

■ 濮阳中医

“火孩子”爱积食 “冰孩子”易腹泻

孩子健康茁壮成长是每个父母最关心和关注的事情。专家表示，很多家长对孩子的饮食、长个、体重、心理等方面尤为关注，于是寻求中医帮助调理，以增强孩子体质，促进其身心发展。事实上，中医讲求个体差异，每个孩子的体质不同，调理的方法因人而异。中医将孩子的体质大致分为以下四种，家长们不妨学习一下，将保健融入日常生活中。

“火孩子”，这些孩子表现为食量大、爱积食，小便黄，大便干，性子急，怕热，睡觉爱把手脚放在外面或踢被子，喜欢光脚，晨起有口气，容易出现咽炎、扁桃体炎、口腔溃疡、牙龈炎、

中耳炎等头面部的炎症，就是常说的食积，“食火”表现。

“冰孩子”。这些孩子怕冷，脸色偏白或黄，欠光泽，一吃凉的东西或瓜果容易肚子不舒服甚至腹泻，属于脾胃虚寒的表现。

“胖孩子”。有些胖一点的孩子，喜欢吃肉食、面食，肌肉松软，多汗易感，体力不佳，嗓子容易有痰，大便黏或不成形，舌苔白厚，属于痰湿偏盛的表现。

“郁孩子”。这些孩子容易紧张焦虑，心思较重，缺乏安全感，睡觉不踏实、多梦，缺乏朝气和活力，属于肝郁气滞的表现。

通过日常生活的表现，家长可以大致判断孩子属于哪种体质，然后对症调理。

“火孩子”可以试试菊花3~6克、芦根10克、生山楂10克，放在

一起代茶饮。

“冰孩子”食疗以山药(铁棍山药最佳)、生姜(也可配合红糖熬水喝)等为主，配合艾灸、按摩等方法来温补脾胃。

“胖孩子”平时可取陈皮、薏米、茯苓适量(每味6~9克)代茶饮。若饮食积滞，可每日取焦山楂、焦神曲、焦麦芽各10~15克代茶饮，建议连饮3天。

“郁孩子”主要需配合心理调节，也可尝试适当运动或音乐疗法，必要时寻求专业的心理疏导。饮食建议以清淡为主。

“脾为后天之本，气血生化之源”，脾胃不和，气血失调，会影响孩子的抵抗力。家长可选择简单易行、方便居家操作的推拿、艾灸等方法，通过刺激穴位，帮孩子健脾养胃，调理气血，从而扶助正气。1.摩腹：用掌

面摩小儿腹部3~5分钟。摩腹具有健脾和胃、理气消食的作用。2.按揉足三里穴：足三里穴位于膝眼下3寸(相当于小儿四个手指的宽度)，胫骨外旁开1寸(相当于小儿中指的宽度)。按揉足三里穴具有健胃和胃、通络导滞的作用。一般可按揉50~100次。3.捏脊：捏脊具有调阴阳、理气和、和脏腑、通经络、强健身体的作用，是小儿保健推拿常用的手法。4.艾灸：适用于脾胃虚寒的孩子，穴位选足三里穴、中脘穴、神阙穴、脾俞穴。家长们操作时注意安全第一，要密切观察孩子的反应，时间也不宜过长。

张宇

市中医院协办
电话：0393-4416620
网址：www.pyszzy.com

足跟痛 多做提踵训练

给予不同治疗方案。

肢体锻炼。主要包括跖腱膜牵拉锻炼，如用脚趾抓毛巾、提踵训练等。其中，提踵训练就是提起脚后跟，将大部分体重放在双脚脚尖。由于跖腱膜收缩是引起跖腱膜炎的常见原因，因此跖腱膜牵拉有助于炎症消退。

