

# 孩子个子不达标? 可能遇到这些“绊脚石”

医生提供“助长方案”让娃实现暑期“逆袭”

本报记者 王璐 通讯员 王鑫

盛夏来临,湖南中医药大学第一附属医院专家指出,夏天是健脾助长黄金期,破解长高误区、积极体质调理、科学干预可助孩子实现身高“逆袭”。

## 为什么孩子长不高? 中医从“五脏”找答案

湖南中医药大学第一附属医院儿童医学中心副主任、主任医师谢静表示,从中医角度来看,影响孩子身高发育的核心在于五脏功能是否协调。脾为“气血生化之源”,负责运化营养,是骨骼生长的基础;肾主骨生髓,决定骨骼是否健壮;心肝肺则与孩子的情绪、睡眠和免疫力息息相关。

比如,脾虚的孩子容易挑食积食、气血不足;心火过旺的孩子白天兴奋、晚上入睡困难;肝气郁结或肺卫不固的孩子常伴鼻炎、咳嗽,夜间睡不安稳。

“我们接诊过很多孩子一年只长两三厘米,背后都有五脏失调的问题,不能简单归结为遗传或营养不良。”她提醒,助长必须从体质整体调整入手,而不是单点突破。

## 牛奶、水果、生长针…… 这些“助长法”你用对了吗?

当孩子出现“不长个”的情况,不少家长便开始关注网络上关于食物对身高的影响。“牛奶寒凉要少喝”“水果冷饮伤脾胃”等传

言在家长群里广泛流传。对此,谢静表示,这些观点有一定的合理性,但不能一概而论。

从现代营养学来看,牛奶富含钙和优质蛋白质,是骨骼发育的关键营养源。但对于乳蛋白过敏或脾胃虚寒的孩子,饮用后可能诱发湿疹、鼻塞、腹泻等症状,影响生长发育。这类孩子可在医生指导下选择低乳糖奶或酸奶,既能补充营养,又避免加重脾胃负担。

水果其富含的维生素C能提升钙的吸收率,为骨骼生长添砖加瓦。但荔枝、榴莲等高糖水果若过量食用,会使尿酸升高、增加肥胖风险,间接影响身高发育。建议选择橙子、猕猴桃等低糖高维C水果,同时控制食用量与时间,避免饭后立即进食或晚间食用寒凉水果。

关于冷饮,过量食用易伤及脾阳、肾阳,导致骨骼生长缓慢。因此,即使夏日炎炎,脾胃虚寒的孩子也需节制冷饮,家长可引导孩子选择常温饮品或少量温热甜品解暑。

除了饮食,不少家长还将希望寄托于生长针(生长激素)。对此,谢静强调:“并非所有长得矮的孩子都适合注射生长针。”生长针仅适用于生长激素缺乏症、特发性矮小等特定疾病,且孩子骨骼一旦闭合,注射生长针便失去效果。此外,生长针存在约6%的副反应风

险,可能引发颅高压、血糖升高、骨骼发育异常等问题。家长切不可盲目追求身高速成,务必在专业医生全面评估后,再决定是否采用该治疗方式。

## 中药助长就“安全”? 医生提醒:因人施治别盲目

相比“打针”,越来越多家长选择中医中药干预来助长。谢静介绍,中医治疗讲究辨证施治,不止用药,还包括推拿、敷贴、艾灸、耳穴等多种方法协同作用。

她分享一名7岁女孩的例子:该患儿一年仅长高2厘米,在中药健脾益肾、助眠安神的方子配合推拿敷贴后,两个月内再长高2厘米,改善显著。助长常用中药包括山药、白术、茯苓、党参(健脾)、枸杞、杜仲、熟地黄(补肾)、酸枣仁、远志(助眠)等。

但谢静特别提醒,中药并非“万能良方”。使用中药助长,必须遵循“先评估后干预”原则:通过骨龄检测确认骨骼未闭合,面诊明确证候与体质类型,并排除甲状腺功能减退、特纳综合征、生长激素缺乏等病理因素。同时,药方需根据孩子身体变化动态调整。

