

春季促长高,看看中医有哪些妙招

“孩子怎么总是比同龄人矮一些?”“孩子吃得不少,为什么还是这么瘦?”在江苏省第二中医院的生长发育门诊上,许多家长为孩子的饮食和身高焦虑。主任中医师高志妹介绍,遗传因素对身高的影响约占70%,后天因素影响约占30%。家长尤其要注意孩子的营养、运动、睡眠以及心理。

通讯员 葛妍 现代快报/现代+记者 梅书华

增加户外活动可助力孩子长个

春季是儿童生长发育的黄金时期,尤以身高增长最为明显。这是因为春季光照增加,气温转暖,儿童户外活动增加,提升了机体对生长激素的利用效率,促进了体内维生素D的合成,有助于钙的吸收和骨骼生长。

高志妹介绍,在生活中保证均衡的饮食、适量运动和充足睡眠,有助于促进孩子的身高增长。

一方面均衡饮食,多摄入富含蛋白质、钙、维生素D的食物,如牛奶、鸡蛋、鱼类、豆制品等;另一方面,要适量运动,家长要鼓励孩子进行跳绳、篮球、游泳等有助于骨骼生长的运动,尤其鼓励孩子进行户外活动;此外,保证儿童每天有8~10小时的睡眠时间,特别是晚上10点到凌晨2点,这是生长激素分泌的高峰期。

穴位是人的健康“开关”

中医认为,儿童的身高增长与“肾气”和“脾胃”功能密切相关。肾主骨,肾气充足则骨骼强健;脾胃为后天之本,脾胃功能好则营养吸收充分,有助于生长发育。穴位是人的健康“开关”,日常可以根据具体情况,按揉不同的穴位来防病强身、开胃健脾,起到促进生长的作用。

这里为家长和小朋友们介绍几个保健常用穴,搭配适用的情况,一起揉起来吧——

1. 增强免疫力(足三里+关元+身柱)

作用:促进脾胃运化,补益元

气,扶正固本,改善反复感冒、易疲劳的状况。

操作:轻柔按揉,每穴1~2分钟,每周2~3次。

2. 调理消化不良(足三里+气海+至阳)

作用:缓解腹胀、腹痛、食欲不振、便秘或腹泻。

操作:顺时针轻摩腹部后,按揉足三里、气海和至阳各2分钟。

3. 促进生长发育(足三里+关元+气海+身柱,可配合捏脊)

作用:健运脾胃,化生气血,培补元气,改善脾胃功能,助力生长发育。

操作:轻柔按揉,每穴1~2分钟,每周2~3次。

以下为穴位定位:

1. 关元

定位:任脉穴位,位于下腹部,前正中线上,脐下3寸(约4横指)。

功能:培元固本、温补下焦,被称为“元气之根”。

2. 气海

定位:任脉穴位,脐下1.5寸(约2横指)。

功能:补气益肾、调理气机,是“气血之海”。

3. 足三里

定位:胃经穴位,位于小腿外侧,犊鼻(膝盖外下方凹陷)下3寸,胫骨前缘外1横指处。

功能:健脾和胃、补中益气,被称为“长寿穴”。

4. 至阳

定位:督脉穴位,位于背部正中线,第七胸椎棘突下凹陷处(约与肩胛骨下角平齐)。

功能:温通阳气、疏肝利胆、

调理中焦(脾胃)。

5. 身柱

定位:督脉穴位,位于背部正中线,第三胸椎棘突下凹陷处(约在两肩胛骨内端连线中点)。

功能:宣肺泄热、清心宁神、扶正固本。

出现这三种情况,建议及时就诊

如果小朋友已出现了形体明显消瘦,伴有面色不华,毛发稀疏枯黄,精神不振或情绪波动大,或伴挤眉弄眼、吃手磨牙等情况,且已持续较长时间,则是佝偻病表现,可带患儿至医院由医生为患儿进行刺四缝治疗。

刺四缝是中医法中一种独特的针刺疗法,作用于双手的“四缝穴”,通常用三棱针或采血针快速点刺穴位,挤出少量黄白色黏液或血液,操作简便,但需由专业医师进行。其功效包括:健脾消积、清热除烦、促进发育、调节免疫。

“孩子出现这三种情况,家长要尤其注意。”高志妹提醒,第一种是身高低于同种族、同性别、同年龄平均身高2个标准差(2SD)或低于第3百分位数,达到矮小症的诊断;第二种是身高增长速度过慢:1~2周岁每年身高增长<10cm,2~3周岁每年身高增长<7cm,3岁~青春期每年身高增长<5cm;第三种是发育过早:是指女孩在7.5周岁以前,男孩在9周岁以前出现第二性征发育。

如有以上三种情况,专科医生通常会进行骨龄测定等相关检查来寻找矮小的原因,并指导进一步的处理。

必须通过11道“关卡”,一颗螺丝钉都不放过 探秘医疗器械“重生”之旅

使用后的手术剪,如何在4小时内变身无菌状态?手术刀、止血钳、胸骨撑……这些冰冷的医疗器械的背后,是一个个鲜活的生命。正因如此,它们的清洁灭菌流程被赋予严格的标准。4月10日是“世界灭菌科学日”,现代快报记者探访南京市第一医院消毒供应中心,完整记录医疗器械必须通过的十一道“关卡”。

现代快报/现代+记者 梅书华 文/摄



工作人员正在清点医疗器械

清点器械,做个“深度SPA”

下午1点半,消毒供应中心又迎来一批使用过的医疗器械包。记者发现,大多数器械比较干净,还挂着水珠。护士长于静介绍,它们早在手术室就完成了预清洗,避免血迹腐蚀器械,缩短使用寿命。

