

健康关注

开学季 中医教你如何提高免疫力

●本报记者 马妍

又到春季开学季,万物复苏。如何疏风散寒、清热解毒,从治未病方面提高自身免疫力,让孩子们在病毒面前从容不迫?内蒙古自治区中医医院治未病科主任医师段敏,从饮食起居四个方面为各位家长进行了梳理,助力孩子们健康成长。

段敏介绍,《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》记载:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。夜卧早起,广步于庭。被发缓形,以使志生。”中医养生保健讲究的就是顺应时令。冬天蛰伏,活动量少,需要做到体内偏热,到了春季就要更好地清肝气、清肺气,强健脾胃,升发阳气,调达肝胆,从而达到身体的康健。

段敏介绍,想要做到春季孩子身体健康,首先要清淡饮食,预防内热。内热是感冒的根本原因,肺热会出现鼻干鼻塞,胃热表现为口干口气,肝热则是口苦目赤。俗话说,“腹中七分饱,病毒绕着跑”,中医强调不要总有饱腹感是预防内热的重要手段,应该充分摄取新鲜蔬菜,配以新鲜浆果和全谷物,并摄入适量的优质

健康提示

春天万物复苏,百花盛开,一些人的颜面或颈部皮肤会出现红肿、烘热、眼睑肿胀、脱屑鳞屑,伴有瘙痒,严重时颜面皮肤破溃、渗出等,这在医学上称为颜面再发性皮炎。

颜面再发性皮炎的发病机制非常复杂,但大多数离不开两个条件:一是患者有颜面再发性皮炎的特殊体质(敏感皮肤体质);二是外界致敏物质的刺激,比如花粉。春天百花盛开,花

健康养生



跌倒是指突发、不自主的、非故意的体位改变,倒在地上或更低的平面上,包括摔倒、滑倒、绊倒和从高水平面上的跌落。日前,中国疾控中心发布调查研究报告,分析了2019年至2022年全国伤害监测系统报告的2324577例跌倒病例情况。近4成跌倒发生在家中,60岁及以上老年人跌倒后骨折率高。

跌倒是一个重大公共卫生问题,每年造成全球68.4万人死亡,是全球第二大意外伤害死亡原因。相关数据显示,60岁及以上老年人跌倒后骨折率高,达到36.84%。跌倒这件看似普普通通的小事,对老年人来说却可能是致命一击。

老年人如何预防跌倒? 跌倒后又该如何应对? 记者特邀郑州大学第五附属医院肌肉骨骼疼痛康复科执行主任梁廷营、河南省直第三人民医院

蛋白,合理搭配膳食纤维,可以帮助孩子远离病毒。

其次是饮水,那么如何正确饮水? 段敏表示,补充水分可以起到预防血液黏滞达到滋阴润燥的效果,但是也应该按需喝水。中医不提倡不渴也喝水,主张顺应需求,喝水太多反而可能伤肾。人的年龄、体质、所处地理位置及气候都会影响对水的需求,比如冬季寒冷,人体所需的水自然少些;夏季炎热,人需要多喝水。同时喝水的量要因人而异,健康人可通过是否有口干舌燥、大便燥结、尿色深黄等信号来判断。比如,正常的尿液颜色应该是淡黄色,如果颜色太深就应该补充水分,若颜色很浅就说明可能水喝多了。

段敏建议,日常可以给孩子喝富含矿物质的柠檬水,避免饮用高能量的碳酸饮品。因为碳酸饮品既不解渴,又会加重内热和血液粘稠。

除了饮食和补充水分,春季如何正确穿衣也很重要。民间素有“春捂秋冻”的古谚,但是该怎样捂呢? 段敏表示,人体下半部血液循环比上半

部差,易受风寒侵袭,故寒多由下而生,因此,春季穿衣应该以“下厚上薄”为原则。《千金要方》就有春时衣着宜“下厚上薄”的主张,既养阳又收阴。早春的时候昼夜温差大,又常受冷空气的侵袭,一定不要着急减衣,多“捂”几天有益健康。在早春从棉衣换到毛衣或者夹衣不要匆忙,要根据天气的变化,一件一件地减。此外,被褥也不应该马上减薄。

段敏还介绍,内蒙古地区在春季早晚温差大,屋里暖气热而干燥,屋外风大且冷,所以可以考虑贴身穿一件速干防风衣,外面再穿上棉衣。保证不要在屋里出汗导致腠理疏松,从而外出时引发风感冒。

对于疾病病因,中医认为外感邪气主要指风、寒、暑、湿、燥、火六种外邪,特别是对于传染性疾病可以统称为“时行疫毒”,也就是因人体正气亏虚时感受外邪而致病。那么生活中如何帮助孩子提高正气呢?

