

# 别把“强直”当生长痛

“孩子正长身体,腰腿疼是正常的生长痛”——这种固有认知可能掩盖真正的健康隐患。强直性脊柱炎作为一种慢性疾病,常以类似症状为“伪装”,悄然损害脊柱健康。若与生长痛相混淆而延误诊治,可能导致脊柱强直畸形,严重影响患者未来的活动与生活能力。

13岁的小宇(化名)自10岁起反复出现腰臀部及骶部疼痛。起初家长认为是生长痛或运动损伤,未予重视。然而疼痛逐渐加重,频次增加,甚至影响行走与睡眠,严重时无法上学。经就医详细检查——包括病史采集、体格检查、血液炎症指标检测(结果显著升高)、HLA-B27阳性检测,以及骶髂关节与髋关节磁共振(显示明显炎症水肿)——最终明确诊断为青少年强直性脊柱炎,伴髋关节受累,病情处于高度活动期。

## 出现这些信号,警惕强直性脊柱炎

青少年强直性脊柱炎是一种慢性炎症性疾病,好发于13~

25岁人群,男性多见。起病隐匿,早期症状不典型,易误诊为生长痛或运动损伤。若青少年出现腰背疼痛并伴有以下表现,家长应引起重视:

腰背部、骶尾部或髋部反复疼痛,夜间、晨起或久坐后加重,活动后可缓解;

足跟、足底疼痛或外周关节(如膝、踝、肩等)肿胀疼痛,可伴关节活动受限;

晨起时脊柱僵硬感明显,活动后缓解;

疼痛持续超过1~2个月,休息后无改善,或常规止痛治疗效果不佳;

有强直性脊柱炎或其他风湿免疫性疾病家族史。

## 日常好习惯:守护脊柱健康

保持正确体态

站姿:抬头挺胸,双肩自然放松;

坐姿:使用有腰部支撑的座椅,保持背部挺直,避免久坐;

睡姿:建议仰卧或侧卧,枕头高度适中,不宜过高或过低。

科学运动

推荐运动:游泳(自由泳、仰泳)、瑜伽、太极等低强度有氧运动;

关节训练:晨起进行脊柱屈伸与旋转练习,靠墙站立、扩胸运动等;

运动禁忌:避免篮球、足球、跳高等高强度、高冲击性运动;

急性发作期以休息为主,炎症缓解后再逐步恢复锻炼。

合理饮食

多摄入高蛋白、高钙食物,如牛奶、鸡蛋、鸡肉,有益骨骼健康;

适量增加新鲜蔬菜水果,补充维生素;

少食辛辣、生冷、油腻食物,减轻胃肠负担。

心态管理与遵医嘱

正确认识疾病慢性过程,通过兴趣爱好、社交活动缓解焦虑,保持积极心态;

家属应给予充分理解与支持;

严格遵医嘱服药,不自行调整剂量或停药,定期复诊以便医生调整治疗方案。

青少年处于生长发育关键期,身体疼痛信号不容忽视。“生长痛”多表现为下肢肌肉间歇性疼痛,休息后可迅速缓解,且不伴关节肿胀或僵硬。若孩子疼痛特征与上述不符,或持续时间较长,应及时前往正规医院风湿免疫科就诊排查。尤其当疼痛呈现夜间加重、晨起僵硬的规律,或伴有足跟痛、关节肿胀等表现时,更需提高警惕。

早期诊断与规范治疗是管理强直性脊柱炎的关键。现代医学通过药物、理疗、运动等综合干预,能够有效控制炎症、缓解症状、延缓疾病进展。家长需打破“孩子腰疼即是生长痛”的思维定式,细心关注孩子的身体感受,为其脊柱健康建立科学防护意识。定期体检、及时就医,才是对孩子成长最负责任的守护。

[作者:李曼 龙岩市第二人民医院 副主任医师]

龙岩市科技计划项目资助(项目编号:2025LYF1008)]