将器械包的脏“衣服”丢入垃圾桶后,工作人员开始逐一清点。止血钳、持针器、螺丝钉……每一件物品都被分类摆放,连不到指甲盖大小的螺丝钉都被安排得明明白白。“分类是第一步,一定要仔细,漏洗一颗螺丝,不仅器械可能安装不到位,还可能引发其他安全隐患。”工作人员告诉记者。

分类完成后,器械迎来“沐浴”时间。工作人员先用刷子、冲洗器进行第一轮手工冲洗,再将它们放入自动清洗消毒机,做一个“深度SPA”,在经历酶洗、漂洗、消毒、干燥等多道程序后,这些医疗器械都“精神”了起来。

灭菌结束后,还要“冷静30分钟”

紧接着,这些器械要挨个接受工作人员的检查。“这个胸骨撑需要点上润滑油。”一边检查一边保养,工作人员将它们仔细打包,为其穿上干净的“衣服”。记者看到,一旁的转运车上,已经整齐地擦着一个个包裹。

打包结束并不是万事大吉,它们还要接受灭菌处理。高温灭菌时,温度高达134℃~137℃,足够消灭医疗器械上的芽孢以及有害微生物等。但灭菌结束后,工作人员不会立即将其送出,于静指着墙上贴着的醒目标语告诉记者:“得让器械冷静30分钟。”原来,经历高温灭菌的器械温度很高,如果直接送出去,温差会导致水蒸气产生,反而可能污染器械。30分钟后,这些“冷静”过的器械才会被取出,发放到相应的岗位上。

器械也有“身份证”,每道流程可追溯

这一套洗消流程共有11个步骤,参与的人员多达几十人,如何确保每一件医疗器械的处置流程万无一失?答案藏在一套“CSSD全程质量追溯系统”里。

于静介绍,每个器械包都有一个记录了内部物品信息的身份证牌,此身份证牌全程跟随器械。在洗消的每个流程,工作人员都需扫码记录并与自己的工牌进行绑定。器械包到达手术室后,也会与病人关联。

“如果病人出现感染等情况,可回溯器械此前的每一步流程,便于原因查找和分析。”于静介绍,这个系统记录了器械包走过的每一步,甚至拍下了实时照片,工作人员在核对时,不仅可以看见相应处理人,还能核对步骤时间,排除人工疏漏。“有了独特的电子身份证和扫码流程,我们便能掌握医疗器械的‘全生命周期’。”

器械“怕热”?低温灭菌技术来护航

近年来,该院消毒供应中心也在不断更新技术,比如腔镜镜头、胆道镜等精密器械无法承受高温。中心引入低温等离子灭菌、环氧乙烷灭菌等方式,让这些“娇贵”器械也能安全上岗。“我们要在不损害器械的前提下,满足严格的消毒需求。”于静介绍,随着技术的迭代升级,有效攻克了特殊器械的消毒难题,进一步完善了中心的消毒技术体系。

目前,南京市第一医院消毒供应中心承接了全院可复用诊疗器械清洗、消毒、灭菌的全流程处理工作。于静告诉记者,中心每天消毒的医疗器械约有上万件。因此,消毒供应中心也被称为医院的心脏,他们的首要任务便是科学灭菌,保障医疗质量的安全,为医疗器械背后的每一个生命护航。

逛逛街还能赶个“健康集” 体验商圈里的“中医养生局”

中医养生局 ③

现代快报讯(记者 梅书华 刘德杰)逛文创市集,喝健康茶饮,还有中医大咖把脉问诊……清明小长假前,现代快报中医养生局系列活动联合中央商场,在南京新街口打造了一场“国医养生嘉年华”,为市民提供全方位、沉浸式的健康新体验,丰富小长假生活。

此次邀请了北京同仁堂、南京康贝佳口腔医院、南京金铂利口腔、南京华夏眼科医院、南京邦德中医医院、圣爱中医馆等各大医院的医生现场坐诊,为消费者提供免费脉诊、舌诊等服务,并为市民提供针对性养生建议。

家住城南的张大爷从“南京中央商场新街口店”官方微信号看到本次市集活动,提早来到现场,南京邦德中医医院的医生为他把了脉。“活动特别好,专家脉诊很专业,还给出了日常生活中的调理建议以及一些实用的养生小知识。”张大爷说。

当下,随着中医文化普及及推广力度的加大,中医药市集也成为培育健康消费新增长点,更满足了消费者对高品质文化体验的需求。



消费者体验中医药养生文化 受访者供图

留学生李同学现场体验了中医推拿技艺,她告诉记者,以前听说过中医养生但没有体验过,这次感受了推拿,印象最深的就是中医悠久的历史 and 神奇的功效。另外,健康养生茶饮味道很特别、很好喝。

中央商场新街口店负责人介绍,从平时商业体的运营中,我们关注到一些消费新趋势。这次小长假期间联合现代快报及各大医院共同打造的这场中医药文化市集,推动中医药文化进商圈,打造中式养生文化消费新场景,弘扬中医药文化、推动传统医学与现代健

康生活融合的同时,也将促进健康消费升级。

值得关注的是,此次“中医药文化市集”是新街口商圈首创“中医药+文化+消费+健康”的融合模式。除了汇聚中医药文化体验活动,数位名医现场坐诊,为消费者带来中医药养生文化新体验。此外,以中医药文化进商圈促消费,中央商场新街口店在清明小长假期间还推出一系列惠民优惠,实现“文化破圈—打卡引流—促进消费”的闭环,为市民带来多元化的消费体验。