段敏建议,孩子可以通过合理膳食、适量运动、充足睡眠、良好心态、中医调理等方法提高正气。

首先,合理的饮食能够为孩子提供必要的营养,确保他们的生长发育和免疫系统健康。家长可以为孩子准备富含维生素、矿物质和其他重要营养素的食物,如新鲜蔬菜、水果、全谷物、瘦肉和低脂乳制品。同时,避免过多摄入加工食品和含糖饮料,这些食物往往缺乏营养价值,却可能引起孩子的肥胖和其他健康问题。其次,适量的体育活动有助于孩子的身体健康。家长可以鼓励孩子参与各种运动,如跑步、游泳、骑自行车等,帮助孩子维持健康的体重,减少患病风险。再次,充足的睡眠对于孩子的身体和心理健康至关重要。在睡眠期间,孩子的身体会修复和重建组织,巩固记忆,并释放生长激素。家长应该确保孩子有一个固定的睡眠时间表,并创造一个有利于睡眠的环境。最后,中医认为,通过中药、针灸、拔罐等传统治疗方法,可以调整孩子的体质,提高他们的免疫力。家长可以在专业医师的指导下,为孩子选择合适的中医治疗方案。

钟。冷敷之后,局部涂食用橄榄油、宝霜或郁美净等。同时,要及时到医院皮肤科进行诊治。有条件的患者,建议查过敏原,了解致敏物质,做到有目的地预防。

此外,建议容易发生颜面再发性皮炎的患者,每年在发病前到中医皮肤科进行预防性治疗。医生会根据患者症状辨证施方,改善体质,提高免疫力。(据《家庭医生报》)

健康提醒

申公豹的“口吃”有救了

●本报记者 杨彩霞

国产动画电影《哪吒之魔童闹海》一路热映,影片中申公豹一角由于说话口吃(也称“结巴”)贡献了诸多笑点,不仅不惹人厌,反而有点可爱。但这也“口吃”这个容易被忽略的语言障碍问题,推到了大众面前。

很多孩子一紧张就口吃。口吃的临床表现是什么? 家长如何应对孩子口吃? 成人有口吃问题要如何进行自我训练? 带着这些问题,记者采访了呼和浩特市妇幼保健院儿童康复中心中级心理治疗师李梦君。

李梦君介绍,口吃俗称“结巴”,是一种言语流畅性障碍,表现为说话时重复、延长或阻塞语音,影响正常交流。

根据出现的时间和成因,口吃可分为发展性口吃和获得性口吃。它并不是智力问题,也不是性格缺陷,而是一种复杂的神经发育障碍,可能与遗传、大脑语言处理机制、心理因素等有关。后者主要包括心因性口吃,如在创伤事件后出现,伴随焦虑等情绪;神经性口吃,大脑受到了一定的伤害造成口吃,如脑外伤等。较为常见的是发展性口吃,目前我国学龄前儿童口吃发生率在3%至5%。发展性口吃不是智力问题,也不是性格缺陷,而是可能与遗传、大脑神经生理机制、心理因素等有关,通常初始发生于2至5岁,部分患者的症状会持续到成年时期。

李梦君介绍,通过科学的治疗和训练,可以显著改善口吃患者的言语流畅性,提高沟通能力。与口吃者交流时,要保持耐心和尊重,避免打断或催促,营造轻松愉快的沟通氛围。放慢自己的语速,给口吃者足够的时间组织语言,认真倾听并给予积极的回应。口吃者说话时不打断、不纠正,不要过分关注其言语流畅

性,更不要模仿或嘲笑,应该鼓励他们自信表达,肯定他们的努力和进步。

李梦君介绍,改善口吃可以通过实用的康复训练方法:

1.延长发音训练原理:通过刻意拉长音节间的过渡,减少语音“卡顿”。例如将“我一要吃一饭”的气流(类似轻声说“h”),缓解连贯的气流。适合音节重复或语音阻塞明显的患者,需在言语治疗师指导下反复练习。

2.节奏控制法节拍器辅助:用节拍器设置固定节奏(如每秒一拍),患者跟随节奏逐字发音,建立规律的语言模式。也可用手指敲击同步法,说话时用手指轻敲桌面或大腿,通过触觉反馈辅助控制语速。

3.轻柔起音训练技巧:在句子开头或辅音(如b/p/)前加入轻微的气流(类似轻声说“h”),缓解声带紧张。例如:“h—好,h—我来了”。

4.呼吸与发声协调训练腹式呼吸练习:平躺时手放腹部,吸气时腹部鼓起,呼气时缓慢吐气并发“s”音,延长呼气时间至15秒以上。也可短语分段呼吸,将长句拆分为短词组,每段结束后主动换气。例如:“今天天气很好(换气),我们一起去公园(换气)”。

