绝，关键原因就在于辨证施治、因人而异。

对于正在发育成长中的儿童青少年，中医可通过汤剂、推拿、药膳食疗等疗法调和阴阳、健脾益智、疏肝安神，提供全周期健康管理方案。

近年来，在不断发展的中医药临床实践中，我国儿童青少年面临的超重肥胖、近视高发、心理压力大等健康问题正在得到有效干预。

化解孩子健康烦恼 中医来帮忙

不做“小胖墩”——

国医大师丁樱说，中医认为“肥人多痰湿”，肥胖的背后是脾胃功能失调。吃得太油、太甜或太咸，零食不离手，会导致营养过剩，在体内形成痰湿，进一步影响脾胃功能，导致发胖。

“健脾化湿是中医治疗的原则，最根本的方法是管住嘴、迈开腿。”丁樱说，家长应为孩子合理配餐，同时注意把控量，可用健脾化湿食物替代喂养，如用赤小豆、冬瓜、山药等煮粥、煲汤，也应鼓励适龄儿童多吃粗纤维食物。

管住嘴，还要迈开腿。动起来气血通，痰湿就容易被消除。专家推荐跳绳、慢跑、打球等有氧运动。

挺直小身板——

脊柱侧弯是青少年体态和健康的隐形“杀手”，预防和早期干预，中医药优势显著。

“脊柱侧弯不仅是骨骼的问题，更是筋骨失衡的结果。”上海市嘉定区江桥镇社区卫生服务中心副主任医师韩海琼建议孩子使用双肩书包，保持“一拳一尺一寸”坐姿，每年做一次“前屈试验”以及时发现早期脊柱侧弯。

专家介绍，中医药预防和早期干预脊柱侧弯的核心在于“强筋以正骨”，其中，中医导引功法是有效康复手段，居家还可练习“小燕飞”“站立侧弯矫正”两个动作，但切勿模仿正骨师的扳动手法。

保持好胃口——

挑食、腹泻、便秘……儿童常见消化问题的背后，其实也是脾胃功能失调。

韩海琼介绍，中医认为儿童消化系统娇嫩，因此治疗首选小儿推拿，既安全有效，又容易居家操作，其常用方法包括捏脊、摩腹、按揉板门穴和补脾经。

用焦山楂、炒麦芽各5克煮水喝可对付积食，蒸熟的红薯或火龙果是天然的“通便药”，用大米炒焦煮粥喝能帮助收敛和止泻……饮食中也藏着不少“良方”。

专家建议，孩子脾胃功能弱时，饮食应做减法，断掉零食、水果和肉蛋奶，代之以小米油、烂面条或大米粥。

赶走坏情绪——

面临升学压力，青少年容易出现焦虑、失眠和情绪波动。

“压力像一堵墙，挡住了身体气机的顺畅运行。”北京中医药大学东直门医院儿科主任王俊宏说，中医认为肝主疏泄、肝喜条达而恶抑郁，穴位按压、音乐疗法等方法可以疏肝解郁，让身心放松。

例如，用拇指用力点按太冲穴3分钟，感到酸胀即止，或者用拇指按压内关穴2分钟；在作业间隙或睡前听角调式的古琴曲或古典音乐，每次听5至15分钟；还可做八段锦的“双手托天理三焦”动作，以动疏肝。

拒绝“小眼镜”——

“眼睛的健康依赖全身气血的濡养，尤其与肝、脾、肾有关。”在上海市嘉定区江桥镇社区卫生服务中心副主任医师韩海琼看来，现代孩子近视高发，本质上是“久视伤血”，中医强调“未病先防、既病防变”，在假性近视或近视早期干预，能有效延缓度数加深。

除了每天户外活动2小时、做眼保健操等简单安全的护眼方法以外，中医还提倡食疗明目，例如，枸杞菊花茶能够滋补肝肾、清肝明目；用黑芝麻、核桃、桑葚等打粉冲服可以填精养血。耳穴压豆也能改善眼部微循环，抑制调节痉挛，起到预防和早期干预作用。



畅享好呼吸——

孩子常感冒、患鼻炎，在中医看来，根本原因是脏腑功能失调，肺脾虚弱，需要因人制宜调整机体状态。

丁樱说，三伏贴可有效减少感冒发生，薏米粥、茯苓赤小豆粥等药食同源饮食也是常用方法。同时，中医讲究体质的强弱虚实，应根据孩子的不同体质来调理，例如，感冒容易拉肚子说明脾虚，感冒伴便秘是存在热积，需要消积健脾。 据新华社

