

春季是儿童长高黄金期

这些方法是“神助攻”

对于正处于生长发育关键期的儿童来说,春季是一年中身高增长的黄金时段。世界卫生组织研究指出,3月至5月,儿童的生长速度是秋天的2倍至2.5倍。怎样才能抓住“黄金生长期”,让孩子顺利“蹿个儿”,是众多家长关心的话题。

奉化区中医医院儿科陈晓玲医生提醒,科学助长需从日常入手,坚持科学的饮食、睡眠、运动和情绪管理,辅以小儿推拿、穴位贴敷等中医外治“神助攻”,往往能达到事半功倍的效果。



穴位贴敷。

春困? 头晕? 眼干失眠? 可能是您的肝在“闹情绪”

春季是肝气疏泄、肝血充盈的关键时期,如果养护不当,身体也容易“闹情绪”。

“这两天总觉得头晕乎乎的,眼睛干得像进了沙子,晚上翻来覆去睡不着。”50多岁的张阿姨是东柳街道社区卫生服务中心的家庭医生签约居民,身体一向蛮好的她很疑惑,大好春光下自己为啥总是没精神。

接诊的陈丹副主任中医师仔细辨证后发现,张阿姨的症结在于“肝阳上亢、肝血不足”。“春天肝气生发,但如果这股气生得太猛,或者身体本身的阴血不够,就容易失去平衡。”陈医生用一个形象的比喻解释说,张阿姨的头晕、失眠,就是肝阳上亢,也就是阳气冲过了头,而眼睛干涩,则是肝血不足,也就是滋养的血液不够的典型表现。

那么,如何在日常生活中顺应天时,给肝脏降降火、补补水呢?陈丹分享了几个简单易行的春季养肝妙招,帮助市民在春日里科学护肝。

●掌心敷眼,给双目“补补水”

陈丹首先推荐了一个随时随地都能做的护眼动作。

先将双手掌心相对,快速搓热,然后趁热将双手掌心轻轻敷在双眼上,感觉眼球微微温热即可。接着稍微用力按压一下,默数5到10个数后,双手猛然松开,再慢慢睁开眼睛。如此反复操作3次。

陈丹解释,这个小小的动作,既能促进眼周的血液循环,缓解视疲劳,又能通过热力和轻微的按压,起到滋养肝血、濡养双目之窍的作用,是春日里最便捷的养肝护眼法。

●指腹梳鬓,给阳气“通通路”

针对因肝阳上亢引起的头晕、头痛,头部按摩法可有效缓解。

“很多朋友头疼,尤其是太阳穴附近跳着疼,这和我们身体两侧的胆经有关。”陈丹指着自己的两鬓介绍,“这里是足少阳胆经循行的路线,而胆经与肝经互为表里,关系密切。”

具体手法是,将食指、中指和无名指的指腹,放在两侧鬓角处,由前向后,像梳头一样,沿着耳廓上方,轻轻按压滑动。每次操作3-5分钟,直到感觉头皮微微发热、轻松即可。

●巧吃嫩桑叶,给身体“平肝阳”

除了外部的按摩手法,饮食调养更是春日养肝的重头戏。陈丹特别推荐了春季的时令芽菜——嫩桑叶。

陈丹说,桑叶不仅是药食同源的经典食材,其功效还遵循着“春升秋降”的自然规律。春季采摘的嫩桑叶,重在“升散”,能帮助身体疏肝理气,让肝气畅达地舒展开来。同时,它又能清除人体上部(如头面、胸肺)过于亢盛的“阳热”,起到平肝阳、清肺热的作用。对于像张阿姨这样因肝阳上亢导致头晕、眼干的市民,是个不错的食疗选择。

记者 程鑫 通讯员 徐漫雪

1 为什么春天是长高黄金期?

