

照着养少生病 长沙启动中医药入托服务

千名宝宝将获专属喂养指南

本报讯（通讯员 肖心玥 纪彪）10月12日，由长沙市卫生健康委主办、长沙市中医医院（长沙市第八医院）承办的中医药融入普惠托育服务正式启动。此次活动计划为长沙市内1000名0~3岁在托儿童及家长提供专业中医育儿指导，服务将持续至11月中旬。

长沙市中医医院儿科副主任胡莎、护士长陈琢钰等专家团队，首站走进岳麓区多家托育机构，不仅带来趣味十足的中医服务体验，更填补“中国宝宝专属喂养方案”的空白，将中医育儿智慧融入日常托育与家庭喂养中，帮助家长避开喂养误区，让宝宝少生病。

中医专家进校园， 破解中国宝宝喂养难题

“中国宝宝喂养的基础在于‘调脾胃’。”在岳麓区某托育机构的活动现场，长沙市中医医院儿科主治医师纪彪告诉在场家长。他强调，宝宝脾胃功能还在发育，比成人娇嫩得多，稍微喂养不当就易出现积食、挑食、腹胀等问题。中医认为“脾胃为后天之本”，只有脾胃运化功能好，宝宝才能充分吸收营养。

基于此，他为家长们提供了具体可操作的调理方法：1岁以上宝宝可多吃山药小米粥、蒸南瓜、莲子羹等温和易消化的健脾食材，同时要避免过多食用甜食、冰饮及生冷水果，防止损伤脾胃阳气；家长还可每天陪宝宝做5~10分钟“健脾操”，按揉膝盖下的“足三里”穴1~2分钟、顺时针揉腹5分钟，通过刺激穴位激活宝宝消化功能，且这套操无需工具，在家就能轻松操作。

告别盲目补钙， 中医“五脏共调”助力宝宝长高

活动现场，不少家长对孩子身高问题很焦虑。对此，纪彪指出，不少家长存在“多补钙就能



让宝宝长高”的误区，但其实盲目给孩子补钙不仅难以吸收，还会增加身体负担。

中医强调“五脏共调”，宝宝的生长发育需要心、肝、脾、肺、肾协同作用，其中脾胃和肾脏的养护尤为关键。从喂养角度出发，纪彪给出两点建议：一方面，日常饮食要遵循“清淡、易消化”原则，避免给宝宝吃过于油腻或难消化的食物，让脾胃能更好地运化钙、蛋白质等营养物质；另一方面，要注重“养肾”助力骨骼发育，中医认为“肾主骨生髓”，3~6岁宝宝每天需保证10~11小时睡眠，且晚上9点前必须入睡，这样才能为骨骼生长提供良好条件。此外，适量带宝宝进行户外活动，增强体质的同时促进营养吸收，对宝宝长高也大有裨益。

辨体质喂养， 拒绝“一刀切”式育儿

“为什么同样的喂养方法，别家孩子吃得香、长得壮，我家孩子却总生病？”面对家长的困惑，专家团队表示，中国宝宝体质存在差异，不同体质需对应不同的喂养策略，这也是此次中医育儿指导的重点内容。

针对脾虚质宝宝，专家指出，这类宝宝常见脸色苍白、容易积食、大便稀溏等症状，喂养

时需以“温养脾胃”为主，少吃西瓜、梨、火龙果等寒凉水果，可适当食用苹果、樱桃、桃子；辅食中应少放粗粮，避免加重脾胃负担。

对于痰湿质宝宝，其典型症状为体型偏胖、舌苔厚腻、容易咳嗽有痰，饮食上需保持清淡，减少油炸、甜腻食物（如炸鸡、蛋糕）的摄入，家长可给宝宝煮萝卜水、冬瓜汤帮助化痰祛湿，同时要控制零食摄入量，防止因积食加重痰湿。

而过敏体质宝宝常出现反复湿疹、鼻炎、对某些食物过敏等情况，喂养时需严格规避已知的过敏食材（如海鲜、芒果、牛奶等），具体需根据宝宝过敏情况调整），选择低敏、温和的食物；还可适当给宝宝吃些山药、莲子等健脾益气的食材，帮助增强身体抵抗力，减少过敏发作频率。

除了上述核心喂养原则，专家团队还分享了宝宝日常喂养小技巧：首先是喂食要定时定量，帮助脾胃形成规律的运化节奏，减少消化问题；其次，要根据季节调整饮食，秋冬季节可适当给宝宝吃些红枣粥、南瓜粥等温补食物，夏季则可少量食用绿豆汤清热解暑，但需适量，避免因寒凉损伤脾胃；此外，喂食时不要逗弄宝宝，让宝宝专注进食，更有助于消化吸收。

孕晚期独自坐高铁 车上分娩“高危儿”

本报讯（通讯员 周文芳 朱文青）“乘务员快来，有孕妇要生了！”10月13日凌晨3时50分左右，石家庄开往贵阳北的D939次动车14号车厢内，乘客的呼救声打破宁静。此时列车正抵达长沙站，客运车间工作人员迅速赶到，发现28岁孕妇刘玉（化名）腹痛难忍，羊水已打湿衣裤和床单。