←在河北省石家庄市新华区柏林幼儿园，专业医护人员为小朋友进行脊柱侧弯筛查（摄于4月7日）。



花粉季已过 为啥鼻炎眼痒更凶了？

“大夫，每天早晨起来，我都得连着打十几个喷嚏，白天鼻子堵得透不过气，晚上躺下更是只能用嘴呼吸……这过敏季不是已经过了吗？”

初夏时节，过敏性鼻炎针灸治疗专病门诊的诊室里，不少患者向医生倾诉着自己的苦恼。芒种前后，气温攀升、降雨增多，天地之间湿热交蒸，对部分过敏性鼻炎人群而言，这个时节往往比春季花粉季更难熬——过敏症状迁延、反复发作、常规药物效果打折。今天，医生就帮你找到过敏反复发作的“内鬼”！

湿热+温差 芒种时节的“发病推手”

许多过敏性鼻炎患者以为，花粉季一过，鼻子就能消停。但芒种节气前后，恰恰是过敏性鼻炎的另一个高发窗口。

湿困脾胃 肺气不畅

中医认为，“脾为生痰之源，肺为贮痰之器”。芒种时节湿气重，最易困阻脾胃。脾运化失常，湿浊上泛于鼻，就会出现鼻塞、鼻涕黏腻、头重如裹等症状。这类患者往往还伴有食欲下降、身体沉重、大便黏滞等症状。

昼夜温差大 风邪易乘虚而入

初夏时分，白天炎热、早晚偏凉，许多小伙伴贪凉开窗睡觉或猛吹风扇。中医认为，腠理（皮肤毛孔）开泄时，风邪夹湿长驱直入，直犯鼻窍。这就是为什么许多患者感觉“夜里没盖好被子，第二天鼻炎就犯了”。

花粉≠唯一元凶

芒种前后，禾本科植物如狗尾草、芦苇等进入授粉高峰期，这些草粉致敏性不低、颗粒小、飘散远，肉眼看不见但极易被吸入。因此，不是只有春天才过敏，夏季草粉同样需要警惕。

通鼻为标 通经治本

针对过敏性鼻炎，针灸治疗最核心的外治手段是针灸通窍，通鼻为标，通经治本。不直接对抗过敏原，而是恢复身体自身的调节能力。

临床常选迎香、印堂、上星、合谷、肺俞、脾俞等穴位。选用迎香与印堂直达病所，快速缓解鼻塞、喷嚏，兼以肺俞、脾俞等穴，从脏腑层面补肺健脾，切断“生痰之源”。治疗过程中，医生针刺手法轻柔、留针时间短，多数患者治疗当下就能感到鼻腔通畅。坚持按疗程调理，发作频率和严重程度都会明显下降。

眼鼻同调 内外同治

中药熏洗应对眼痒难耐。芒种前后，不仅鼻子遭殃，眼睛也容易中招——红、痒、流泪、异物感。中药外用熏洗疗法专门应对季节性结膜炎。

处方由菊花、薄荷、桑叶、防风、蝉蜕等组成。煎成药液后，趁温热先熏眼周，待温度适宜再清洗眼表。熏洗外治法中，借熏蒸的药气和热力，疏通眼部经络，缓解痉挛和瘙痒；同时，熏蒸后剩余的药液用于洗眼，可冲洗附着在结膜上的致敏原，减轻局部炎症反应。整个过程温和，老人和儿童均可耐受。对于过敏性结膜炎的患者，该方可减轻眼痒，减少眼部分泌物。

眼鼻红肿瘙痒可耳尖放血。针对眼鼻红肿瘙痒剧烈的患者，耳尖放血也是一种不错的备选疗法。中医认为风热、湿热蕴积上焦是眼痒鼻肿的重要诱因，耳尖位置经络丰富，在此少量点刺放血，能够快速祛风散热、凉血止痒。一方面可清解头面郁热，快速减轻眼结膜充血、鼻子酸胀发痒；另一方面直接作用于上焦鼻眼病灶，缩短过敏不适时长。

该疗法操作快捷、创伤微小，医生会根据眼鼻症状轻重和你的耐受程度按需选用。

内服调理 加固“防护墙”

