

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药育儿指导,服务将持续至11月中旬。

长沙市中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,别人家孩子吃得香、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,这也是此次中医药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。

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、感觉透不过气来;出现四肢和嘴唇周围麻木或针刺感;肌肉会抽搐、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。

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,孕期未规律产检,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,该院副主任医师李锋伟、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。