一场紧急救援随即展开：工作人员一边紧急通知长沙120急救中心，一边在卧铺车厢铺上干净床单，协助刘玉分娩。很快，一名男婴自然降生。随后120急救人员赶到现场，完成消毒、断脐、保暖、处理胎盘等工作，众人合力将母婴抬至救护车旁，紧急送往长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）产科。

该院产科主任李名花介绍，刘玉是初产妇，孕期末规律产检，孕9个多月接近预产期时，独自乘动车回贵州老家待产，没想到在车上出现宫缩最终分娩。入院检查显示，刘玉会阴轻度裂伤，身体状况良好；男婴体重3080克、哭声洪亮，但因院外分娩属于高危儿，已转新生儿科进一步观察。

“虽母婴平安，但过程中的风险为孕晚期准妈妈敲响警钟。”李名花提醒，孕晚期（通常指怀孕28周后）是孕期关键期，长途出行易面临突发并发症、身体负担加重、医疗资源受限等问题，建议非必要不远行；若确需出行，务必提前咨询产检医生、携带产检报告，规划“一小时医疗圈”，并由家人陪同，同时定期产检是保障母婴安全的重要防线。

“胡”牌太激动， 竟将牙签吞下肚

本报讯（通讯员 刘亚玲 周逢丽）20天前，王先生在与牌友聚会时，用牙签插着西瓜吃。就在牌局高潮，他激动地欢呼“胡牌”，一不小心，竟将牙签连同西瓜一起吞了下去。当时他只觉喉咙一阵刺痛，咳了几下，并不知道自己吞了一根牙签。

几天后，王先生因反复腹痛难忍入住浏阳市人民医院胃肠外科一病区，检查显示有急诊手术指征，该院副主任医师李铎伟、主治医师赖宁连夜为其实施了手术。

术中，医生小心翼翼探查，终于在王先生的回肠腔内扣及了一个细长的硬物。在场的人都倒吸了一口凉气，竟是一根长约5厘米的完整牙签！

此时，牙签尖端已刺穿系膜侧肠壁，再拖延下去，极有可能导致更严重的穿孔、腹膜炎甚至大出血，后果不堪设想。

“我们每年都会接诊数例因误吞牙签、鱼刺等异物入院的患者。”赖宁表示，尖锐的异物在随食道、胃肠蠕动的过程中，就像“暗器”一样容易刺破柔软的胃肠道壁。而且“隐身”性强，如果物体随着消化液蠕动“游走”到肝脏、胰腺等其他重要器官附近，则有可能造成更复杂的穿透伤和感染。

因此，医生提醒广大市民朋友：不要用牙签叼在嘴里说笑、走动或进行其他活动；吃东西时，尽量专心，细嚼慢咽。一旦怀疑或确认误吞了牙签、鱼刺等尖锐异物，切勿采用喝醋、吞饭团等“土方法”。这些错误行为只会让异物扎得更深，加重伤势。正确的做法是立即禁食禁水，并第一时间前往医院就诊。

情绪激动致四肢发麻？警惕呼吸性碱中毒

本报讯（通讯员 龙娜敏）近日，长沙曹女士与人争吵后情绪激动，突发四肢麻木、呼吸急促、意识模糊，被紧急送往湖南省第二人民医院。脑疾病重症医学科唐淇医师经病史询问与检查，排除脑部器质性疾病，结合血气分析，确诊其为“呼吸性碱中毒”。经对症处理，曹女士已转危为安，转入普通病房。

唐淇介绍，呼吸性碱中毒由呼吸过快过深导致肺通气过度，使体内二氧化碳过多排出，血液酸性物质减少、pH值升高引发，分急性与慢性两类。急性多因情绪激

动、高热、疼痛等，慢性常与肝硬化、慢性肺病等长期疾病相关。

该院主任医师周高雅指出，此病症典型症状有呼吸异常，如呼吸急促且深、感觉透气不畅；出现四肢和嘴唇周围麻木或针刺感；肌肉会手抖、脚抽筋甚至手足抽搐；还可能伴随头晕、意识模糊等神经症状，易与脑卒中、心脏病等急症混淆。但它多有情绪波动、过度换气等明确诱因，意识障碍也多为暂时性，医生会通过血气分析等排查其他疾病。

若身边人出现类似症状，可先保持冷静安抚患者，引导其缓

慢呼吸；用纸袋或口罩罩住患者口鼻，让其重复吸入呼出空气以增加二氧化碳浓度（神志不清者禁用）；帮助患者坐下并分散注意力，关注呼吸节奏。若症状加重或出现意识模糊，需立即送医。

周高雅提醒，预防该病要做好情绪管理，学习腹式呼吸等放松技巧；高强度运动时调节呼吸，保持规律作息；积极治疗哮喘、甲亢等原发病；还需营造舒适环境，均衡饮食，戒烟限酒。呼吸性碱中毒及时识别处理很重要，日常保持平和心态是预防关键。