

孩子学习困难？可能是情绪“感冒”

“孩子最近情绪波动大，动不动就发脾气，对学习提不起兴趣，晚上还总睡不好！”“我家孩子也是，整天焦虑不安，成绩一落千丈，我都不知道该怎么帮他了……”随着社会的飞速发展，孩子们不仅要面对来自家庭的高期望，身处的竞争环境也让他们压力倍增。在这种环境下，情绪障碍、睡眠障碍等神经精神类疾病的发病率呈现出年轻化的趋势。

通讯员 张明
现代快报/现代+记者 梅书华

儿童情绪障碍应及时干预

南京市中医院儿科副主任医师王爱华介绍，中医强调“圣人治已病治未病，不治已乱治未乱”，这一理念在儿童情绪障碍的防治中尤为重要。儿童情绪障碍不及时干预，这些看似轻微的情绪问题可能逐渐累积，最终发展为神经精神疾患等更为严重的后果。中医凭借独特的理论体系与丰富的实践经验，从整体观念出发，全面了解患儿的身体状况，依据辨证论治的原则，采用中药调理、针灸推拿等多样化的治疗手段，为情绪障碍、睡眠障碍、学习困难患儿带来希望。

儿童情绪障碍与哪些因素有关

从中医的角度来看，情绪障碍通常与体质和情志内伤等因素密切相关。中医强调“身心一体”，认为体质不仅影响身体健康，还与心理状态、情绪和行为紧密相连。不同的体质类型可能表现出不同的情绪障碍。

中医将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质9种基本类型。以下是中医常见的体质类型及其对应的情绪特征：

平和质：随和开朗。

气虚质：内向、情绪不稳定、胆小不喜欢冒险。

阳虚质：多沉静、内向。

阴虚质：性情急躁，外向好动，活泼。

痰湿质：偏温和稳重恭谦、和达、多善于忍耐。

湿热质：多急躁易怒。

血瘀质：心情易烦，急躁健忘。

气郁质：内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑。

特禀质：情绪不稳定，因禀质特异情况而不同。

此外，从西医方面看，一方面是激素分泌，如甲状腺功能异常、青春期、孕期、更年期等激素波动可能引发情绪问题。另一方面是神经化学失衡，大脑中神经递质(如血清素、多巴胺、去甲肾上腺素)的水平异常可能与情绪障碍有关。此外，脑结构与功能异常，比如某些脑区(如杏仁核、前额叶皮层)的功能异常可能影响情绪调节；还有童年创伤，如虐待、忽视、失去亲人等早期创伤可能对心理健康产生长期影响；生活压力也不可忽视，如学业压力、人际关系冲突等可能诱发情绪障碍。

儿童情绪障碍有哪些表现

儿童情绪障碍的常见类型有焦虑症、恐惧症、强迫症、抑郁症和癔症。其中，儿童抑郁症的主要表现是情绪抑郁。

学龄前期儿童主要表现为食欲和睡眠的减少，兴趣降低，退缩，哭泣等；学龄期儿童主要表现为注意力、思维能力的下降、自责、对学校活动的兴趣降低、睡眠减少等。这阶段患儿开始出现易激惹和破坏行为；青春前期儿童与同龄期儿童相比，抑郁症状和冲动、破坏性行为明显增多。

有情绪障碍的儿童更容易出现睡眠障碍。情绪障碍与睡眠障碍常相继出现，这类儿童还常伴随注意力下降、学习困难、食欲减退、发育缓慢、汗出异常等，还可能诱发或加重注意缺陷多动障碍、抽动症、矮小症等疾病。这些症状相互交织，损害儿童的身心健康。

治疗儿童情绪障碍，中医有妙招

古方、经方内服，如治疗抑郁障碍，可选甘麦大枣汤、半夏厚朴汤、柴胡龙骨牡蛎汤；治疗焦虑障碍，可选柴胡桂枝汤、甘麦大枣汤、大柴胡汤、半夏泻心汤；治疗睡眠障碍，可选乌梅汤和酸枣仁汤等。还有研究者通过临床运用发现通过抑肝散加味能有效治疗各种情志因素引起的功能性疾病如情绪不稳、失眠、肠易激综合征。

