

牛奶当水喝能长高吗? 不要一哄而上

医生建议,孩子要注意三餐规律,均衡营养,可在中医师指导下食用药膳,要保证充足睡眠及户外活动、日照时间

Z 海都记者 林涓文图

让孩子“疯狂”喝牛奶,把牛奶当水喝;每天给孩子煲骨头汤,吃筒骨;买营养品和保健食品“进补”……春天是万物复苏的时节,也是儿童青少年长身高的“黄金期”。不少家长为了帮助孩子长得更高,想了不少办法,希望通过集中进补来帮助孩子长高。那么这些方法真的有用吗?如何正确促进孩子长高?就此,记者咨询了福建省第三人民医院治未病科营养师陈慧云。

市民: “多管齐下”,希望孩子身高“加把劲”

不少公开数据称,一年中,3月至5月是儿童长高最快的时段,春季也因此成为儿童长高“黄金期”。每年此时,家长们想尽办法帮助孩子长高。“多喝一些牛奶,可以促进长高。”在福州鼓楼区华林路一超市内,市民陈女士正为自己儿子购买高钙牛奶,她的儿子今年12岁,目前身高1.56米,对此她感到十分焦灼,“和他同年纪的孩子都长得可高了,马上也要青春期了,希

望这时候多补充一点营养,在身高上能‘加把劲’。”

和陈女士有同样忧愁的还有张女士。“十几岁的孩子让人操心的不只是学习,还有身高,男孩长得矮,不好看了。”张女士说,自己经常买一些筒骨回家,煲汤给孩子喝,在网络上也曾“种草”过一些长高的保健品,但不知道是否有效,“周末天气好的时候,还会让他爸爸带孩子去公园里锻炼,‘多管齐下’应该会会长高吧。”



▲张女士给孩子购买的长高奶粉

►张女士给孩子购买的长高钙片



医生:不要大量盲目给孩子补充“营养”

牛奶当水喝,用保健品进补……这些“长高”方法真的有效吗?陈医生表示,不要大量盲目给孩子补充“营养”,这样既浪费了时间和金钱,也耽误了孩子的黄金成长期,甚至会导致孩子性早熟等疾病发生。

她建议,饮食方面要注意三餐规律,均衡营养。纠

正不吃早餐、挑食偏食、喜好甜食饮料、不合理零食、饮酒等不良饮食习惯;饮食上可以多选择优质蛋白质如鱼肉、瘦肉、奶等,适当补充富含维生素A、D、钙、锌的食物,如动物肝脏、蛋黄、牛奶、贝类海产品、杂粮等。还可以在中医师的指导下食用药膳,如山药排骨

汤、茯苓莲子糕、麦芽水、山楂饼等。

“生活中要保证充足的睡眠及户外活动、日照时间。”陈医生表示,孩子多晒太阳、多运动,不但有助于钙的合成,还能升发阳气,促进生长激素的分泌,并增进食欲,提高睡眠质量等。可以选择跑、跳、伸展等运

动,如打篮球、跳绳等。运动以“微汗出、稍汗出”为宜。循序渐进,避免运动后影响食欲,出现明显疲劳感。除此以外,还可以通过穴位按摩及小儿推拿等中医外治法辅助儿童生长发育,如中药泡脚泡澡、揉足三里、小儿推拿补肾经、补脾经等。

长期嘴里反酸 女子“阀门”被锁

医生建议,胃食管反流病患者宜少吃多餐,睡觉时适当抬高枕头

海都讯(记者 林宝珍)不少人有这样的烦恼:躺床休息时,总感觉嘴里反酸,胸口还火烧火燎的,让人心烦意乱辗转难眠……这种症状往往是胃食管反流病引起的。

据介绍,福州的李女士(化名)有胃食管反流病多年了,一直服药治疗,效果都不明显。日前,在福建省立医院消化内镜中心,医生在内镜下将其咽喉中的一块被称为“抗反流”的黏膜切除,反流的症状明显减轻。

据介绍,李女士多年来饱受反酸暖气的困扰,服用了多种药物,但反流症状总是反复。福建省立医院消化内镜中心郑晓玲主任医师针对李女士的病情,联合消化内科团队开展了多学科诊疗会诊。检查发现,李女士的食管黏膜光整,但食管与胃连接处“贲门”松弛开放。因此,医生通过胃镜切除了李女士的部分贲门周围的黏膜,让食管与胃连接处“贲门”恢复紧致,就像给

