

巧用“传统智慧+现代科学” 让孩子身高“窜一窜”

理解身高的“密码”:先天与后天

遗传因素决定了孩子身高的大概范围,通常被我们称为“天花板”。但后天的努力,决定了孩子最终的身高能否触碰到天花板。这后天因素,就是营养、运动、睡眠和内分泌。因此,想和大家探讨一个融合中医传统智慧与现代营养运动学的综合管理方案——“砭石灸与耳部刮痧,配合营养运动管理”。

传统外治法的妙用:为生长“通络加油”

在中医理论里,生长发育与“肾”、“脾”、“肝”三脏关系最为密切:

(1)肾主骨,生髓:肾气充盈,则骨骼强健,生长迅速。

(2)脾主肌肉,为气血生化之源:脾胃功能好,吃进去的营养才能被充分吸收,转化为生长的能量。

(3)肝主疏泄,调畅气机:肝气舒畅,则全身气血通调,有利于孩子身心健康。

砭石灸和耳部刮痧,从外部为孩子的身体“通络加油”

砭石灸:给身体的“小太阳”充电
砭石灸结合了砭石的物理

特性与艾灸的温热刺激。作用原理:通过温热孩子背部的关键穴位,如身柱穴(促进发育)、命门穴(温补肾阳)、足三里(强健脾胃),来激发经络之气,温补脾肾的阳气。

耳部刮痧:调节内分泌的“微调控台”

中医视耳为人体缩影,通过经络联系全身脏腑。我们的小耳朵就像一个头朝下、臀朝上的“胎儿”,对应着全身的脏腑器官。作用原理:通过专用刮痧板,轻柔地刮拭耳朵上特定区域,如“内分泌”、“肾”、“垂体”、“肾上腺”等反射点,产生经络传导,从而发挥疏通筋脉、调畅气血、气到病除之功效。

现代管理的基石:营养与运动,构筑生长的“钢筋混凝土”

如果说传统方法是“软件优化”,那么营养和运动就是不可或缺的“硬件投入”。

营养管理:构筑骨骼与肌肉的原材料

(1)蛋白质是“砖石”:确保每日足量的优质蛋白摄入,如牛奶、鸡蛋、鱼肉、瘦肉、豆制品。

(2)钙与维生素D是“水

泥”:钙是骨骼的主要成分,维生素D促进钙吸收。每天500ml牛奶,加上户外活动晒太阳,是性价比最高的来源。

(3)锌、镁等微量元素是“钢筋”:坚果、牡蛎、绿叶蔬菜等食物不可或缺。

(4)避免“营养小偷”:少吃高糖、高油零食饮料,以免影响正餐营养摄入,还可能导致肥胖,抑制生长激素分泌。

运动管理:激发生长潜能的“启动键”

(1)弹跳运动刺激骨骼板:跳绳、摸高、篮球、羽毛球等纵向运动,落地瞬间身体会承受体重的冲击力,这种适度的、间歇性的压力会轻微刺激骨骼板,使其中的软骨细胞增殖、分化更加活跃,从而加速骨骼的纵向生长,是促进长高的首选运动。

(2)伸展运动拉伸脊柱:游泳、体操、引体向上等能有效拉伸脊柱,纠正体态,使身高得到充分展现。

(3)规律与坚持:建议每天保证至少1小时的中高等强度户外运动。

不可或缺的“隐形翅膀”:睡眠与情绪

(1)深度睡眠是“生长激素分泌的黄金期”:生长激素在夜间深睡眠时呈脉冲式分泌,务必让孩子在晚上10点前入睡,并保证学龄儿童每天9~11小时的充足睡眠。

(2)快乐心情是“最好的生长激素”:长期焦虑、压抑的情绪会严重影响内分泌。给孩子一个轻松、有爱的家庭环境,他们的身体会以更好的成长作为回报。

孩子的成长是一个缓慢而持续的过程,没有捷径。将“砭石灸+耳部刮痧”的传统外治法作为辅助调理孩子的内在机能;将“营养+运动”的现代管理作为核心,为孩子提供物质基础和生长动力;再配上“睡眠+情绪”的保驾护航,为孩子形成一个全方位的健康促进闭环,让孩子在阳光下健康、快乐地“窜一窜”!