选择合适的鞋及鞋垫。经常穿皮鞋或布鞋的人，容易引起足跟高压，导致疼痛。推荐选购软底球鞋，特别是气垫鞋，可以对足跟部起到

缓冲作用。

服用消炎镇痛药物。主要是非甾体消炎药，但此类药物胃肠道反应比较强烈，既往有消化疾病史者慎用。

局部封闭。当大多数保守疗法无效时，许多临床医生借助于此疗法。

手术。当患者经过6个月以上非手术治疗无效时，可采用手术治疗，目前手术方法主要有软组织松解、足底神经松解、跟骨截骨、跟骨骨刺切除及经皮跟骨钻

杨锋利



为认真做好疫情防控常态化下的返园复学，保证孩子们的生命安全和身体健康，市实验幼儿园提前部署，安排全体幼儿实行错峰入园、离园。入园须使用人脸识别体温检测系统，家长排队将幼儿送至幼儿园闸机口，等待幼儿刷脸测温入园后即可离开。图为5月19日，学生及家长进行复学前演练。

本报记者 黄立 摄

怎么吃“甜”负担小

源，比如新鲜水果、红枣、桂圆干等，除了能给味蕾带来甜的刺激，这些食物还含有多种维生素、矿物质以及膳食纤维，对健康有利。特别想吃甜的时候，不妨首选这些食物。对于不习惯喝白开水的人来说，可以用百香果、柠檬等带有特殊香味的水果泡水，加一点蜂蜜，既好喝又营养。

第二，找对时机，尽量在餐前或者两餐之间。很多人喜欢饭后甜点，但吃饱后，感受食物美味的能力会降低很多，胃里充满食物，再加一份甜食，容易饮食过量。建议餐前或两餐之间吃甜点，既能享受美味，又能避免热量超标。需要特别提醒的

是，饿肚子时不要吃甜食，否则会导致血糖水平短时间内快速升高，尤其不适合血糖控制不好的人。

第三，吃前先喝点白开水或淡茶水。甜食一不小心就容易吃多，吃之前先喝点白开水或淡茶水，有助于增强饱腹感，减少甜食摄入。此外，菊花茶、荞麦茶等也是不错的选择，还有助于降低血糖反应。吃了甜食还要注意减少主食摄入，以免热量超标。

第四，控制好吃的频率和量，学会转移注意力。《中国居民膳食指南(2016)》推荐，每天添加糖的摄入量不超过50克，最好控制在25克以内，因此吃甜食时注意查看食品配料表，

计算一下糖含量。此外，想吃甜可能正是心情大起大落时，这时可以转移注意力去做些其他的事情，例如逛街、运动、看剧等，通过其他方式得到快感，也能避免吃完甜食之后内心产生焦虑感和负罪感。

第五，下一餐多吃果蔬粗粮。多数甜食的脂肪含量往往也较高。因此，刚刚吃过甜点，对血糖、血脂都会有一定影响，建议在接下来的一餐中应注意补充大量的膳食纤维、低脂食物。为了将大量的糖和脂肪代谢掉，还要补充B族维生素，多吃绿叶蔬菜、粗粮粥或豆粥、甜味较淡的水果。

程琪

世界高血压日
让你的血压更健康

每年的5月17日是世界高血压日，高血压被称为影响人类健康的“无形杀手”。高血压是心、脑血管疾病的主要危险因素之一。我国高血压患者人数已突破3.3亿，其中约有1.3亿高血压患者并不知道自己患有高血压。在已知自己患有高血压的人群中，约3000万人没有治疗；在接受降压治疗的患者中，有75%患者的血压没有达到控制目标。

高血压是心梗和中等严重心脑血管疾病的导火索，大部分脑卒中和急性心梗都与高血压有关，致死致残率极高，给国家和家庭造成沉重负担。

我国高血压的现状是“三高三低”

高血压最常见的症状是头晕、头痛，但也有人收缩压高达160毫米汞柱或170毫米汞柱时并无症状。对高血压如果长期置之不理，势必对心、脑、肾等器官造成损害。目前我国高血压的现状是“三高三低”。“三高”即发病率高、致残率高、死亡率高。“三低”即知晓率低、治疗率低、控制率低。