此外,中药助长效果和安全性取决于精准辨证与个体化方案。如使用滋补类药物如海马、紫河车可能导致早熟;而辨证错误导致阴虚

体质误用温阳药、湿热体质错用养阴药等情况,亦会让治疗适得其反。因此,建议家长务必在专业中医师的指导下进行。

## 长高也有“家庭版处方”: 吃对、睡好、少焦虑

在长高问题上,家长能做的,其实比想象中更多。谢静建议,从“饮食、运动、睡眠”三方面着手:

【饮食】每日1~2杯奶、1个蛋、1份瘦肉,辅以新鲜果蔬,减少高糖、高油零食摄入。

【运动】跳绳、篮球、跳远等纵向运动最助长,每天坚持30~45分钟,运动后适当拉伸更利于骨骼舒展。

【睡眠】9点前入睡最佳,6~13岁孩子需保证9~11小时睡眠,14岁以上保持8小时睡眠。睡前1小时关闭电子屏幕,可辅以泡脚、按摩等助眠措施。对于因湿疹、鼻炎影响睡眠的孩子应积极治疗原发疾病。

除了生活方式干预,心理支持也不可或缺。谢静提醒,焦虑情绪也影响“长个”。家长应摒弃“身高=竞争力”的错误观念,接纳孩子的个体差异,避免过度比较。

孩子的生长节奏并非匀速,而是“跳跃式”的,也会出现短暂停滞。但如果连续3个月以上未见增长,或年增长连续2年低于正常最低值,建议及时就医咨询。

## 精准施治个性化治疗 长沙患者三次抗癌闯关成功

本报讯(通讯员 张红辉 吴琼瑶 李诗帆)近日,在湖南省人民医院肝胆七病区,52岁的刘先生(化名)顺利康复出院。回顾过去6年,他先后遭遇右肝巨块型肝癌、胰头部淋巴结转移、下腔静脉前方转移癌结节伴胰肠吻合口结石堵塞等重重危机,在医院医疗团队精准施治与个性化治疗方案下,成功闯过三次手术难关,重获新生。

6年前,刘先生被确诊为右肝巨块型肝癌,在湖南省人民医院接受了腹腔镜右半肝切除术。凭借先进的医疗技术与精心护理,术后刘先生快速康复,顺利回归正常生活和工作。然而,命运并未就此放过他。2年前复查时,因胰头部淋巴结转移导致梗阻性黄疸,刘先生再次走进手术室,接受开腹胰十二指肠切除术,术后病理证实为肝癌转移,好在此次手术同样取得成功,刘先生身体逐步恢复。

2025年2月起,刘先生反复腹痛并3次发作胰腺炎。PET-CT与MR检查结果显示,下腔静脉前方

出现转移癌结节,胰肠吻合口结石堵塞胰管。面对复杂病情,肝胆七病区医疗团队迅速组织多学科讨论,综合评估后认为仍有手术机会,并制定了详尽的个性化手术方案。基于前两次手术的良好治疗效果,刘先生和家人对医护团队充满信任,毅然决定接受第三次手术。

手术过程中,医生按原切口进腹探查,精准完整切除转移癌结节。在处理胰肠吻合口时,发现主胰管已完全闭塞,医疗团队果断废除原吻合口,切除部分胰体部,重新找到通畅的主胰管并置入硅胶支撑管,随后采用Roux-en-Y方式重建胰肠吻合口,成功解决两大难题。

术后,经过精心护理,刘先生3天即可下床活动,生命体征平稳,各项复查指标趋于正常。

三次手术如同三道险关,是医护与患者家属积极配合、永不言弃的结果。此次成功救治体现了医院在复杂肝胆疾病治疗领域的综合实力,也为更多肿瘤患者带来希望。



## 老年健康宣传周: 助力老人乐享健康银龄生活

近日,长沙市第三医院老年病科十七病室开展老年健康宣传周活动。医生为老人传授中医“四时养生”精髓及情绪调节技巧等知识;解答老人慢性病管理等问题,并给予个性化建议。此次活动提升了老年朋友的健康素养和自我保健能力,获得了老人们的好评。

通讯员 石良 钟丽颖 摄影报道