中药穴位贴敷是一种传统中医疗法，借助药物的渗透作用和穴位的刺激作用，调节气血、平衡阴阳，从而改善情绪障碍以及睡眠障碍等引起的相关问题。南京市中医院儿科自制的脐疗散，可理气和胃治疗情绪障碍伴随的食欲不佳、大便不调等消化道症状；止汗散可治疗情绪障碍伴随的多汗。

还有捏脊疗法、刺四缝。捏脊疗法是通过捏脊等手法作用于背部督脉、膀胱经，能调阴阳、理气血、和脏腑、通经络。四缝穴为经外奇穴，与三焦、命门、肝和小肠有内在联系，故点刺四缝穴具有泻心平肝、理脾和胃之功。有研究表明采用捏脊疗法配合针刺四缝治疗儿童情绪障碍，对症状改善、病情控制有显著疗效。

饮食起居有讲究

规律作息，健康饮食；保证充足睡眠，固定时间入睡，避免在睡前使用电子设备。多摄入富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物，减少咖啡、糖分和高脂肪食物的摄入，增加Omega-3脂肪酸如深海鱼、亚麻籽等摄入，有助于补精益气，使形与神俱。

适度运动。劳逸结合，才能神清气爽。春暖花开的季节，多出去走走，多接触阳光和自然，适当运动以助阳气生发。每次运动不少于30分钟，每周至少2~3次。

社交支持。建立健康的人际关系，与家人、朋友保持沟通，避免孤立自己。加入支持小组或与有类似经历的人交流，获得理解和鼓励。

培养兴趣爱好。通过阅读、绘画、音乐等活动转移注意力，缓解压力。

百岁老人摔倒后嗜睡 医护团队成功完成开颅手术



医生团队为老人实施手术 通讯员供图

现代快报讯(通讯员 葛妍 记者 梅书华)一个月前，100岁的张爷爷不小心跌倒，右侧头面部着地，由于没有明显不适，便没有及时就医，但不久后出现嗜睡等症状，家人这才紧急将其送往江苏省第二中医院神经外科就诊。“需要手术干预！”面对这个结果，一家人不禁担忧。

早在入院3天前，张爷爷就开始出现嗜睡、反应迟钝、言语减少、食欲减退、左侧肢体乏力、步态不稳等症状，家属将其紧急送往江苏省第二中医院神经外科就诊。入院后经头颅CT平扫检查提示“右侧额颞顶枕部慢性硬膜下血肿”。血肿量多，中线移位明显，需要手术干预以减轻脑受压和帮助神经功能恢复。然而，考虑到张爷爷的高龄以及身体机能的整体衰退，术中的麻醉、出血、感染等潜在风险都可能成为致命的威胁，医生和家属面临着艰难的选择。

神经外科主任张康迎难而上，带领团队进行了详细的术前评估，制定了周密的手术方案和应急预案，最终决定为患者实施神经内镜下硬膜下血肿引流手术。

术后，张康和护士长叶红多次查看患者神志、反应、言语及引流液的量和性质，密切关注张爷爷的病情变化，及时调整治疗方案。在神经外科医护团队的精心治疗和护理下，张爷爷积极配合治疗，一步步走向康复。目前他恢复良好，神志清晰、反应灵敏、言语流利，肢体力量也逐渐恢复。

脾胃虚弱真的会影响外貌 中医支招：养护脾胃“三步走”

现代快报讯(通讯员 杨璞 记者 张宇)随着雨水节气的到来，气温逐渐回暖，然而地湿上泛，人体易受湿邪困扰，出现困倦、腹胀、舌苔厚腻等症状。近日，“脾胃虚弱会让人变丑”的话题引发网友热议，网友们纷纷寻求解决之道。

南京市中西医结合医院老年病科副主任医师沈波表示，从中医的角度来看，脾胃虚弱的人可能会表现出一些外在特征，这些特征可能让人看起来显得“变丑”，但并不会直接导致容貌变丑。

脾胃虚弱主要影响身体的消化吸收功能，进而可能引发一系列影响美观的症状。例如，长期营养不良会导致皮肤苍白、无光泽，甚至出现干燥、脱屑等现象，间接影响容貌。气血不足会影响皮肤的营养供应，使皮肤失去光泽，变得暗黄无华，面色萎黄或黯淡，看起来显得无精打采。

