



春季助长 儿童“生长贴”受追捧

福州多家医院推出中医“生长贴”服务,医生提醒,“生长贴”要在专业医生指导下使用,不建议家长自行在网络购买

■海都记者 林宝珍 文/图

春暖花开之际,是孩子们生长的黄金时期。福州多家医院推出的中医“生长贴”服务,吸引不少家长的关注。“生长贴”到底为何物?真的能帮助孩子长高吗?想让孩子身高不输同龄人,都有哪些办法?记者就此进行了解。

孩子脾胃差、个子小 中医“生长贴”受家长青睐

上周六上午,记者来到福建中医药大学附属康复医院推拿部,候诊区已坐着不少等待就诊的家长和孩子。6岁半的乐乐(化名)也是其中之一。

乐乐妈妈告诉记者:“孩子以前脾胃不好,吃饭不香,身体瘦瘦小小的,和同龄人站在一起明显矮一截。后来听朋友介绍,就带他来这里推拿,还贴了生长贴。”她笑着分享,“去年调理一段时间,孩子吃饭变香了,个头也长了不少。所以今年一到春天,我们就赶紧过来了。”

福建中医药大学附属康复医院推拿部主治医师游秘秘介绍,科室开展生长贴服务已有5年多,使用的生长贴是采购自专业厂家的成品,由小儿推拿专家经验方制作,在应对孩子过敏反应等方面表现较好。

游医生特别强调,他们并非单纯给孩子贴生长贴,而是采用推拿、艾灸与生长贴相结合的方式。“推拿能通过特定手法刺激穴位,帮助孩子疏通经络、调和气血,改善脾胃功能,增

强身体的吸收和运化能力。艾灸则能温通经络、散寒除湿,进一步提升身体的阳气。协同作用,从整体上调理孩子的体质,对助长起到事半功倍的效果。”

游医生介绍,每到春季2—4月,是“生长贴”使用集中时段,也有部分家长选择让孩子四季贴敷。今年春节后,她已为20多个孩子进行推拿+艾灸+生长贴服务,一周一次,一年最好坚持10~12次。

记者了解到,福建省人民医院儿科、省第三人民医院儿科、福州大学附属康复省立医院康复科等,也有提供“生长贴”服务,且各有特色。省人民医院儿科的生长贴主打“个性化”,根据孩子个体体质差异匹配药贴配方,体现了中医辨证论治思想。省三院儿科也根据孩子的体质提供个性化“生长贴”,并配合中药调理,该院康复医学科开设的夜间门诊也可诊疗小儿生长发育迟缓等问题,方便上班族家长带孩子前往就诊。



医生在为小朋友穴位敷贴「生长贴」

提醒

科学助长,运动、饮食、睡眠缺一不可

何为“生长贴”?福建省人民医院儿科主任艾斯介绍,“生长贴”选用经典古方配制成温和的膏药,贴敷于相应穴位,通过疏通经络,补先天、调脾胃、助睡眠,从而达到助长的目的。

“生长贴”适用于2周岁以上到骨龄尚未闭合的孩子,主要有:身高增长缓慢或身高低于同年龄、同性别平均身高的儿童;体重偏轻、食欲不佳、厌食、营养不佳的儿童;以及早产儿、低出生体重儿等。艾斯表示,对于难以配合口服中药汤剂的小龄儿童,生长贴这种外治方法更容易让儿童接受。

福建省第三人民医院儿科林东如主任医师则表示,要科学对待儿童生长发育,想要科学助长,还需在生活习惯上多加注意。在饮食方面,要保证营养均衡,多摄入富含蛋白

质、钙、维生素等营养物质的食物,像牛奶、鸡蛋、新鲜蔬果等都是不错的选择,少吃或尽量不吃油炸食品、甜食、零食和饮料等。适当多喝点温水。运动也至关重要,适量的运动能促进骨骼生长和肌肉发育,像跳绳、打篮球、游泳等运动都很适合孩子们,建议每天坚持运动30分钟以上。另外,充足的睡眠是生长激素分泌的关键,要督促孩子养成早睡的好习惯,尽量在22点前入睡,保证每天有9~11个小时的睡眠时间。在生长发育明显落后时,可配合中医中药支持疗法。

同时,专家们强调,“生长贴”需要在专业的医生指导下使用,不建议家长自行在网络购买。随意网购可能因无法精准适配孩子体质,不仅难以达到助长效果,还可能带来其他风险。

“二八天”乱穿衣

未来三天,福州气温将迅速回升,回南天也将“返场”,气温多变,市民需灵活应对



在福州西湖公园,游客有的穿厚厚的羽绒服,有的穿运动秋装

海都讯(记者 吴诗榕 马俊杰 文/图) 眼下正值“二八天”,在福州街头,有人早早换上了春装,享受着暖阳的抚慰;有人却还裹着厚厚的毛衣,甚至外套,在微凉的风中匆匆而行。这种“乱穿衣”的现象,正是“二八天”的独特风景。

“二八天”通常指农历二月和八月,这两个时期正值季节交替,气温变化较大,冷暖空气频繁交汇。

受强冷空气影响,9日,福州清晨气温偏低,各地最低气温普遍在6℃至10℃之间,其中罗源和连江以6.9℃为最低。清晨的寒意让不少市民重新翻出了厚外套,然而,随着暖

湿气流的强势“反攻”,未来三天福州气温将迅速回升。市区高温预计将跃升至24℃~27℃,低温也将达到14℃~17℃。春衫薄衣即将“登场”,但早晚温差较大,市民仍需根据气温变化灵活调整衣物。

随着气温的“火速”回升,回南天也将“返场”。未来三天,福州湿度将明显加大,门窗、地板等易结露,建议市民提前备好除湿盒,并关闭门窗,以防潮防霉。此外,9日夜后至11日,福州将以多云到阴天天气为主,部分地区可能出现弱降水,市民外出时建议随身携带轻便雨具。12日起,降水范围将有所扩大,13日可能出现对流天气。

福州今起三天天气	10日 多云	14℃~24℃
	11日 多云转阴	15℃~26℃
	12日 阴	17℃~27℃

“讲文明 树新风”公益广告



Spread of civilization 传播文明

中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