

# 春日“追高季”，中医有话说

**据文汇报** 春季万物复苏，阳气生发，也是孩子生长发育的黄金季节。近年，孩子的身高成为很多父母心头的一件大事。有家长认为自己的孩子若是“矮人一截”，不仅事关审美，更关系未来职业与择业机会；也有家长认为，错过了孩子的“最佳生长干预机会”，将终生遗憾……当孩子的身高逐渐成为父母又一大焦虑，我们来谈谈身高到底有没有干预机会、又该如何科学干预。

## 正确认识孩子的身高

首先了解一些关于身高的基本点。每个人都有一个生长发育阶段，当人的骺板软骨逐渐消失，骨骺完全闭合后，骨骼便停止生长，身高也就定型了，这就是平时我们所说的身高定格。而那些说自己生完孩子又长个的妈妈，大多是脊柱姿势得到改善的结果。

其次，身高不仅仅是足底到头顶的整体骨骼长度，还与肌肉的张力、脂肪的厚度相关。就身高的组成来说，人体直立的骨骼垂直高度包括头颅的高度、脊柱的长度、下肢骨的长度及足弓高度组成，而脊柱的弯曲度则会影响到孩子的身高与健康。

另外，人体的终身身高是诸多因素共同影响的结果。我们从纷繁复杂的因素中总结出两个主要部分：一个是遗传因素，对身高的影响约占60%至80%；一个是后天因素，占20%至40%，后天因素包括营养、内分泌、运动、环

境、疾病及心理等因素。

有研究表明，人的线粒体DNA仅来自于母亲，会影响后代的身高发育，同时母亲怀孕时的子宫环境也至关重要，父亲的生活方式则决定着后代的代谢健康。

## 中医如何认识身高

中医是整体思维，对儿童长高的调治是基于对不同阶段儿童的生理病理特点出发。

中医认为，先天禀赋与后天调摄决定了孩子的最终身高。先天预示了身高的潜能，后天则决定了发挥潜能、补充不足的可能性。

先天禀赋强调“先天”，是指个体从父母那里继承的体质、气质和潜能。先天禀赋与父精母血（精子卵子及身体状态）是否充盈密切相关。肾精主导着人出生、成长、强壮、衰老的不同阶段。所以，身高的先天禀赋主要取决于父母的种族、父母的精气神状态及形成的肾精强弱程度。

如果孩子的父母身体健康，身高有优势，先天之精充足，下一代身高大概率就高。如果一方矮，一方高，孩子有的随爸，有的随妈。

先天无法轻易改变，但是后天多种因素的综合作用可以最大程度发挥应有的潜力，弥补先天的不足。

后天调摄包括饮食、运动、起居、情志、疾病、药物、环境等方面。

饮食是孩子身高发育的物质基础，

需要脾胃功能正常，才能为身体所用。

运动是身高发育的催化剂，需要骨骼与全身精气神的配合，才能催化得更好。

起居是人休养生息的关键因素，居住环境、作息质量等都会影响身高发育。

过度的情绪先影响人体气机运行，比如悲则气消，惊则气乱，喜则气缓，如不调整，会进一步伤害五脏，也就是喜极伤心、怒极伤肝、悲忧伤肺、思极伤脾、惊恐伤肾。父母对于身高的过分关注与唠叨，也会影响孩子的情绪健康。

不合适的药物也会影响身体，如经常服用抗生素，会影响肠道菌群。

## 为孩子“助长”有门道

中医“助长”是在对自然、对人体先天和后天充分认识的基础上形成的。

### ▶ 中药内治 ▶

通过辨识孩子体质、身体状态，给予适合的中药方。

门诊上，不少家长会问，“天天变花样给孩子做饭，但他就是吃很少！”这种情况就如同在柴火上煮大锅，往大锅里放再多营养，但下面压根没火，你也煮不熟锅里的菜。中医认为脾胃是气血生化之源。如果孩子脾胃功能不正常，给再多的食物也没用，填塞食物的结果就是消化不良，或时间一长化热生病，日久则成瘦弱的豆芽体型。

人体的五脏六腑功能平衡，长高是自然而然的事。通常第一个生长高峰在1岁以内，之后从3岁到青春前期，每年以5至7厘米的生长速率在“拔高”，而如果在第一个生长高峰落后比较多时，之后的身高追赶会变得较困难。如果孩子身高未达标或早熟，排除遗传身高影响，就要找出原因对症处理。对症中药的内服可调节脏腑的平衡。比如，脾虚痰湿的孩子容易困倦不喜运动，肾气虚的孩子容易发育迟缓，这些都会影响孩子达到理想身高。

此外，人体缺不了阳气，阳气可理解为生命能量，孩子的阳气足，活力旺，免疫力就强。日常多带娃晒太阳，合理运动，保持充足睡眠，舒畅孩子的情志养阳气，中医顺应四季节气的调养可给阳气“加油充电”，为长高添把火。