外治治标，内服固本。在芒种时节尤其讲究健脾祛湿、益气固表。根据多年临床经验总结的过敏性鼻炎协定方，以党参、黄芪、防风益气固表，给身体加一道“风邪防护层”；添加细辛、苍耳子，芳香通窍，缓解鼻塞、流涕；炒白术、山药等健脾益气，为脾胃护航。中医讲“脾为肺之母”，脾健则肺充，养护好你的脾胃，湿浊自然难以滋生。

不过，需要强调的是，上述处方需严格辨证，同样表现为鼻炎，有人偏气虚，有人偏湿重，有人兼有内热，用方比例完全不同，切忌自行购药熬煮。

据《北京青年报》



健康知多少

西梅汁真能“一喝就通”？

西梅汁在社交媒体上火了，有人夸它是“肠道救星”，喝完半小时就跑厕所；也有人吐槽“拉到虚脱”，甚至便血送医。一杯果汁，为何有如此两极分化的评价？

先看一组数据，国内每10个成年人里，至少有1个被便秘困扰。年纪越大越遭罪——70岁以上老人近1/4中招，80岁后直接飙升到38%。在这种“全民通便焦虑”下，西梅汁的爆红也就不难理解了。

很多人以为西梅汁能通便靠的是纤维，这是一种误解。新鲜西梅的纤维含量为0.7克/100克，还不如芒果的1.3克/100克。真正通便的“幕后推手”是山梨糖醇，这种天然糖醇就像肠道里的“抽水机”，能强行把水分拉进肠道，顺便刺激肠道加速蠕动。

剂量决定着山梨糖醇究竟是“帮手”还是“凶手”。健康人群吃5克山梨糖醇就可能肚子咕噜叫，10克以上直接迎来腹泻套餐。新鲜西梅中山梨糖醇的含量为2.6克/100克，吃400克新鲜西梅，即可获得“喷射战士体验卡”。

更可怕的是，某些网红西梅汁“下猛药”——检测发现部分产品山梨糖醇浓度高达26%，500毫升里足足有130克；还有不良商家偷偷加酚酞（已被禁用的泻药成分），长期依赖这类饮品会让肠道“摆烂”，失去自主排便能力，形成泻药依赖。

一般来说，健康成人每天吃5到6颗新鲜西梅足够，超量等于找罪受。喝西梅汁前要注意：肠胃敏感者先从50毫升试水；孕妇、肠胃炎患者、正在吃泻药的人群别尝试；如果喝完腹痛不止甚至拉出血便，立刻停用并就医。

西梅汁本质是“天然泻药”，短期救急没问题，但别指望它治本。真想告别便秘，不如做到这几点：每天吃够一斤蔬菜和半斤水果；喝够1.5升水；固定时间蹲厕所，给肠道养成生物钟；每天快走30分钟。 据《文汇报》

太瘦不利于消化道健康

现在肥胖和超重的人越来越多，大众讨论更多的是如何减肥，但其实体重过轻同样会影响外貌和健康，尤其是对消化道有着不可忽视的负面影响。

体重过轻的人由于脂肪量减少，会出现内脏位置改变（如内脏下垂、十二指肠被压迫等），同时伴随胃肠蠕动减缓、营养吸收不良、肠道菌群失衡等问题。此外，太瘦的人也更易面临精神压力、焦虑和抑郁等心理困扰。因此，体重过低者应尽早采取措施，改善营养摄入，恢复正常的体重和消化系统功能。

长期体重过低，主要会引发几种常见的消化道问题。

脂肪流失会导致内脏下垂与肠梗阻。体重过低会引起腹腔内脂肪含量明显减少，网膜、肠系膜和韧带因为失去脂肪支撑而变得松弛无力，引起内脏位置改变，最常见的就是内脏下垂。

更严重的是，脂肪垫的减少会使得腹主动脉与肠系膜上动脉之间的夹角变小，像一把钳子一样压迫穿行其间的十二指肠。这在医学上称为肠系膜上动脉综合征，会阻挡食物从十二指肠通过，造成十二指肠壅积症。患者吃下去的东西无法通过，从而出现腹部饱胀、腹痛甚至饭后呕吐，导致愈发消瘦，形成恶性循环。