此外，高血压患者患心脏病和死亡的风险会更高，因此在控制血压正常的同时，还要做到心率正常。现在很多电子血压计都可以在测血压的同时显示心率，高血压患者平时可以关注一下自己的心率。必要时寻求专业医生帮助，及时进行干预。

高血压盯上年轻人

高血压与遗传因素有一定关

江波

■ 妇幼保健

及早发现围绝经期

42岁的王女士，月经紊乱1年余，停经4个多月，前段时间精神焦虑、恐惧，时不时的还唉声叹气。

原来，王女士月经推迟，一开始以为怀孕了，但是测了验孕试纸是阴性。等了3个月还不来，同事发现她最近精神状态差，王女士也发现自己总是丢三落四。同事提醒说：“会不会是绝经了？”

“还很年轻的自己，怎么就绝经了？还有那么多的美好愿望还没实现就已经老了？我花了那么多钱去保养还是早早地老了？更不愿相信这是事实。”王女士心里不禁多了许多问号。但是摸摸自己乳房确实松弛了很多，照照镜子面部也不再红润，再看看老公还很年轻、风华正茂，一点没有衰老的迹象。顿时内心感到无比焦虑、隐约有一丝自卑。

于是王女士到市妇幼保健院就诊，在经过一系列规范检查与评估后，医生建议她使用激素补充治疗。现如今王女士皮肤恢复光泽，身材恢复，重获了自信。

围绝经期，也是通常所说的更

年期，它是女性必然经历的一段时期。月经规则的女性，过了35岁后，一旦月经失去规律，就应该想到是否进入围绝经期。国内专家达成的共识是，10次月经中有2次或者2次以上月经周期与邻近的月经周期比较，时间相差7天以上，提示可能进入了绝经过渡期早期，可同时伴有卵泡刺激素水平的波动性增高。倘若停经时间超过60天，身体出现关节肌肉疼痛、潮热出汗、失眠、抑郁焦虑、头痛等症状中的一种或者几种同时存在，很可能已经步入绝经过渡期晚期。甚至有些女性月经还算规律，就已经出现肌肉酸痛、浑身说不出的不舒服，而内科、骨科检查均无异常，也有可能是进入了围绝经期。

因此，女性朋友应当关注自己身体的每一点变化，做个聪明的女人，早发现围绝经期，早综合治疗。围绝经期并不可怕，重要的是你如何去面对，重新认识自我，调整自我，用科学的办法延续自己的“青春”，才能再现活力和魅力。黄维瑜

日常生活如何科学补碘

碘是人体必需的微量元素。5月15日是我国第二十七个全国碘缺乏病宣传日。市疾控中心专家对居民日常生活的用碘问题进行了解答。

问：食盐加碘与甲状腺癌高发是否有关联？

答：近年来，全球主要国家无论是否采取补碘措施，无论碘摄入量增加、稳定或下降，甲状腺癌的发生率都在增加。研究提示，当前甲状腺癌的“流行”部分归因于甲状腺筛查，并与高分辨率B超的广泛应用而产生的对隐匿癌或微小癌的过度诊断相关。

问：吃碘盐会造成碘过量吗？

答：根据中国居民膳食营养素参考摄入量，一个健康人的碘可耐受最高摄入量每天600微克。另外，人体也排出碘，其中有90%通过尿液排出体外，还有极少数是从汗液、呼吸、母乳排出。在每日食盐总量适宜的条件下，不必担心补碘过量。

问：什么样的人群可以选择无碘盐？

答：市场上的无碘盐主要是针对对那些不适合食用碘盐的人群供应的，如甲状腺功能亢进、甲状腺炎等甲状腺疾病患者中少数人，因治疗需要遵医嘱不可食用碘盐。崔佳佳

无偿献血新去处：丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)

开放时间：9:00—15:30 捐血热线：8991000 8918000