### ▶ 外治疗法 ▶

外治“助长”就是不靠吃药，而是从外面“动手脚”，通过刺激穴位、疏通经络，由外而内调治身体助长的方法。

#### 中药敷贴：药物经络双管齐下

包括身高小敷贴和身高大敷贴。小敷贴即选用符合孩子生理特点的中药制成药丸，贴敷于相应穴位，可带回家自行敷贴。大敷贴是将助长药饼贴敷在特定穴位，通过在药饼上加上电极板，以中医定向透药的方式助力药物透皮吸收。这就需要在医院进行20分钟，一周至少一次。

#### 针刺：疏通经络扶正祛邪

针刺助长高是通过刺激穴位，激发人体自身修复与疗愈功能，达到助长身高的作用。孩子的身体状态不一，所以作用和中药一样，因人而异，一人一方。

#### 艾灸：温阳通经调补气血

艾灸是传统的保健手段，但要在医生辨别孩子身体状态的基础上才可艾灸。助孩子长高可以选择灸灸身柱、神阙、足三里等穴位。

#### 安眠足浴：活血通络助眠促长

足为人体的“第二心脏”，孩子的皮肤娇嫩，皮肤含水量高，渗透性强，更易于药物的吸收。睡前使用安眠足浴包，助孩子稳稳到达甜美梦乡，睡眠充足是长高的关键。

#### 耳穴压丸：调治脏腑通畅经络

耳朵是人体的一个重要反射区域，耳穴就是分布于耳廓上的腧穴，用王不留行等药籽或磁珠等置于胶布上，准确贴于耳穴处，给予揉、按、捏、压等刺激，对相应脏腑调治，助孩子身高发育。

#### 小儿推拿：疏通活络调和气血

根据孩子的身体状态，运用推拿手法增强皮肤穴位局部的新陈代谢，刺激骨骼生长。

■李倩

## 过敏性鼻炎治疗研究有新进展

**据新华社** 4月4日，首都医科大学附属北京同仁医院张罗教授团队在国际医学期刊《自然·医学》发表最新研究成果。该研究发现，新型生物制剂司普奇拜单抗可显著改善中重度季节性过敏性鼻炎患者的临床症状及生活质量。

过敏性鼻炎是一种由敏感个体接触环境过敏原引发的、IgE介导的鼻黏膜慢性炎症性疾病，全球患病率持续攀升，严重影响患者生活质量。根据发病特点，过敏性鼻炎可分为常年性和季节性两种。其中，季节性过敏性鼻炎在我国北方地区尤为突出，主要致敏原为蒿属、杨柳及柏科等风媒花粉，播散高峰期为春季（3月至5月）和夏秋季（8月至10月），由于高浓度的花粉过敏原暴露于空气中，患者出现鼻部和眼部的过敏症状。即使采用抗组胺药、鼻用糖皮

质激素等常规治疗方案，仍有部分患者疗效不佳，临床亟需更有效的治疗手段。

基于临床需求，张罗教授团队开展了名为“天玑”的多中心、随机、双盲、安慰剂对照的Ⅲ期临床试验，在全国18个研究中心纳入108例中重度季节性过敏性鼻炎患者，以证实新型生物制剂司普奇拜单抗的临床疗效。

Ⅲ期临床试验研究结果显示，司普奇拜单抗能有效改善患者的鼻部和眼部症状。进一步研究发现，给予司普奇拜单抗治疗后，患者血清总IgE、花粉特异性IgE水平显著下降。同时，2型炎症相关基因活跃度也会降低。表明司普奇拜单抗可以从全身和局部层面发挥对2型炎症相关生物标志物和基因表达网络的调节作用。

■佚名

## 春天为何犯困却睡不着？

**据文汇报** 春天是万物复苏、生机勃勃的季节。北宋文学家苏轼曾写道，“春江水暖鸭先知”，可不少人的感受却是“春天困倦我先知”。为何一到春天就容易犯困？其实，这是一种正常生理适应现象。

首先，阳光偷走了你的“睡眠开关”。春光照射时间变长，会导致人体内褪黑素分泌减少，使得夜晚的睡眠变得困难。而到了白天，不少人因前一晚没睡好而选择补觉，这样又会导致当晚的睡眠动力被消耗，从而进入“晚上失眠-白天补觉-继续失眠”的恶性循环。

其次，你的生物钟开始“倒时差”。冬天形成的生物钟被春日的阳光打乱，人体需要适应光照变化，踏上“倒时差”的进程。在此期间，人体更易出现昼夜节律失调，引发白天睡不醒、晚上睡不着的问题。

