

回应家长关切:中医药为儿童青少年健康护航

儿童青少年是祖国的未来,如何用祖国医学的智慧为他们的健康保驾护航?在国家中医药管理局6月3日举行的新闻发布会上,围绕“小眼镜”“小胖墩”、儿童青少年情绪障碍等家长关心的问题,医学专家详解中医药防治方法。

减少“小眼镜”

放眼四周,“小眼镜”为数不少,长期注视电子屏幕也把眼疲劳、干眼等带给了孩子,这让广大家长颇为头疼。

“中医对近视有上千年的认识。”全国中医药儿童青少年近视防治中心主任亢泽峰说,在养成良好用眼习惯、改善用眼环境、科学验光配镜等基础上,应用眼保健操、耳穴压丸、揸针、针灸、刮痧等中医适宜技术,可以有效防控近视发生发展。

以眼保健操为例,亢泽峰介绍,这是中医理论指导下的眼周穴位按摩技术,只有做好高质量的眼保健操才能发挥放松眼睛、减少调节滞后、改善视疲劳症状、防控近视发生和发展的作用,这要求操作时全身放松,呼吸平稳,选穴准确,力度适中,按揉时感受到“酸、麻、胀、痛”的“得气感”,且坚持每天操作不少于2次,每次不少于5分钟。

而通过辨证应用相关中药进行眼部熏蒸,能够促进眼部血液循环,调节泪液分泌,缓解眼部不适,改善干涩、疲劳、异物感等症状。亢泽峰说,可将菊花、决明子、枸杞子、桑叶等泡水加热,利用其散发的热气熏蒸眼部,熏蒸后直接饮用茶汤。

防变“小胖墩”

专家介绍,小儿肥胖、超重

一方面是先天因素导致的,与体质禀赋的特点有关,另一方面与饮食不节、缺乏运动、情志失调等后天因素有关。

不做“小胖墩”,如何预防和调养?天津中医药大学第一附属医院副院长戎萍说,中医讲究饮食有节,儿童青少年应注意膳食平衡,养成良好用餐习惯,规律进食;同时可采用食疗方法或中药代茶饮,如以新鲜荷叶、薏苡仁、粳米熬粥给孩子间断服用,或将荷叶、桑叶、泽泻、山楂、决明子、枸杞子用开水浸泡10分钟后,在一天内间断代茶饮。

“古籍中的养生方法提到‘和于术数’‘不妄作劳’,这也体现了要有适度的运动。”戎萍说,太极拳、八段锦、易筋经等中医导引法是较好选择,但需持之以恒;儿童还应保证充足的睡眠时

间,养成良好睡眠习惯。

化解“坏情绪”

近年来,儿童青少年心理健康问题广受关注。对这一问题,中医有着系统而独特的干预体系。

“中医认为儿童的情志问题与‘肝常有余,脾常不足’的生理特点密切相关,通过多维度调理能有效改善情绪问题。”国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任梁辰举例说,对于轻中度情绪障碍,推荐将甘麦大枣粥作为基础食疗方,配合每日晨起练习八段锦,还可采用推拿和耳穴疗法;对于伴随明显症状者,中医强调辨证施治。

增强“小身板”

孩子长不高,有没有办法“拔一拔”?梁辰说,中医认为身

高的增长关键在于“肾精充盛,脾胃健运”,因此,中医调理往往从补肾和健脾入手,同时配合起居、运动等方面进行综合干预。其中,开具方药需要专业中医师根据孩子的具体体质辨证使用;居家可应用食疗方法,既安全又有效。

此外,专家介绍,中医在脊柱侧弯初期可通过手法调整、功能锻炼等方法进行干预;针对孩子体质虚弱、容易感冒咳嗽的情况,肺脾气虚者可用黄芪、白术、防风等熬粥或煲汤,气阴两虚者可用沙参、麦冬、山药等熬粥或煲汤;中医在性早熟干预方面也具有独特优势,副作用相对较小。(田晓航)



国学大师季羨林享年98岁,他独创的“三不主义”养生经、“养生无术是有术”的观念以及宽广坦荡的生活态度,都是他的养生智慧的浓缩。

国学大师季羨林推崇「养生无术」

不锻炼:绝不能让脑筋投闲置散

由于时间紧张,加之不时有应酬缠身,季老很难抽出时间专门做身体锻炼;而要季老牺牲写作读书的时间去锻炼身体,他是绝不会同意的;因此季老才说自己不锻炼。季老自己曾解释说:我没有时间去探索养生、长寿之道,也从不去刻意去追求锻炼。

季老曾说:“根据我个人八九十年来的经验,一个人绝不能让自己的脑筋投闲置散,要经常让脑筋活动着。”季老甚至将“用脑伤神”的说法改为“用脑长寿”。

不挑食:心无负担胃口自然好

季老常常看到一些相信秘诀的人,禁忌很多,这也不敢吃,那也不敢吃。比如,鸡蛋只吃蛋清,不吃蛋黄。季老对此很是不以为然。他说,凡是觉得好吃的东西,他都吃;不好吃的东西,就少吃或不吃。这就是他的饮食长寿秘诀。

