

怎么用中医的办法养育健康娃

□本报记者 邓剑云

怎么用中国人自己的办法养育健康中国娃?

3月4日下午,健康福建行动中医药健康促进专项活动暨福建省中医药文化进校园活动的首场活动走进托育园,走到0~3岁孩子身边,福建省中医药科学院副院长林丽莉教授为大家传授中医体质调理的秘诀。

活动由福建省卫生健康委员会中医药管理处指导,福建省中医药科学院、福建省中医体质调理学会主办,《福建卫生报》社、福建省国资教育托育园协办。

怎样给0~3岁儿童的中医体质调理,看看林丽莉教授的实用解答。

理,能够得到改善。

问:哪些人群需要中医体质干预呢?

答:双胞胎、多胞胎、低体重儿童、剖腹产的孩子等属于先天体质较弱人群,建议家长尽量在孩子0~3岁时予以中医体质调理。

另外,如果有龄期男女在生育前,尽量先调理双方体质,保证卵子和精子健康,生出的宝宝体质才更好。

问:孩子睡觉的时候呼吸声很重,是不是病?

答:0~3岁的儿童,脏腑娇嫩,五脏六腑的形和气未充,尤其肺、脾、肾不足。孩子呼吸声重、呼吸频率快,原因是小儿肺脏的含血量多、含气量少。

因此,家长们在和孩子们玩游戏时,不要玩憋气游戏,哪怕3~5秒都可能损伤孩子的大脑。

问:中医小儿体质调理有哪些办法?

答:小儿推拿、刮痧、外敷、

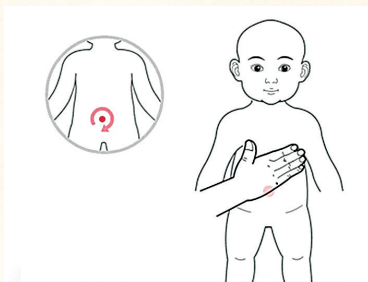
隔物灸、食疗等都可以帮助孩子调理体质。在此,分享居家保健的三个妙招:

●**林氏捏脊法:**先以一手拇指指腹揉龟尾穴9下,再以两手拇指置于脊柱两侧,从下向上推进,由尾骶部捏到枕项部,边推边以食、中二指捏拿起脊旁皮肤并向中间推挤,此为1遍,操作3~9遍,尤其有助于孩子身高发育、脑发育。



●**顺时针摩腹:**以肚脐为中心,用家长的掌心吸住肚脐,顺时针按摩,力度轻柔缓和,可摩3~5分钟,感觉腹部微热即可;或用温热的热水袋敷在孩子的

腹部位置,有助于增进消化,改善便秘。



●**揉足三里:**一手拇指指腹置于孩子左侧的足三里处(小腿前外侧,犊鼻下3寸,距胫骨前缘一横指处),并与其他四指相对用力顺时针按揉;按揉时,先往穴位里按压,待有酸胀感后,缓慢收力。动作操作一共100下。

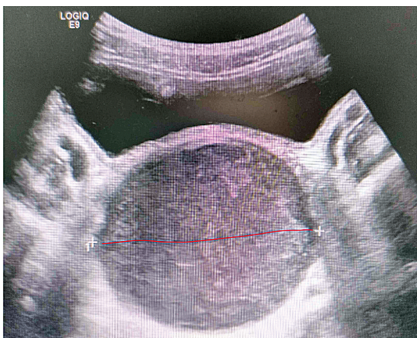


女孩反复腹痛尿不出 竟是“青春期”惹的祸

近日,11岁女孩小琪(化名)因下腹疼痛求医未果,加上突然出现排尿困难,父母赶紧连夜带她来到福建医科大学附属协和医院旗山院区急诊儿科。

超声检查结果一出,王水月医师当即意识到情况不妙!小琪并非简单的尿道梗阻,初步怀疑是由于处女膜闭锁,导致阴道腔显著且堆积大量积液。

妇产科石巧玲医师查阅影像资料后,不仅确认了“怀疑”,还发现小琪竟是少见先天性生殖器发育畸形!因处女膜闭锁,正值青春期的女孩月经来潮后经血大量淤



▲B超下显示小琪阴道显著扩张伴大量积液

积,阴道扩张明显导致尿道梗阻,需手术打开通道,让经血自然排

出。

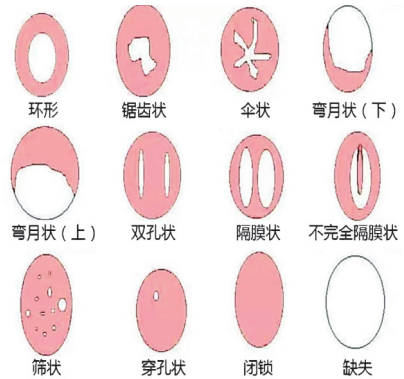
幸亏发现及时,小琪顺利完成手术,已于近日出院。

妇产科邱中原主任解释:

处女膜闭锁又称处女膜无孔,是女性常见的一种生殖道发育异常。在胚胎发育过程中,女婴来自内胚层的阴道板腔与其下段有一层薄膜未贯通,则形成无孔处女膜。

处女膜闭锁一般表现为该来月经时不来月经,但是有规律性下腹痛,B超检查时可以看到宫腔积液,甚至阴道积液。

平时家长应提高对青春期发育女孩的关注,若有类似症状出



▲不同形态的处女膜图

现,需及时前往医院妇产科检查。

(作者:胡君 福建医科大学附属协和医院儿科 副主任医师)