

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，且孩子骨骺一旦闭合，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骺未闭合，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