再次，气温和体温调节在“打架”。春季气温明显升高，身体也需

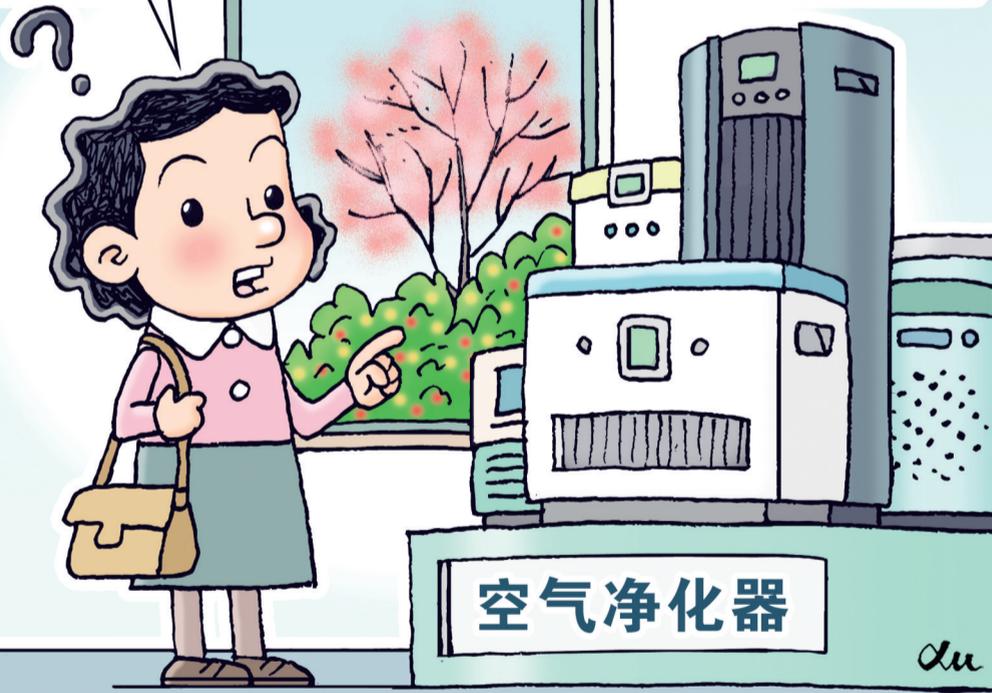
要重新适应体温调节机制。入睡前的核心体温（内脏温度）下降是入睡的关键信号，如果夜间睡眠环境温度过高或环境不适，会导致睡眠变浅或者频繁觉醒。此外，气温变暖后，血管扩张，使更多血液流向皮肤和四肢，但相对减少了大脑的血液供应，也会让人觉得白天头脑昏沉、困倦无力。

此外，过敏在夜里“疯狂蹦迪”。春天是花粉过敏、换季感冒的高发期，当花粉和病原体在鼻子里“疯狂蹦迪”时，喷嚏和呼吸不畅也随之而来，常常导致“受害者们”在夜里“仰卧起坐”。到了白天，这些过敏症状还会影响大脑供血，更容易使人感到疲劳、困倦。

最后，激素与情绪波动“兴风作浪”。人体内的5-羟色胺在春天明显上升，也会导致情绪波动明显，不少人看似活力满满，实则透支能量，易出现春季焦虑、抑郁等情绪问题，从而影响睡眠质量。

花粉过敏，  
购买空气净化器  
看哪些指标？

中消协3月27日发布消费提示，  
购买此类产品要查看过敏原去除率、  
颗粒物洁净空气量等指标



空气净化器

随着春季花粉过敏季到来，空气净化器等产品销售热度随之提升，购买此类产品要查看过敏原去除率、颗粒物洁净空气量等指标。

■新华社 徐璇

## “撞树锻炼”？专家：可能伤身

**据新华社** 近年来，一些老年人热衷于“撞树锻炼”，认为通过撞击树木可以刺激经络和穴位，达到强身健体的效果。专家提示，“撞树锻炼”缺乏科学依据，且存在安全隐患，不应盲目进行“撞树锻炼”。

“老年人血管弹性下降，脆性增加，撞树可能导致血管内斑块脱落，

引发脑梗、心梗等危及生命的疾病。”北京协和医学院康复医学科主任陈丽霞说，撞击力度过大还容易造成肌肉拉伤、颈椎损伤，甚至骨折，尤其是患有骨质疏松、腰肌劳损的老年人，风险更高。此外，树木表面粗糙不平，撞击可能导致皮肤破损，增加感染风险。

北京协和医院康复医学科初级治疗师史明楠建议，老年人锻炼应遵循科学、安全、适度的原则，选择适合自己的运动方式，如散步、太极拳、游泳等，循序渐进，量力而行，避免过度疲劳。也可以在锻炼前咨询医生，结合自身健康状况选择恰当的运动项目。

■徐鸣航