“春季之所以成为儿童长高黄金期,是自然规律与人体生理机制的共同作用。”陈晓玲解释,从中医角度看,人与自然相应,春季阳气升发,人体新陈代谢加快。而儿童生长发育与肾、脾、肝三大脏腑密切相关,肾藏精,主骨生髓,为先天之本,主生长发育;

脾为后天之本,主运化水谷精微,在体合四肢肌肉;脾肾二者先天与后天互助,共同调理促进小儿生长发育。此外,肝主疏泄,调畅气机、情志,促进脾胃运化,同时肝气升发,与春季相通应,也与儿童生长有关。

现代医学也为这一说法提供

了佐证。春季日照时间延长,孩子户外活动增多,有助于体内维生素D的合成,而维生素D能促进钙的吸收,为骨骼生长筑牢基础;同时,春季人体生长激素分泌相对旺盛,尤其是在夜间深度睡眠阶段,这为身高增长提供了重要的生理保障。

2 门诊中经常遇到“心急”的家长

尽管家长们对孩子长高的关注度持续高涨,但陈晓玲在临床接诊中发现,不少家长存在认知误区,最突出的一点就是认为中医调理能立竿见影。“很多家长带孩子来贴生长贴、吃中药调理,总希望贴一贴、吃几副药就有明显长高效果,完全忽视了日常饮食、睡眠和运动的配合。”

陈晓玲坦言,中医调理是一个长期过程,并非一蹴而就。比如医

生建议可每年贴敷生长贴,首选春季,2-3年为一大疗程,需连续坚持才能看到效果;中药调理也需要连续服用数月,才能逐步改善脏腑功能。更关键的是,中医调理仅起辅助作用,脱离了均衡饮食、充足睡眠和适度运动这三大基础,再专业的调理也难以达到理想效果。

陈晓玲分享了一个临床案例。9岁的小亮在进行调理前,一年仅长高2-3厘米。由于孩子抗

拒吃中药,妈妈便带他尝试生长贴调理。起初,家长也陷入“立竿见影”的误区,贴敷一个月没看到明显效果就想放弃。医生耐心告知小亮妈妈,孩子长高是个“系统工程”,生长贴只是辅助手段,均衡饮食、充足睡眠、每天30分钟以上户外活动以及情绪稳定,才是科学助长的根本。在医生的建议下,家长坚持了两年,去年一年小亮一下子“蹿”了7厘米。

3 科学助长要从日常开始

那么,家长该如何抓住春季黄金期,用科学方法助力孩子长高?陈晓玲给出了具体可操作的几个建议:

首先,均衡营养是长高的基石。建议多给孩子吃应季蔬菜(如菠菜、芥菜、春笋)、优质蛋白(如鱼、虾、蛋、奶)以及健脾益气

的食物(如山药、小米、红枣),少吃零食、冷饮和油炸食品。

其次,保证充足的睡眠。生长激素主要在夜间深度睡眠时分泌,尤其在晚上10点到次日凌晨2点达到高峰,因此尽量让孩子在晚上9点前入睡,保证充足的睡眠时间,睡前避免过度兴奋或看电子产品。

纵向运动刺激骨骼。跳绳、摸高、打篮球、游泳等纵向运动能有效牵拉肌肉和骨骼,促进生长板活跃。每天至少保证30分钟户外活动,既锻炼身体,又能沐浴阳光。

情绪对内分泌有直接影响。保持轻松愉快的家庭氛围,有助于肝气疏泄,从而促进生长发育。

4 这些办法都是“长高神助攻”

除了日常调理,传统中医外治法也能起到锦上添花的辅助作用。

陈晓玲介绍,小儿推拿如捏脊、摩腹等手法,可调理脾胃、增强免疫力,适合体质较弱或消化不良的孩子;艾灸能温通阳气,对虚寒体质、手脚冰凉的孩子有较好的调理效果;耳穴压豆可通过

刺激耳部穴位,调节脏腑功能,改善睡眠和食欲;穴位贴敷(生长贴)则是将特制中药膏贴敷于肾俞、脾俞等特定穴位,通过药物渗透和穴位刺激,健脾益肾、疏通经络,为生长发育提供内在动力。

“抓住春季长高黄金期,坚持科学的饮食、睡眠、运动和情绪管

理,再配合必要的中医辅助调理,这样才能帮助孩子充分发挥生长潜力。”陈晓玲最后提醒,如果发现孩子身高增长缓慢,或明显落后于同龄人,应及时带孩子到医院就诊,由专业医生评估后制定个性化调理方案,切勿盲目跟风调理。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