动力减弱导致消化不良与排便异常。体重过低往往意味着体内的肌肉和脂肪储备不足，这会导致胃肠道的蠕动功能减弱，食物通过速度变慢，引起消化不良。同时，消瘦与小肠绒毛萎缩及肠道屏障功能障碍密切相关，会降低小肠的吸收能力，破坏肠道菌群平衡，增加感染风险。此外，由于进食量少加之肠道蠕动慢，这类人群极易出现便秘；而由于肠道菌群失衡和吸收功能障碍，部分人又会表现为腹泻。

心理与生理的恶性循环。精神压力、焦虑和抑郁等心理问题，既可能是体重过低的原因，也可能是其导致的结果。心理因素对消化道的影响不容忽视（即脑肠轴相互作用）。太瘦的人在努力增重的过程中，往往会经历各种消化道不适，这与长期的内脏高敏感性以及中枢神经感受的改变有关。

据《文汇报》

吃与健康

奶制品该吃多少 怎么吃



牛奶是全球公认的健康食品，既要吃足也要搭配吃好。

“当前我国居民对奶类的消费还有较大的提升空间。”农业农村部食物与营养发展研究所副研究员杨祯妮说，按照《中国居民膳食指南（2022）》推荐，成年人每日应该摄入奶及奶制品300至500克，这相当于每天最好摄入两杯250毫升的牛奶或等量酸奶、奶粉、奶酪等乳制品。2025年，我国居民人均奶类消费量约41千克，相当于每人每天摄入112克，较推荐量的平均值400克有超过半斤的缺口。

随着奶业市场的不断发展，消费者的乳制品选择更加丰富。巴氏奶、纯牛奶、调制乳、风味牛奶等品类多样，一些商家可以把低温保存的各种口味的牛奶、酸奶等送到消费者的家门口。

人们应该怎样选择一瓶好奶呢？

杨祯妮说，对于一般健康人群，建议优先选择鲜牛奶。尤其是低温鲜奶，由于一般只经过杀死致病菌的简单工序，保留了更多的营养成分。选择超市里的液态奶，可先通过产品标签辨别种类，再查看配料表中生牛乳含量等关键信息，建议优先选择以100%生鲜乳为原料的液态奶产品。

她补充说，选择好合适的液态奶产品后，还要注重饮用方式。鲜牛奶、低温酸奶需冷藏储存，开封后尽快饮用完，防止变质。

对于乳糖不耐受人群，除了选择低温包装或常温包装的“无乳糖”“零乳糖”液态奶产品外，奶酪、酸奶等也是比较好的选择。

据了解，按照营养等量换算，100毫升液态奶（巴氏奶、纯牛奶），相当于100毫升酸奶，或15克奶酪。

全国畜牧总站研究员张书义说，奶酪不仅可以替代日常饮奶，而且还可以较小摄入量，满足更高营养需求。成熟型奶酪中乳糖含量很少，尤其成熟4个月以上的奶酪，乳糖含量几乎为零，特别适宜乳糖不耐受的人群食用。

奶酪分为天然奶酪、再制奶酪和奶酪制品三类，如何选择适合自己的奶酪种类呢？

张书义介绍，天然奶酪也称原制奶酪，由生乳制成，配料表第一位是生牛乳或巴氏杀菌牛乳；再制奶酪是以天然奶酪为主要原料，配料表第一位是奶酪，且添加量≥51%。

他提醒家长，为孩子选择既安全又有营养价值的奶酪，不能盲目信赖“儿童专用”的营销标签，也不能只关注口味和外观，而要从配料表和营养成分表进行综合判断。要尽量选择配料表上第一位是生牛乳，或奶酪含量较高（大于51%或更高）的产品，尽量少选择额外添加过多糖分和钠的产品。

此外，专家表示，除液态奶外，大家还可以选择奶粉、奶片等奶制品，用奶酪搭配面包、馒头、粥，在家庭食谱中丰富乳制品摄入种类，从而轻松补上“半斤奶”的缺口。 据新华社

吴忠日报社出版 邮发代号：73—10 邮政编码：751100 广告许可证：宁工商广字6403024000011号 年价：468元 出版日期：每周一、二、三、四、五 发行单位：中国邮政集团有限公司吴忠分公司 印刷单位：宁夏银报智能印刷科技有限公司 地址：银川市金凤工业集中区宝湖中路450号 社址：吴忠博物馆综合楼