

喝了两个月“加料”鸡汤 10岁女孩突来初潮

医生提醒：进补切勿盲目

一碗碗进补鸡汤，没想到竟成了孩子发育的催化剂。近日，海曙区中医医院儿科主任仇艳接诊一位小姑娘，其状况给无数疼爱孩子的家长敲响了警钟：盲目进补不可取。

1 10岁女孩突来初潮

前几天，一对神色焦虑的母女走进海曙区中医医院儿科诊室，妈妈的语气里满是困惑与担忧：“医生，孩子才10岁出头，可半个月前竟然来月经了，这正常吗？”

接诊的仇艳主任一边安抚母女情绪，一边细致询问。眼前的女孩身高1.44米，体重37公斤，从体格检查看，发育尚可，精神状态也不错。但随后的B超检查结果却显示了异常：对比之前的检查，短短22天内，女孩的子宫内膜就从“纤细内膜线回声”的幼女状态，迅速增厚到了内膜9.5毫米，这是来初潮的水平。

进一步的检查验证了仇艳的判断：性激素指标中，这个女孩的黄体生成素和雌二醇数值都超过同龄人正常值；骨龄检测达到11-11.5岁，比实际年龄超前近一年；垂体磁共振也显示形态饱满。所有的检测，都指向了同一个诊断：中枢性发育提前，也就是通常说的性早熟。



制图：许明

2 连续喝了两个月进补鸡汤

在排除了器质性病变后，仇艳将目光投向了最日常，却也最容易被忽视的饮食环节。

通过详细问诊，一个细节浮出水面。妈妈回忆说：寒假那段时间开始，奶奶心疼孙女，觉得她学习辛苦，就经常炖鸡汤给她喝，还加了党参、黄芪等滋补品，连续两个月，几乎没断过。

仇艳表示，这正是问题所在。孩子不仅长期摄入高热量饮食，更关键的是，鸡汤里面暗藏风险。党参、黄芪等补气类药材，孩子补益过度易提前发育，所谓“气有余便上火”。鸡汤确实营养丰富，孩子正处于生长发育期，内分泌系统既活跃又脆弱，长期、集中摄入这类食物，无异于给身体按下了“快进键”。

除了饮食，仇艳还发现了孩子生活中的其他隐患：几乎没有运动，最喜欢躺着看电视；假期生活规律紊乱，常常熬夜。这种久卧伤气、熬夜伤阴的生活方式，在中医看来，极易打破身体的阴阳平衡，催生“虚火”，扰动正常的生长发育节奏。

3 预防性早熟需把好这三关

根据孩子的多项检查结果，仇艳给出了通过相关药物来延缓孩子过快发育进程的干预方案，为身高的增长争取更多时间。

仇艳介绍说，日常门诊中，这样的孩子并非个例。每次假期结束，来看生长发育门诊的孩子就会增多，相当部分存在不同程度的性早熟问题。她提醒广大家长，预防儿童性早熟，必须把好三道关。

首先是饮食关。切忌盲目进补，像蜂王浆、牛初乳、人参、鹿茸等滋补品，以及反季节蔬果、速成禽肉，都不宜让孩子过量或长期食用。饮食要均衡，多吃当季蔬菜水果和优质蛋白，少喝含糖饮料，少吃油炸食品。

其次是生活关。督促孩子养成规律作息，学龄儿童应保证每晚9-10小时的睡眠，尽量在晚上9点前入睡。同

时减少使用电子产品的时间，增加户外运动，如跳绳、游泳等，既能控制体重，也有助于疏解肝气。肥胖本身也是导致性早熟的高危因素，因为脂肪细胞会转化出过多的芳香化酶，而芳香化酶会促进雌激素合成。

最后是监测关。家长应密切关注孩子的身体变化。女孩8岁前出现乳房发育，10岁前月经初潮；男孩9岁前出现睾丸增大、变声等，都应及时带孩子到正规医院的儿科或生长发育科就诊。

仇艳强调，性早熟不仅会影响孩子的最终身高，导致其成年后矮于同龄人，还会给孩子带来心理负担，使其产生自卑、焦虑情绪。真正的爱，不是盲目地给孩子灌下“浓汤”，而是用科学的养育方式，陪伴他们平稳、健康地走过每一个成长阶段。

记者 程鑫 通讯员 余毅

一年级小学生 视力从0.6到1.0? 医生提醒：这一步很关键

近日，一年级小学生阳阳(化名)被查出视力只有0.6，就在妈妈准备为他配眼镜时，医生通过散瞳验光后发现只是假性近视。医生提醒：散瞳后测出的才是真实的近视度数，在这个基础上配镜，才能避免错误验配对孩子眼睛造成的伤害。

春季学期开学才一个月，不少家长发现孩子出现了眯眼、趴着写作业、频繁眨眼揉眼等现象，阳阳便是其中之一。

这学期以来，阳阳有时候看黑板会模糊。前几天学校的视力检查提示他双眼裸眼视力只有0.6，比半年前体检时查出的1.0下降了不少。趁着节假日，阳阳妈妈连忙带他来到医院准备配眼镜。

在北仑区滨海新城医院眼科，朱帧副主任医师为明确诊断，安排阳阳进行散瞳验光。没想到，孩子的近视度数消失了，视力恢复到1.0。

“检查结果怎么会差这么多？”阳阳妈妈十分不解。

朱帧解释，眼睛就像一台精密的照相机，眼球前面有一个透明的“镜头”，叫晶状体。晶状体连着一块特殊的肌肉，叫睫状肌。看远处时，睫状肌放松，晶状体变薄；看近处时，睫状肌收缩，晶状体变凸。这就像相机的自动对焦系统，让我们能轻松看清不同距离的物体。

“长时间近距离用眼，会让眼睛的睫状肌因长期紧张而‘抽筋’。散瞳验光就是给眼睛滴一种特殊的药水，让睫状肌休息一下，暂时关掉它的调节功能。这样验出来的才是眼睛真实的度数，不会被睫状肌的‘抽筋’所干扰。”朱帧解释。根据散瞳验光结果，阳阳目前只是假性近视。

朱帧提到，有不少家长发现孩子视力下降后，会急着去配眼镜，但正确的做法是，先到专业医疗机构进行检查。在门诊中，散瞳验光是区分真假性近视的“金标准”。如果不散瞳，单靠电脑验光或视力表检查，很容易把假性近视当成真性近视来处理。

临床中，有些家长会觉得散瞳麻烦，或者担心对眼睛有伤害，朱帧表示完全没必要担心。散瞳只是让睫状肌暂时放松，药效过了就恢复正常，对孩子眼睛没有伤害。如果省去这一步就贸然配镜，反而可能“弄假成真”。假性近视的孩子戴上不合适的眼镜，眼睛被迫适应那个度数，睫状肌更加紧张，反而加速了真性近视的形成。

对于日常护眼，朱帧建议家长引导孩子养成科学的用眼习惯。无论看书、写字还是使用电子设备，每20分钟应抬头注视6米以外的物体至少20秒；尽量保证每天在户外活动一至两小时，充分利用自然光对眼睛的保护作用。读写时保持“一尺一拳一寸”的正确姿势，即眼睛离书本一尺、胸口离桌沿一拳、手指离笔尖一寸。学习环境的光线也需充足，书桌宜靠窗摆放，晚间使用台灯时应同时开启房间主灯，确保光照均匀。

记者 陆麒雯 通讯员 李银燕