

# 春日长高家长莫错过良机

**本报讯** 春天，万物生长，是孩子们长个头的最佳时节。春夏季孩子们的身高增长速度是秋冬季的2—2.5倍。如何才能促进宝宝长高呢？市妇保院的生长发育专家今天给大家介绍几种方法：

## 一、养成良好的生活习惯

1.均衡饮食。荤素搭配，多吃鱼类，因为它们含有一种特殊的营养素，即高密度不饱和脂肪酸DHA，它是生长发育的必须物质。

2.保证睡眠。俗话说“人在睡中长”，1周岁以后，生长激素集中在夜间分泌了。尤其是在深睡眠状态下的晚上10点和早上6点，是生长激素分泌的高峰期，所以医生总是建议孩子们晚上9点前要入睡，不然10点进入不了深睡

眠状态也就失去了接收“黄金雨”的好机会。

3.多做户外运动，尤其是纵向运动。如每天跳绳1000个，要跳得高，而不是只求快，既能增强体质，又能促进长高。

4.保持愉快的心情。愉快的心情是世界上最好的药，舒展的身心有利于长个，精神压抑会抑制生长激素的分泌。

## 二、生长贴助生长

生长贴是中医传统疗法的创新应用，将特制的中药药膏贴敷于相应穴位，可以行气活血通络，调整脾胃功能，改善睡眠，有利于骨骼与肌肉的发育，从而达到增强体质，促进长高的目的。

哪些孩子适合生长贴呢？

1.生长贴适合3—14周

岁，骨骺未闭合的孩子。

2.身高增长缓慢（年身高增长低于5厘米）或身高低于同龄人平均水平的孩子。

3.脾胃虚弱，消化不良，身体瘦弱，食欲不振的孩子。

4.遗尿，睡眠不安、容易惊醒、入睡困难的孩子。

哪些孩子不适合呢？

性早熟、肥胖、严重湿疹患儿或对生长膏成分过敏的孩子，骨骺已闭合的孩子。

## 三、小儿推拿助生长

小儿推拿助生长，是以中医基础理论为指导，通过对特定穴位的按摩以及经络刺激，增强人体经络的运行以及全身气血的给养，从而促使新陈代谢，帮助骨骼发育。

(通讯员 施亚男)

# 下班后爱刷手机 男子被确诊为脑出血

**本报讯** 李先生今年38岁，平时身体健康，无高血压病史。某日晚上9点多，他加班回到家躺在床上休息，一边还刷着手机，一刷就忘了时间。凌晨时他感觉到右侧肢体无力，于是告知家属，随后被送到市一医院急诊。

到院后，接诊医生发现，李先生已经意识模糊，不能言语，脑颅CT检查示左侧基底节血肿，局部脑组织缺氧、水肿、坏死，也就是脑出血。收入神经内科后，予以对症治疗，目前患者仍在昏迷中……

脑出血，又叫脑溢血，是指脑内血管突然发生破裂，迅速形成的局部血肿，挤压周围脑组织，产生相应的临床症状或体征。“以往，脑出血主要是发生在老年人身上的一种多发病，过去总以为是‘老人病’，但是越来越多的年轻人也出现脑出血，这为我们敲响了警钟。”市一医院神经内科副主任医师袁敏介绍，脑出血之所以年轻化，除了年轻人缺乏自我保护意识之外，不良生活习惯也是一个重要原因。此外，还与脑出血的发病因素有着密切的关系。

预防脑出血，可以从以下方面着手。

1.生活要有规律：适当做一些力所能及的劳动，但不可过于劳累。

2.控制高血压：(1)血压控制在理想水平；(2)血压要控制平稳；(3)保持舒畅的心情；(4)同时采取非药物疗法，以巩固和促进药物的降压作用。

3.保持良好的心态：保持乐观情绪，避免过于激动，做到心境平静，减少烦恼。

4.注意饮食：饮食要注意低脂、低盐、低糖。

5.预防便秘：多吃一些富含纤维的食物，适当的运动及早晨起床前腹部自我保健按摩，可有效防治便秘。

6.防止劳累：体力劳动和脑力劳动不要过于劳累，超负荷工作可诱发脑出血。

7.注意天气变化：冬天是脑中风多发季节，血管收缩，血压容易上升，要注意保暖，使身体适应气候变化。

8.经常动左手：日常生活中，尽多用左上肢及左下肢，尤其多用左手，可减轻大脑左半球的负担，又能锻炼大脑的右半球，以加强大脑右半球的协调机能。

(通讯员 方滋)



## 家庭医生送健康

昨日，梅城镇严陵社区联合梅城镇卫生院开展学雷锋送健康服务，社区负责人

及卫生院家庭医生一早就赶到了4位孤寡且身患慢性病多年的老人家中，为他们送

上生活用品及医疗保健服务。

(通讯员 王磊)

## 橘子皮能不能代替陈皮泡水喝？

**本报讯** 陈皮，是一味中药，具有理气健脾、燥湿化痰的功效，那橘子皮能不能代替陈皮泡水喝呢？

新鲜的橘子皮肯定不行，鲜橘子皮中挥发油含量较高，用其泡水喝，不但不能发挥它的药用价值，还会刺激肠胃。另外橘皮表面附着有农药或保鲜剂，一般的水洗很难将这些有害物质去除干净，所以最好不要用鲜橘子皮泡茶或泡酒。

陈皮，顾名思义就是陈年的橘子皮，但并不是陈放几天的干橘子皮那么简单。首先只有成熟的橘子皮才能做成陈皮，另外橘子皮存放过程中需要注意防霉，陈放时间越久，不利于健康的挥发油含量越少，而黄酮类化合物含量增加，药用价值会充分体现出来。

每天一杯陈皮水可以促进体内内循环的协调，将体内的毒素排出体外，使您皮肤越来越越好。

(通讯员 胡萍)

## 用药后喝酒 小心双硫仑样反应

**本报讯** 近日，市二医院骨科住院部发生了一起双硫仑样中毒，幸好医生及时处理，情况有所缓解。

家住大洋镇的李某，因摔伤致右肩锁关节脱位、右侧多肋骨骨折，于2月16日入该院骨科病房治疗。2月25日晚李某请假回家吃饭，当晚6时50分返回医院时自诉胸闷气闭，值班护士查体血压91/40mmHg，并询问了其离院经过。李某告知护士，早上自己挂了消炎药，回家吃饭时

喝了半瓶劲酒。值班医生了解情况后，确定李某发生了双硫仑样反应，立即予以处理，半小时后情况缓解。

双硫仑样反应，是由于应用头孢类药物后饮用含有酒精的饮品或者接触酒精导致体内“乙醇积蓄”的中毒反应。发生双硫仑样反应后，轻者颜面或全身皮肤潮红，轻度头晕，心慌，四肢乏力；重度的不仅会胸痛、呼吸困难，还会发生过敏性休克甚至意识障碍、大小便失禁等。引起双硫仑样反

应的常见药物有头孢菌素类、硝基咪唑类、降血糖药物，以及其他药物，如氯霉素、酮康唑、灰黄霉素、异烟肼、华法林等。

为预防药物不良反应，医生告诫患者在使用头孢菌素类或硝基咪唑等药物治疗期间及结束后一周内，勿饮酒或食用含酒精的饮料、药物（藿香正气口服液，药酒制剂等）与食物（酒心巧克力）。

(通讯员 钱瑜)