季老还说过一个此类笑话,说的是一名化学教授,吃饭时仔细计算卡路里、维生素的数量,一顿饭所用的公式几乎等于一次实验。最后饭费比别人多几十倍不算,人却瘦得干巴巴的。季老认为讲究到这个份上不但少了人生乐趣,而且绝无必要。

不嘀咕:不喜亦不惧超然快乐多

季老的不嘀咕首先是指心中没有什么想不开的事,更不为自己的健康愁眉苦脸,对自己的生老病死看得开。一般来说,人进入老年,身体十分容易出毛病,老年人也是非常担心自己的身体哪个地方失灵,所以老年人喜欢嘀咕。季老却指出这样嘀咕反而对身体不好。

季老有一篇短文叫《做人与处世》,阐述了他乐观的心态:“一个人生活在世界上,必须处理好三个关系:第一,人与大自然的关系;第二,人与人的关系,包括家庭关系在内;第三,个人心中思想感情矛盾与平衡的关系。这三个关系,如果能处理得好,生活就能愉快,否则生活就有苦恼。”

(廖玉元 辑)



漫画《生活感悟》

作者 于昌伟



时间,你不开拓它,它就悄悄长出青苔,爬上你生命的庭院,把你一生掩埋。



生人可以变成熟人,但是熟人如果变成生人,会比生人还生分。



人生没有彩排,每天都是现场直播。



做人要像竹子一样,每攀登一步,就做一次小结。



体重管理,不能只管理体重

儿童青少年处于生长发育的关键阶段,体重管理不能只管理体重,还应关注体重数字背后的内容,养成健康的生活习惯和科学的锻炼方式。

“除了目前常见的以体重指数(BMI)为主导的判定方法外,我们更应关注自身体内的脂肪含量和肌肉含量等指标。”国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心副主任冯强介绍,在体重管理过程中,要关注自己降下去的是什么,最理想的

情况就是降低了体内的脂肪含量。目前市面上不少快速减肥的方法会导致骨密度下降或肌肉萎缩,这些对于儿童青少年的健康成长都是不利的。“如果通过将有益物质减走来降低体重,以健康为代价,就背离了体重管理的初衷。”冯强说。

国家体育总局科学研究所国民体质与科学健身研究中心研究员王晶晶认为,不能一刀切地限制儿童青少年营养摄入量,要在满足生长发育所需的前提下,加大运动能量消耗,定期开

展科学的体育锻炼必不可少。“在孩子有限的运动时间里,科学地提升运动强度、增加运动类型尤为重要。对孩子们来说,肌肉力量的保持和提高能提升运动能力、降低慢性病发生的风险,促进身高增长和骨骼健康。”王晶晶说。

体重管理,还需养成健康的生活习惯。“如果只关注体重秤上的数字,不调整生活方式,即便体重下降也会反弹,并影响健康。”冯强说。

(刘 硕)



从古诗中感悟养生之道

闲时,吟咏古诗词,不仅可以陶情养性,宽广胸怀,还能从诗中学到古代文人的养生经验,可谓妙哉。

●睡眠足

“华山处士如容见,不觅仙方觅睡方。”这是陆游的诗句,说出睡眠对于长寿的重要性。

“无事以当贵,早寝以当富”,这是苏轼赠给一位好友的养生格言。除了强调精神力量对养生的重要性,还特别提出要早寝,以保证睡眠充足的养生道理。

●巧护脚

陆游在一首诗中写道:“老人不复事农桑,点数鸡豚亦未忘,洗脚上床真一快,稚孙渐解解烧汤。”道出了“天天洗脚,胜过吃药”的道理。

苏东坡则在他的诗中叙述了热水洗脚的妙处:“主人劝我洗足眠,倒床不复闻钟鼓。”

●勤梳头

传统医学认为“头”为一身之主宰,与百脉相通。因此,常梳头,刺激头部穴位,能达到延年益寿的目的。陆游深谙此道,他在诗中写道:“客稀门每闭,意闷发重梳。”“觉来忽见天窗白,短发萧萧起自梳。”

●重养神

“自家心病自家知,起念还当把念医,只是心生心作病,心安哪有病来时。”这是林鉴堂写的诗,阐明了建立起精神防线的重要性。

●多活动

陆游在看书写作之余,常常扫地、

种花,或者和曾孙嬉戏。扫地:“一帚常在旁,有暇即扫地。既省课童奴,亦以平血气。按摩与导引,虽善亦多事;不如扫地法,延年直差易。”种花:“方兰移取遍中林,余地何妨种玉簪。更乞两丛香百合,老翁七十尚童心。”嬉戏:“整书拂几当闲嬉,时取曾孙竹马骑。故故小劳君会否?户枢流水即吾师。”

“老行千里全凭胆,吟向千峰屡掉头。”清代诗人袁枚的长寿经中,把旅游列为很重要的一条。

●常喝粥

“世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”陆游将喝粥的好处在诗中描写得淋漓尽致。(徐淑荣)