松弛的“阀门”上了一把锁,不再松弛开放从而避免反流。整场手术仅用时三十分钟。术后3天,李女士就恢复了正常饮食,反酸、胸痛等症状得到改善。

郑晓玲主任医师介绍,胃食管反流是一种慢性难治性疾病,往往要长期维持药物治疗。如果药物治疗无效,或者无法坚持长期服药,可考虑内镜反流治疗。在内镜下切除一小块胃食管结合部的黏膜,让原来松弛的“贲门”重新变得紧绷,同时,形成瘢痕,从而避免胃或十二指肠内容物流窜到食管“为非作歹”。

专家同时提醒,胃食管反流病患者饮食上以少量多餐为宜,不宜过饱,同时忌烟、酒、咖啡、浓茶、巧克力和酸食,避免餐后即平卧。睡觉时可抬高15~20厘米,避免各种引起腹压过高的状态。此外,肥胖者还要注意减肥,也不要为了减肥而过度束腰。

拔火罐应“适度” “养生茶”不乱喝

春季湿气重,中医教你正确祛湿

近日,湖南长沙一女子因脖子后面有“富贵包”,在家自行拔火罐祛湿气,没想到拔完后没过多久,手脚就无法动弹,被诊断为“急性自发性硬膜外血肿”。春季雨水偏多,春雨虽能滋养万物,但绵绵春雨也导致空气湿度增多。不少人总感觉精神不振,有的人身上还长湿疹……出现这些症状,很可能是“湿气”在作怪。为何春季会“湿气重”?有何“祛湿”方法呢?市民自行在家拔火罐祛湿可行吗?就此,记者进行了采访。

“湿气重”患者增多 雨水多较易“外湿”

“医生,我感觉周身关节疼痛。”“经常头晕,特别容易疲倦乏力”……最近,福州市中医院营养科门诊迎来了不少“湿气重”的病人,其中中老年人居多。营养科主任、副主任医师仲宇表示,春天是人体容易春困、脾胃虚弱、身体湿气大的季节,雨水节气过后,湿气大涨,而福州的春季雨天特别多,回潮十分严重,潮湿的环境容易增加人体内湿气,湿邪困脾,

从而引发身体不适,像头发油、身体沉重等都是湿气重的表现。

“舌头能第一时间反映人的健康状况。当你刷牙时会出现恶心干呕,这时你不妨对着镜子看看自己的舌头,是不是舌苔很厚?是的话,极有可能体内是湿气过重。”仲宇解释道,“湿”是中医学中的一种病理因素,就像黏滞在身体中的垃圾。他表示,湿气有两

种。气候潮湿、涉水淋雨这些条件都容易使人体感受湿邪,这种从外感而发的湿邪称为“外湿”,外湿为患的主要表现有体重腰酸、四肢困倦、关节痛、肌肉痛等。内湿则主要是由于脾脏功能受到损伤导致的,长期饮食不规律、熬夜、不爱运动,都可能导致脾的运化功能受到伤害,水湿聚积体内,形成内湿,出现拉肚子、水肿等症状。

有患者称,感觉身体湿气重,就常喝红豆薏米茶来祛湿。对此,仲宇表示,“养生茶”也不应随便喝,湿分寒、热,患者首先要辨证自己属于寒湿还是湿热,再对症调养。“寒湿主要表现为胃口不好、怕冷,受凉后容易腹胀、拉肚子;湿热症见口苦、口干,舌苔厚腻、大便黏腻。像红豆、红枣、枸杞等食材偏温性,湿热类型的患者就不适宜食用太多。”他建议,市民若需要健脾化湿,日常可采用性、味比较

平和的祛湿药材煲汤煮粥,如茯苓、薏米、山药等。

除了食疗外,仲宇提到,中医艾灸能温阳补气、健脾温肾,能缓解脾虚湿停所致的食欲不振、腹胀、腹泻、乏力等症状;用艾叶煮水泡脚,有助于把体内的寒湿排出体外;适量的运动也是除湿的一种非常有效的方法,但湿气重的人容易困倦乏力,所以运动形式和运动量的选择一定要量力而行,可以做瑜伽、八段锦或有氧运动,微微出汗也能帮

助祛除体内的湿气。

市民可自行在家拔火罐吗?仲宇认为,拔火罐可以逐寒祛湿,具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,但拔火罐也要“适度”,最重要的是把握好时间,拔罐时间应根据年龄、体质、性别及病情轻重缓急而定留罐时间。他提醒道:“拔火罐治疗并不是完全没有风险,尤其对于有基础病的患者来说,需要专业医生做出判断。”

海都记者 林雅璇 胡婷婷

食疗运动可祛湿 艾灸能温阳补气