(作者:傅婉雀 福建泉州晋江市中医院 主管护师)

职业康复 如何成为回归社会的第一步

抑郁症是一种常见的精神障碍,以显著而持续的心境低落为主要特征,伴随着兴趣减退和愉快感的丧失,常常影响个体的工作、学习和社交功能。

职业康复的定义

职业康复是一个综合性的过程,旨在帮助有身体或心理障碍的个体重返工作岗位或选择合适的职业,以恢复其正常的生活能力和参与社会活动的的能力。这个过程包括多个方面,如职业能力评估、工作强化训练、工作再安置、工作安全与健康教育等。抑郁症患者的职业康复不仅关注个体的职业技能提升,还涉及心理和社会适应性的提升,目的是使个体能够更好地适应职场,融入社会。这个过程可能包括制定个性化的康复计划、就业咨询与引导、职业培训服务、疾病管理与压力应对等。此外,职业康复还强调早期介入的重要性,通过早期的康复措施可以促进康复进程,提高康复效果。

职业康复的基本环节

职业康复的四个环节包括职业咨询、职业评估、职业培训和就业指导,具体如下:

1. 职业咨询

针对抑郁症患者的特殊情况和就业相关的问题进行综合考察,帮助抑郁症患者解决职业中出现的的问题。

2. 职业评估

通常称为职业评定,目的是评定抑郁症患者的作业水平和适应职业的可能性。

3. 职业培训

社会工作者、康复治疗师与职业指导师一起对抑郁症患者进行就业前培训和上岗前培训,帮助其了解工作环境和工作规章制度,减轻焦虑,有助于及时调整生活作息,让患者逐步适应工作频率、工作强度和工作环境。

4. 就业指导

结合患者病情、能力、兴趣与市场需求,提供个性化就业建议,协助匹配适合的岗位。

职业培训的基本类型

根据介入时机与方式,职业康复主要分为两类:

1. 先培训后就业

通过政府、医院或民间组织提供的场所,进行生活技能训练、人际交往能力训练、职业技能训练及日间照顾、健康教育等,通过特别设计的职业环境,培养抑郁

症患者的工作习惯和发展潜能,以利于后期逐渐适应工作,达到融入职场的目的。

2. 先就业后支持

优先协助患者积极就业,再为其提供在职培训及支持。其主要目的是强调快速就业,整合职业康复和精神健康机构的服务,在真实的就业环境中提供能力评估并提供相应的支持。

抑郁症患者的职业选择

选择适合抑郁障碍患者康复的职业与职业环境是尤为重要的。职业环境方面需要选择适合抑郁者逐渐康复的良好环境。因此,抑郁症患者的职业选择主要分为以下几种:

1. 低压力型工作

抑郁症患者往往需要在没有太大压力的环境下工作。比如,他们可以选择茶道、插花、园艺、瑜伽等这些舒缓身心的工作,既增添生活情趣,又可以修身养性。

2. 价值感导向工作

自信是治疗抑郁症的有力法宝,抑郁症患者可以选择去福利院、疗养院给孤寡老人做义工,或者参与一些扶残助残工作,通过付出获得自我价值感,这种被需

要的感觉会让抑郁症患者不断增强自信。

3. 适度社交型工作

例如超市售货员、培训机构教职人员,通过适度地与外界交流,克服长时间居家而造成的社交恐惧,排遣心中的苦闷孤寂,增加愉悦感和满足感,以有效避免独处时的消极行为。

4. 规律作息型工作

尽量选择规律作息的工作,因为作息不规律本身会打乱人的生物钟产生较大影响,甚至会导致激素分泌出现紊乱,往往让人产生焦虑体验感。

社会功能是抑郁康复的关键指标,而职业康复恰好是个体融入社会环境的重要手段之一,尊重、关注患者本人的感受,帮助个体获得生活来源、建立自我认同感及实现自我价值,使患者全面康复。

(作者:陈巧梅 厦门市仙岳医院(厦门市精神卫生中心、厦门医学院附属仙岳医院) 助理研究员、主管护师)