



贴敷穴位助长高



周末不少家长带孩子到医院进行综合调理



医生给孩子推拿并贴生长贴

05

提醒

孩子体质不同 不建议网购自行贴敷

“每个孩子体质不同,部分孩子贴敷生长贴见效是因为对症,也有不少孩子毫无效果。中医讲究辨证施治,一方不能治千人,即便同样是瘦小的孩子,体质问题也可能截然不同,必须结合个人体质综合调理。”詹俊杰表示,生长发育问题根源多在脾胃、肝肾,绝非简单贴敷就能解决。

“一方不能治千病,对症则见效,不对症便无效,生长发育问题

较严重的孩子,一定要就医辨证开方。”詹俊杰提醒,外治调理仅为辅助手段,家长需注重孩子膳食平衡,脾胃虚弱的孩子不可盲目进补,应以易消化食物为主,同时保证每日户外运动不少于2小时,多晒太阳、早睡早起。

“也有家长给17岁孩子贴生长贴,到了发育期,生长贴是很难见效的,这部分孩子还是建议综合调理。”傅春红表示,生长贴只

适用于2至14岁、骨骺生长未完全闭合,且身高较同龄人明显矮小或一年生长速度低于5cm的少年儿童。

针对网购生长贴,医生表示不建议家长网购。一是网购产品成分不明,未必适配孩子体质;二是家长自行贴敷易出现取穴不准的问题,影响效果。此外,孩子感冒、发烧或敷贴部位有皮肤破损时,不宜进行调理。

06

支招

饮食运动结合 捏脊摩腹辅助调理

从中医角度来看,孩子生长缓慢、个子偏矮,根源多为脾胃虚弱、肾气不足。这类孩子日常该如何居家养护?

詹俊杰建议,脾胃虚弱的孩子饮食要精细,远离“生冷硬”食物。脾喜温燥、恶寒湿,凉性水果、冷饮、酸奶等少吃,牛奶隔水加热后温服,可适量食用山药粥、小米粥、南瓜、红薯、蒸山药等。

补肾重在“藏”而非“壮”,不可擅自使用鹿茸、参类等药材,避免拔苗助长、耗伤阴液,可选择黑豆、黑芝麻、核桃、板栗、桑葚干等种子类食物,契合肾主封藏的特性。

运动可升发阳气,但出汗过多会耗伤气血,建议选择跳绳、摸高、打篮球等垂直跳跃类运动,通过足底震动刺激肾经,提升脾胃升清功能。上午阳气升发时适合

户外运动,晒背补阳气,傍晚则以散步、拉伸等舒缓运动为主。

日常还可通过捏脊、摩腹辅助调理。早晨让孩子俯卧,从尾椎骨沿脊柱向上捏至大椎穴,每日捏3至5遍,可调理脏腑功能;睡前以肚脐为中心顺时针轻柔摩腹,促进肠道蠕动,改善脾胃运化能力,解决“胃不和则卧不安”的问题,提升睡眠质量。

生长贴成为不少家长为孩子“追高”的热门选择

尊重他人 遵守秩序 文明旅游 健康出行

社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善



绘画:洪志雄

泉州晚报社 宣
泉州晚报 / 东南早报 / 泉州晚报·海外版 / 泉州商报 / 泉州网 / 泉州通