

踩对春天的点儿 孩子体壮少生病

对于孩子来说，春天不仅是长高的黄金时期，如果顺应好了春天的节奏，为孩子一年的身心健康发展都会开个好头。我们爸爸妈妈该怎样做呢？今天就请首都儿科研究所中医科的医生给家长们支几招。

水果别贪多 肉食要少碰

春天万物复苏，对应的五脏是肝脏，颜色是青色，不是适合多吃肉的季节。春天可以适当吃一些微微辛散发散的食物，能够鼓舞肝胆之气。很多青绿色的蔬菜都带有一种辛味，所以春天应当多吃青绿色的蔬菜，消化分解冬天闭藏储存的能量，为孩子的体力和脑力活动提供充沛的能量。一些发芽的植物像豆芽、香椿芽、春笋、荠菜、蒜苗等，就很适合春天食用。因为这些植物带有一种生命力，顺应了春天肝木的生发之气。

同样，春天也不是一个适合吃很多水果、喝果汁的季节，因其抑制收敛的性质不利于春天肝气的宣泄升发，特别是平时脾胃比较虚寒的孩子。但是有的孩子发散太过而收敛太少，处在肝气疏有余的状态下，比如经常睡觉比较晚，冬天没有好好地闭藏，有烦躁易怒、入睡困难、浅睡易醒、睡眠质量差等表现，就要少吃辛散发散，相反可以吃一些酸敛收敛的东西，比如煮点酸梅汤喝，适当吃一些山药、莲子等。

运动别过量 减衣悠着点

想要帮助孩子养阳气，春天开始就是好时机。有句话叫食补不如睡补，孩子睡得好，身高体重也不会差。孩子晚上最迟也要保证10点上床睡觉，一般睡眠时

间建议在9点左右。睡好午觉也很重要。每天的中午是一天中阳气最盛的时候，这时候午睡养阳的效果非常好。

春天气温变化反复无常，如果孩子衣物增减不及时，容易着凉，从而诱发感冒。因此，孩子户外活动要做好随时增减衣物的准备。特别是孩子一身汗时，应等汗慢慢落下，身上不潮了，再减掉一件衣物。

此外，运动可以激发孩子身体阳气，但是春天不建议孩子进行过于剧烈的体育运动，可以带孩子去户外或郊区赏花踏青、晨起慢跑、踢踢小足球、户外骑单车等。

情绪要疏导 盲目去火伤脾胃

春天是引导孩子确立目标、制定一年的学习计划的好时机。家长可以鼓励孩子发展自己的兴趣爱好，让孩子动手去做事情。给孩子护肝宜疏不宜堵，情志上的影响很快会反映在身体健康上。遇到问题时，家长也要善于调整自己的情绪，不要总是一味压制孩子，更不要经常打骂吼叫孩子。

肝主疏泄，有的孩子肝火过旺，会通过发脾气、哭闹来达到疏泄。造成孩子肝火旺的原因有很多，比如消化不好、白天过度兴奋不安、经常熬夜晚睡、本身性格暴躁爱发脾气、感受外邪最后伤津化火化热。家长可以试着

通过唱歌、绘画、运动等方式疏导孩子的不良情绪积压的能量，也可以找专业的中医调理。注意一点，不能一看到孩子肝火盛，就一直给孩子盲目喝去火药，喝太多寒凉去火药未必去肝火，但会更伤孩子脾胃。

防护+调理 过敏绕道走

春天草长莺飞，孩子过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结膜炎、过敏性皮肤病说来就来。如何避免或减少“过敏”的影响呢？

减少环境因素的影响。家长尽量保证每天起居室通风换气、保持清洁。繁茂的花草、漫天飞舞的杨柳絮都是孩子常见的“过敏源”。对于容易过敏的孩子，应当做好防护，戴好口罩、帽子，避免去花草茂密的公园、水边等。

日常饮食调护要慎重。北方的春天阳气升发，多风，气候较为干燥，尽量不给孩子吃油炸、烧烤类的食品。有的过敏体质的孩子脾胃功能也偏弱，少吃水果和甜食，不吃冷饮以及各种饮料，以免进一步损伤脾胃，容易导致过敏性疾病的发生。一些鱼虾海鲜、羊肉、辣椒、咖喱等辛辣刺激食物或者民间所谓的“发物”，在春季尽量少给孩子吃。孩子一旦出现了鼻塞、频繁打喷嚏、咳嗽咳痰、喘息、皮疹等症状时，及时带孩子就诊。

