

# 扁平足拖累运动力吗 科学训练让孩子跑跳更出色

很多家长发现,孩子跑步比同龄人易疲惫,走路姿势异常,运动后还会抱怨脚踝或膝盖酸痛。这些表现可能与儿童常见的扁平足有关。

扁平足在儿童中十分常见,临床数据显示,3~6岁儿童检出率可达40%左右,绝大多数为生理性,会随年龄增长改善;10%~15%可能发展为病理性,影响运动能力和骨骼发育。学龄期孩子运动量增加,不适感会更突出,甚至影响日常活动。儿童足弓像足底“小支架”,发育不完善会导致足底受力不均,使孩子运动耐力差、易摔倒,长期还可能引发骨骼相关问题,留下健康隐患。

## 扁平足的常见成因

扁平足的形成有先天与后天双重原因。有些孩子天生足部骨骼发育、韧带张力偏弱,更容易出现扁平足;后天因素同样关键。长期穿不合脚的鞋,鞋底过硬、过软或鞋头过窄,都会影响足弓正常发育。运动量不足,

尤其是踮脚、跳跃等能锻炼足底肌肉的活动太少,会导致足底肌肉力量不足,无法有效支撑足弓。体重超标也会给足部带来过大压力,诱发或加重扁平足。长期久坐、缺乏户外活动,会进一步弱化足底肌肉力量,加剧症状。

## 生理性与病理性扁平足的区分方法

3~5岁孩子的足弓尚未完全发育,此时的扁平足多为生理性,一般没有疼痛,也不影响正常活动。可以让孩子光脚踩在湿润的地面或纸上,观察足印:足印中部有轻微凹陷,孩子活动正常、无疼痛不适,多为生理性扁平足,不必过度干预,只需做好日常护理即可。

若孩子满7岁后,足弓仍不明显,足印呈全脚掌着地,且运动后脚踝、小腿、膝盖出现疼痛,走路姿势异常,甚至足部肿胀,就可能是病理性扁平足,建议及时到医院做专业评估。

儿童足部发育可塑性强,3~

10岁是足弓塑形和功能改善的关键期。准确区分类型,既能避免过度医疗,也能防止延误干预时机。

## 科学训练助力足弓健康发育

生理性扁平足或轻度病理性扁平足,不必急于使用矫正器具。坚持居家针对性训练,就能增强足底肌肉力量,帮助足弓形成与稳固。

**踮脚训练:**让孩子站立缓慢踮起脚尖,保持3~5秒后缓慢放下,每组10~15次,每天3~4组,可有效锻炼小腿与足底肌肉。

**抓握训练:**光脚用脚趾捡拾小弹珠、积木等小物件,每次5~10分钟,每天2次,能精准强化足底肌肉,提升足弓支撑力。

平时多让孩子跳绳、跳跃、用脚趾走路,增加户外活动。选鞋优先挑选鞋底有弹性、鞋头宽敞、足弓处有轻微支撑的款式,尽量不穿平底鞋、高跟鞋或不合适的暴走鞋。

## 家长应规避的干预误区

不少家长一发现扁平足就

盲目购买矫正鞋垫或矫正鞋,未经专业评估就使用,反而可能干扰足弓正常发育。也有些家长因担心影响健康,限制孩子运动,导致足底肌肉得不到锻炼,情况反而加重。

绝大多数儿童扁平足无需特殊治疗,通过科学护理和训练就能明显改善。如果孩子出现明显疼痛、运动受限或骨骼畸形,一定要到儿童骨科或足踝专科就诊,由医生评估后制定干预方案。

给孩子选对鞋、保证充足运动、坚持科学训练,就能帮助孩子筑牢足弓“地基”,让跑跳更有力,骨骼发育更健康,为孩子的成长之路扫清足部健康障碍,让他们轻松参与各类运动,快乐成长。

(作者:龚骏 莆田市中医医院 主治医师)