# 麦冬雪梨汤 润燥药膳的食疗智慧

秋冬时节,燥邪当令,人体易感口干咽燥、皮肤干涩等不适。中医强调“天人相应”,此时顺应自然进行饮食调理尤为重要。麦冬雪梨汤作为传统的润燥药膳,融合了食材的天然特性与中医养生智慧,成为缓解秋燥的经典之选。了解其配伍原理、掌握适宜人群与制作要点,方能充分发挥其食疗价值,让传统智慧惠及现代生活。

## 麦冬雪梨汤为何能润燥

此汤主要食材为麦冬与雪梨,二者相配堪称“润燥黄金组合”。

雪梨水分充足,性偏寒凉,味甘,生食可生津止渴,熟食润燥之力更为温和,犹如为身体注入“天然津液”,缓解秋冬燥感。麦冬在中医理论中被视作“养阴佳品”,其性平和,具滋阴润肺之功,尤适用于秋冬燥邪伤阴所致咽干、失眠等症。

二者合用,雪梨补充体表津液,麦冬滋养体内阴津,形成“补水+锁水”之效,不仅缓解表面干燥,更能调理根本,其润燥作

用远胜普通饮水。

## 家庭简易制作

材料:雪梨1个、麦冬10克、红枣2颗(可选)、枸杞5克(可选)、冰糖适量(可选)。

步骤:

雪梨洗净(保留果皮以存膳食纤维与营养),去核切块;

麦冬、红枣(去核)、枸杞分别洗净备用;

将雪梨、麦冬、红枣置锅中,加水500~800毫升,大火煮沸后转小火慢炖20~30分钟;

加入枸杞、冰糖,续炖5分钟至冰糖溶化即可。

## 不同人群的饮用宜忌

药膳需因人制宜,注意以下要点可饮用得更安心:

一般人群:每周饮用2~4次为宜,不必每日食用,以免加重脾胃负担。烹制时应控制糖量,保持原味更佳。

孕妇:饮用频次同常人。因汤性偏凉,可加入红枣1颗以中和,饮用时以常温为宜,避免冰镇。

儿童:3岁以上可饮用,但需减量(如雪梨半个、麦冬5克)。建议炖至软烂,易于消化,糖量宜少,可稍加冰糖调味,避免损齿。

老年人:脾胃功能较弱者,可加姜1~2片或龙眼数颗以减轻滋腻。若患高血压、糖尿病,应少糖或不加糖,雪梨量也需酌情减少。

脾胃虚寒者:可减少雪梨用量,增加红枣、生姜,或搭配山药、芡实等同炖,以温和药性,避免腹泻。

## 常见误区提醒

误区一:视其为“万能润燥药”。此汤仅为食疗辅助,不能替代药物,亦不可过量饮用。

误区二:认为“药膳必多饮”。应根据自身体质适量食用,过量反而增加身体负担。

误区三:忽视人群差异。不同体质、年龄者在食材搭配、用量、饮用频率上均有不同讲究,不可一概而论。

麦冬雪梨汤犹如秋冬时节

的一件贴心“小袄”,温和滋润,有助于缓解咽喉、鼻腔干燥等不适。其做法简便,不妨在家中尝试烹制,为日常起居添一份润泽呵护。这款药膳承载着中医“药食同源”的智慧,在享受美食的同时达到调理身体的目的。它不仅体现了传统中医养生文化的深厚底蕴,更展现了中医药膳在日常生活中切实可行的应用价值。通过对食材性质的把握和人群差异的考量,我们能够在日常生活中更好地运用这类药膳,让传统智慧为现代健康服务。在气候干燥的季节,适当食用这类润燥食疗,既能缓解不适,又能增强体质。

麦冬雪梨汤是秋冬润燥佳品,做法简易,麦冬与雪梨搭配可缓解干燥。但饮用需因人而异,孕妇、儿童等群体各有注意事项。此为食疗,不可替代药物,只可适量饮用。

(作者:江蓉 福建中医药大学附属第二人民医院 中药师)