来源：北京青年报

本版图片来自网络

肋骨骨折未必都能自愈

57岁的刘女士不小心摔了一跤后，气短、胸闷，不能行走、平躺，更不敢咳嗽等，遂前往湖南省中医药研究院附属医院求治。CT提示左侧第6~9肋骨骨折，左侧胸腔少量积液。该院骨科专家苏新平教授建议尽快手术。

“跳广场舞的姐妹肋骨骨折绑个胸带就长好了，我怎么就要做手术？”患者及家属听说肋骨断了可以自己愈合，不想动手术。直到入院第3天症状加重才决定手术，术后第4天已可下床。

肋骨断了到底可不可以自己愈合呢？苏新平介绍，肋骨骨折一般具有自我愈合的能力，但能否自愈取决于肋骨骨折的程度和数量。如果单纯出现骨裂，骨折错位不明显，没对周围的软组织尤其是肺造成损伤，通过保守治疗如卧床休息、绑胸带临时固定，一般可以自愈。如果骨折了好几根，已经完全错位的、多发的肋骨骨折是不能自愈的，因为完全错位的肋骨骨折，其断端是无法相对生长的，放任不管只会更加严重，需手术治疗。

肋骨多发骨折会严重影响呼吸功能，还有发生休克的危险。肋骨骨折本身不太严重，最需要处理的是骨折端刺破肺或血管造成的血气胸。一旦怀疑肋骨骨折，应马上制动，严重的多根肋骨骨折应及时手术。平时应尽量避免骨折意外的发生，如出现了肋骨骨折的症状，及时到正规医院诊治。术后多休息，避免剧烈运动，补充骨骼需要的营养，配合中医药治疗，如内服中药、外敷中药消炎散、中药封包治疗等，可促进愈合。

来源：快乐老人报

汗蒸一周不宜超过3次 没有直接美容养颜作用

作为一种养生休闲项目，能驱风、排毒、加速新陈代谢的汗蒸受到很多人的青睐。今年天气寒冷，张女士经常在汗蒸馆一待就是两三个小时，虽然偶尔有些头晕，她认为是温度太高，出来凉快凉快就行。

“汗蒸时，全身血管扩张，可能会引起血压降低，导致脑供血不足，出现头晕。”北京中医医院顺义医院针灸科主治医师毛雪文提醒，汗蒸时一定要注意控制时间和频率。

高血压、心脏病等患者不宜汗蒸

毛雪文介绍，汗蒸属于热疗的一种，历史悠久，有驱风、祛寒、活血、温肤等作用。汗蒸通过温热作用，加速体内血液循环，随着全身血

液循环的加速，促进代谢水平，使得过剩的血脂、血糖及代谢废物得以排出。“汗蒸石受热后成为热源，发出的远红外线渗透到人体深处，作用于人体韧带及肌肉组织，可以疏通经络，消除紧张、疲劳，缓解头痛头晕、失眠、便秘、烦躁等症状。”

大多数人都可以进行汗蒸，特别是亚健康人群、紧张脑力工作者、体力消耗者以及病后复健、产后复健者。毛雪文提醒，高血压、心脏病等患者、经期女性、孕妇等人群不建议做汗蒸，体质较弱的人也应避免汗蒸。

一般每次30分钟即可，避免着凉

“做汗蒸一定要控制好时间，频率不能太高，一周最好不要超过3

次，每次蒸的时间也不能太长，一般每次30分钟即可。”毛雪文提醒，不要在空腹或在刚吃饱饭的时间汗蒸，汗蒸时需要及时补水，2小时内不宜吸烟、饮酒、食用寒凉食物，4小时内避免着凉，以防风寒外邪乘虚而入，引发感冒等疾病。

很多人想通过汗蒸达到美容养颜的效果。对此，毛雪文表示，汗蒸没有直接美容养颜的作用，但通过汗蒸可以增强血液循环，让皮肤细胞变得更加活跃，改变皮肤肤质，增强皮肤弹性，使皮肤变得更加光滑、气色更好。另外，汗蒸时汗液从毛孔排出，带走皮肤表面杂质，从而也能达到一定的改善皮肤的效果。

来源：新京报