# 针灸面部抗衰 中式美学的焕颜密码

岁月常在我们的面部悄悄留下痕迹:面部细纹、松弛的苹果肌、暗沉的肤色、下垂的轮廓……为了保持年轻态,很多人尝试各种护肤品、医美项目,却总有一种“治标不治本”的遗憾。中医针灸抗衰,是一种温和、有效且无副作用的选择,不激光、不填充,在中医基础理论指导下,用传统针灸方法激活身体修复力,由内而外延缓面部衰老。

## 面部衰老的本质:不只是“皮肤松了”

中医认为“面为五脏之华”,面部状态是脏腑功能、气血运行、经络通畅度的集中体现。我们的脸就像一棵大树,皮肤是枝叶,气血是养分,脏腑是树根,经络是输送养分的枝干。枝叶枯萎,要么是树根产生不了足够的养分,要么是输送通道堵塞,养分无法顺利输送到枝叶。脸也是如此:熬夜、压力大,容易耗伤气血,让皮肤失去滋养而出现干燥、细纹;情绪郁闷、缺少运动,会导致气血及经络运行不畅,代谢废物堆积于

皮肤,出现暗沉、色斑;年纪增长,脏腑功能减退,气血生成不足,肌肉、筋膜、韧带失去滋养而失去弹性和支撑力,面部轮廓容易松弛下垂。

针灸面部抗衰从来不是“只治脸”,而是“内外同调”:不只给枝叶“浇水”,还要给枝干“疏通”、给树根“施肥”。通过“局部取穴+远端配穴”的方式,实现“疏通经络、调和气血、滋养脏腑”的作用,这也是它区别于其他抗衰方式的优势——不依赖化学填充或激光,而是激活人体自身的修复力,实现自然抗衰。

## 疏通经络,让“养分通道”不堵车

《黄帝内经》说:“诸阳之汇,皆在于面”,人体的阳经都汇集于面部,如督脉、胃经、胆经等,既是气血上行至面部的“通道”,也是连接脏腑与面部的“桥梁”。针灸可以疏通淤堵的经络,让气血运行顺畅,为面部肌肤提供充足营养,从而改善面黄、无光泽的状态。正所谓“经络通,则气血通;气血通,

则容颜润”。

## 调和气血,筑牢面部抗衰“根基”

气血是维持面部年轻态的“养分”,中医有“气血足,面色润;气血虚,面色衰”的说法。很多人显老,就是因为气血不足或气血运行不畅。针灸可实现“补气养血、活血化瘀”。气血不足者,可用中脘、气海、关元、足三里等穴位,这些穴位能促进气血生成,如同“气血加油站”,让面部肌肤得到充足滋养,使气色红润;气血运行不畅者,搭配合谷、太冲、血海等,可活血化瘀,淡化面部色斑、暗沉。现代研究表明,针灸可扩张面部毛细血管,促进血液循环,增加皮肤血氧供应,增强皮肤细胞新陈代谢,让肌肤更具活力。

## 滋养脏腑,激活身体“抗衰发动机”

“面为五脏之华”,脏腑功能的盛衰,直接影响面部状态。心主血脉,血脉通畅则面色红润;肝主藏血主筋,肝气条畅则面部韧带有弹性;脾为后天之本,气血生化之源,主肌肉,脾气足则面部光泽红润,肌肉不

松弛;肾主骨主藏精,肾精足则骨骼流失慢,面部轮廓不易凹陷拉垮。

针灸通过调理心、肝、脾、肾四脏功能,激活内在抗衰动力,从源头上充养气血、固护精气,实现“脏腑和、气血足、容颜美”的效果。如太冲、肝俞,能疏肝养血,改善肤色暗沉、淡化色斑;足三里、脾俞,能健脾益气、充盈肌肉;太溪、肾俞,能补益肾精,使骨骼有支撑力,延缓松弛下垂。

比起追求“一夜逆龄”的医美,针灸面部抗衰更像是一种“温柔的调理”。这种美,不是假面的精致,而是由内而外的通透与健康——不仅脸变年轻了,气色和精力也会跟着变好。

针灸面部抗衰,安全永远是第一位,认准正规医院和专业医生,才能放心变美。

(作者:吴蕾 厦门市思明区莲前街道社区卫生服务中心 主治医师)