成人自我训练可以录制日常对话,回放时标记卡顿频率高的词语,针对性地练习替换词或绕口令(如“四是四,十是十”)。也可以进行渐进式暴露训练,从低压力场景开始练习(如像自信又爱美的“石矶娘娘”一样对着镜子说话→与家人对话→接听电话→公开场合发言),逐步建立信心。

总之,口吃并不是完全无法解决,积极应对,通过科学的治疗和训练,是可以改善甚至完全恢复正常的。

警惕儿童糖尿病 这些真相你必须知道

●本报记者 张秋姝

在很多人的认知里,糖尿病似乎是成年人,尤其是中老年人的“专利”。但现实却给我们敲响了警钟,儿童糖尿病的发病率正悄然上升。呼和浩特市中医蒙医医院糖尿病科主任闫志诚提醒家长们增强儿童糖尿病的防治意识,积极预防,降低孩子患病的风险。

儿童糖尿病:不容忽视的现状

糖尿病主要分为两种类型:1型糖尿病和2型糖尿病。1型糖尿病多是由于自身免疫系统错误攻击并破坏了胰腺中产生胰岛素的细胞,导致胰岛素绝对缺乏,患儿需要依赖外源性胰岛素注射来维持血糖水平。而2型糖尿病与生活方式密切相关,肥胖、运动量不足、高热量饮食等因素是其主要诱因,这类糖尿病患者体内胰岛素相对不足或存在胰岛素抵抗。

闫志诚指出,近年来,儿童糖尿病发病率呈明显上升趋势。过去,儿童糖尿病相对少见,但如今,在临床上遇到越来越多的小患者。“因为部分家长缺少儿童糖尿病的防治意识,不会想到孩子会得糖尿病,没有及时就医。长期高血糖会直接引起视网膜、肾脏、心脑血管、周围神经等并发症。”闫志诚说。

早期症状:隐匿的“健康杀手”

儿童糖尿病的症状有时并不典型,容易被家长忽视。闫志诚提到,多饮、多食、多尿和体重下降是糖尿病的典型症状,但在儿童身上,可能表现得不明显。

有的孩子可能只是在一段时间内频繁口渴,晚上起夜次数增多;有的孩子体重突然增加,但体重却不升反降;还有的孩子会出现精神萎靡、容易疲倦等情

况。如果孩子出现这些异常表现,家长一定要提高警惕,及时带孩子就医检查。

闫志诚说:“之前有一个8岁的小男孩被家长带来就诊。其家长表示孩子近段时间总是感觉口渴,喝水明显增多,晚上也经常起夜上厕所。家长起初以为孩子是上火了,没太在意。直到孩子的体重开始下降,学习时注意力也不集中,家长才带他去医院检查,结果被确诊为1型糖尿病。幸好发现得及时,经过规范治疗,孩子的病情得到了有效控制。”

预防之道:从生活细节入手

在预防儿童糖尿病方面,闫志诚给出了以下建议:

合理饮食:避免孩子过度摄入高热量、高脂肪、高糖的食物,如油炸食品、甜品、饮料等。多给孩子吃蔬菜、水果、全谷类食物以及富含优质蛋白质的食物,保证营养均衡。

适量运动:鼓励孩子多参加户外活动,每天至少进行1小时的有氧运动,如跑步、跳绳、游泳等。运动不仅可以增强孩子的体质,还能提高胰岛素敏感性,有助于预防糖尿病。

控制体重:定期监测孩子的体重,避免孩子超重或肥胖。如果孩子已经超过,要在医生或营养师的指导下,通过合理饮食和运动来控制体重。

规律作息:保证孩子充足的睡眠,养成良好的作息习惯。长期熬夜会影响孩子的内分泌系统,增加患糖尿病的风险。

儿童糖尿病的预防,需要家长的高度重视和积极行动。家长要以身体作则,为孩子树立健康的生活榜样。同时,要关注孩子的身体变化,一旦发现异常,应及时就医。

运动医学科主管康复师孙岩为您解答。

老年人跌倒后果严重 应积极预防

据统计,我国每年有多达1/3的老年人至少经历一次跌倒。跌倒是我国老年人面临的重要健康威胁之一,同时也是我国老年人因伤害死亡的第一位原因。

2021年5月22日13时07分,“共和国勋章”获得者、中国工程院院士袁隆平,因多器官功能衰竭在长沙逝世,享年91岁。据多家媒体报道,2021年3月份袁老的一次意外跌倒,很可能严重影响了他的健康。