此外，脾胃虚弱还容易导致体内水湿停滞，从而出现浮肿，尤其是眼袋明显，使人看起来显得疲惫不堪。湿气过重还可能引发痘痘、痤疮等皮肤问题。脾胃功能减弱还可能降低身体免疫力，使皮肤更容易受到外界刺激，出现敏感、瘙痒等症状。

针对脾胃虚弱的问题，沈波建议，从起居、饮食、运动三方面进行调理。

在起居方面，应注意保暖升阳，避免寒湿。雨水时节“倒春寒”频繁，下肢保暖尤为重要。

在饮食方面，应药食同源，巧烹祛湿。推荐经典药膳如陈皮红豆薏米粥，以及适合日常饮用的玉米须荷叶茶和姜枣桂圆茶。

在运动方面，可进行摩腹提肛等运动，升发阳气。

此外，针灸推拿、中医特色护理等中医外治方法也有助于雨水节气的养生保健。

雨水少，春燥生，养津可以这样做

万物复苏的春天里，鼻子好像也跟着“热血”起来，有些人甚至出现频繁流鼻血的情况，这是怎么回事？

通讯员 屈璟秀 现代快报/现代+记者 张宇

揉鼻、擤鼻总带血，竟是春燥惹的“火”

近日，46岁的赵女士发现自己经常鼻干，揉鼻、擤鼻后还会带有淡血丝，经人推荐，她来到江苏省中西医结合医院耳鼻喉科门诊就医。

主治中医师顾晓娜通过前鼻镜检查发现，她双侧鼻黏膜干燥，鼻道里有不少干痂和陈旧性血性分泌物，血检指标与鼻咽镜检查无明显异常。

细问得知，赵女士每晚都要开着电热毯入睡，平时喝水较少，还爱吃辛辣类、瓜子炒货等零食。顾医生告诉她，春季气候干燥，本就易耗伤津液，加上饮食不节，这才引发内热“上火”，造成了鼻出血，遂予以鼻喷剂和清热润燥、凉血止血的中药茶饮促进缓解，同时提醒要少抠挖、揉鼻，缩短电热毯使用时间。

《素问》有云“春善病鼽衄”，衄指的就是鼻出血。春季是生长生发的季节，阳气渐旺，热邪易灼伤鼻部脉络，造成鼻干、鼻痒、鼻出血、分泌物增多，儿童、老年人、高血压患者以及长期生活在干燥环境中的人群比常人更易“中招”。

顾晓娜提醒，鼻出血看起来是小病，但也不能忽视治疗，放任不管会增加鼻部感染、贫血，甚至窒息的风险，频繁鼻出血要警惕是否为其他原发病引起。



医生为患者做检查 通讯员供图

发生鼻出血后，可以通过捏紧双侧鼻翼，用冷毛巾敷额头或颈部缓解，若10分钟内不能止血建议及时就医。

受到春燥侵袭，人体会感觉“干干的”

“从去年冬天起，南京地区降雨量整体偏少，自开春以来，门诊已经迎来一大波春燥影响的患者，他们集中表现为舌红苔薄、口干舌燥、咳嗽少痰、眼干、皮肤干。”耳鼻喉科副主任、主任医师张鹏表示。

他介绍，人体所有正常的水液统称为津液，其通过全身代谢滋润保护组织，维持阴阳平衡。春季人体新陈代谢活跃，体内阳气升发、肝火易旺，加上多风、空气湿度低、气温回升的季节特点，体表水分加速流失，人便更易受到“春燥”侵袭，整体感受就是“干干的”。

春燥养津怎么做？医生给出三点建议

张鹏表示，一是保证充足睡眠，建议晚上11点前熄灯入睡，早晨7点前起床。

二是多吃养阴润燥的食物，多喝“生津水”。入春以后，饮食要以清淡温凉为主，可多选雪梨、银耳、百合等食材，需减少辣椒、花椒、烧烤等辛辣刺激性食物摄入，忌烟酒、饮食过烫，避免加重内热。中医讲究酸甘化阴，受春燥影响严重的人群建议在水里增加麦冬、枸杞等中药材，或选用甘蔗、马蹄等新鲜润燥的瓜果煮水饮用。

三是穴位按摩。针对鼻衄，可按揉迎香穴、合谷穴、太冲穴、承浆穴促进鼻部经气血疏通；针对眼干，可按揉睛明穴、太阳穴、四白穴；针对口干，可按揉太溪穴、照海穴滋肾清热，建议每个穴位每天按揉1到2分钟。