梁廷营表示,随着年龄的增长,老年人的身体机能下降,视力、听力、平衡能力和肌肉力量都不如年轻人。同时,一些老年疾病,如帕金森病、关节炎等,也会增加老年人跌倒的风险。

“老年人跌倒的后果更严重。由于老年人骨质疏松的比例较高,跌倒后很容易发生骨折,常见的有髋部骨折、椎体骨折、腕部骨折等。髋部骨折后,老年人长期卧床会引发一系列并发症,如肺部感染、深静脉血栓、压疮等,甚至会危及生命。对于患有心脏病、高血压等慢性疾病的老年人,跌倒后原有的慢性疾病还可能会加重。”梁廷营告诉记者。

有调查发现,老年人发生髋部骨折后,一年内死亡率可能高达30%至50%,危害程度甚至超过恶性肿瘤。老年人髋部骨折也被称为“人生最后一次骨折”。

除了会引起骨折,孙岩提到,如果老年人跌倒时头部受伤,严重时甚至会导致脑出血,危及生命安全。

四种情形 老年人易跌倒

孙岩表示,老年人跌倒常发生在以下四种情形下:

如厕时。老年人便秘如厕时间长,会导致双腿麻木无力,同时猛然站立也会导致体位性低血压,导致头晕目眩。

洗澡时。浴室的地面以及墙面湿滑,加之长时间站立肌肉疲劳和高温导致缺氧、头晕目眩,使得老年人在洗澡时容易出现跌倒。

冬季外出时。冬季路面积雪结冰清理不及时,同时厚重的衣物导致关节受限,行动不便。

运动时。老年人的肌肉力量差,神经肌肉控制能力减弱,在单腿站立时更容易失去重心跌倒或滑倒。

除了上述情形,梁廷营还提到,从卧室走到卫生间的途中,尤其是在夜间起床去厕所,由于光线昏暗老年人也容易跌倒;在厨房,可能因为地面有油渍、水渍而滑倒。

老年人跌倒后 不要立即扶起

“老年人跌倒后,很重要的一点就是不要急于扶起,而是要先询问他们的感受,初步判断受伤情况。”梁廷营说。

孙岩表示,如果老年人意识清楚,应安慰老人,仔细询问老人受伤时的具体经过以及跌倒后的不适,观察受伤部位有无出血,查看老人的躯干和四肢活动有无受限,初步判断有无骨折。如果出现肢体疼痛、畸形、肿胀、肢体位置异常,关节失去活动能力,最有可能发生了骨折或脱位。此时,可用身边的树枝或硬纸板对骨折部位做一个简单的固定,并拨打急救电话。

梁廷营提到,如果老年人只是轻微擦伤或者没有明显受伤,可在旁人的帮助下缓慢起身,并且观察一段时间,看是否有头晕、恶心等不适症状。

当老年人跌倒后,意识不清,需要立即拨打急救电话并紧急处理。如出现呼吸心跳停止,需立即实施心肺复苏。有明显的外伤出血,需立即压迫

止血,包扎伤口。

那么,如何预防老年人跌倒? 孙岩表示,老年人要养成“两慢、三不急、三个半分钟”的好习惯。“两慢”即慢转身、慢转头;“三不急”即不着急接电话、不着急过马路、不着急赶公交车;“三个半分钟”即睡醒后躺在床上半分钟,下床前在床上坐半分钟,两腿垂下在床沿上等半分钟,之后离床活动才能“站得稳,走得远”。

除了上述措施,梁廷营还提到,老年人要定期进行体检,积极治疗会引起跌倒的疾病,如高血压、白内障等;穿着合适的鞋子,鞋底要有良好的防滑性能;平时可以进行一些简单的平衡训练,如单脚站立等;在行走时使用辅助工具,如手杖或者助行器,以增加身体的稳定性。

预防跌倒 积极进行家庭适老化改造

中国疾控中心发布的调查报告提到,自2006年起,我国就建立了全国伤害监测系统,覆盖31个省份。就此次统计结果显示,39.41%的跌倒发生在家中。导致老年人跌倒的主要环境因素包括被障碍物绊倒、地板光滑或不平整、照明不足、环境杂乱和没有扶手等。调查报告提出,有老年人的家庭应该注意增加适老设施的配备等。

卧室。老年人的床边要安装扶手,方便老年人起床和躺下。地面要保持平整、干燥,减少地毯等容易绊倒人的物品。如果家中有楼梯,两侧都要安装牢固的扶手。

卫生间。马桶和淋浴区要安装扶手,淋浴区放置防滑垫,最好使用坐式淋浴器。在过道和房间的关键位置,如卧室到卫生间的过道,要安装感应式夜灯,保证夜间有足够的光线。

此外,家属还应为老年人准备尺寸合适的衣服和防滑的鞋子。(据《大河健康报》)