

抓住“长个”黄金期 教你3道家常“助长”药膳



春天是孩子长个的黄金期，如何把握这个黄金期？其实，只要把脾胃养好，让孩子好好吃饭、好好吸收，再顺应春天的节气，孩子的身高自然就上来了。下面跟大家分享3道家常“助长”药膳。

孩子长不长个， 关键看两点

很多家长觉得孩子不长个就是缺钙，其实不全是。在中医看来，长不长个关键看两点：

一是脾胃好不好。脾胃是身体的“加工厂”，孩子吃的饭能不能变成营养，全靠脾胃。如果脾胃不好，孩子不爱吃饭，吃啥拉啥，那营养就跟不上，肯定长不高。

二是肾气足不足。中医认为“肾主骨”，肾气足，骨头就长得结实，个子就高。

三道家常药膳， 好吃又管用

1. 山药茯苓糕（开胃健脾）

适合不爱吃饭、挑食、脾气急的孩子。

材料：山药1根，茯苓粉（药店有卖）一小把，糯米粉、红糖少许。

做法：山药蒸熟，压成泥，加入少许茯苓粉、糯米粉、红糖，揉成面团，然后做成小饼或小糕点，上锅蒸15分钟。

2. 四神排骨汤（健脾祛湿）

适合舌苔厚、大便黏马桶、没精神的孩子。

材料：茯苓、莲子、芡实、山药各10克，排骨一

小段。

做法：药材用清水泡半小时，排骨焯水后和药材一起放进锅里，加水炖1小时。出锅前加点盐调味就行。

3. 黑豆核桃骨头汤（滋补补肾）

适合睡觉不踏实、头发黄、长得慢的孩子。

材料：黑豆一小把，核桃2~3个，猪骨头（脊骨或尾骨都行），红枣2颗。

做法：黑豆提前泡2小时，猪骨头焯水，所有材料一起下锅，炖1个半小时，加盐调味。

除了吃，还有3 件事很重要

1. 睡够觉 晚上9点半前一定要让孩子上床睡觉，因为晚上10点到凌晨2点是生长激素分泌最多的时候，睡得越沉，长得越高。

2. 多蹦跶 春天多带孩子去户外，跳绳、摸高、放风筝都行。往上的运动最能刺激长个。

3. 心情好 少骂孩子，多鼓励。孩子心情好了，身体就放松了，生长激素分泌得更顺畅。

最后提醒一句，以上药膳汤仅供日常调理，如果孩子正在感冒、发烧或者积食，请暂缓食用。

永州市中医医院
梁旋 唐江阁

宝宝有点“内八” 怎么办？

细心的家长会发现，有些宝宝出生后，一只或两只小脚往里翻，脚心朝着自己，看起来萌萌的，殊不知这是一种叫先天性马蹄内翻足的疾病。不过，新手爸妈不用着急，大多数患儿经过科学矫正，都能获得满意效果。

先天性马蹄内翻足是一种最常见的足部先天性畸形，包括前足内收和内旋、中足内翻和高弓、后足马蹄样畸形，常合并有胫骨内旋，发生率约为1/1000，男宝多于女宝，可单侧发病，也可双侧发病。该病的病因目前尚不十分清楚，可能是遗传、胚胎发育受阻、神经肌肉病变等多种因素共同作用，影响了足部软组织和骨骼的发育所致。

一旦确诊为先天性马蹄内翻足，一定要尽早干预，如不及时矫正治疗，随着患儿年龄增长，骨骼发育障碍和畸形会越来越严重，治疗难度也会随之增加。该病的治疗方案非常成熟，目的主要是矫正畸形，防止足部僵硬，改善足部外观，恢复功能。目前，Ponseti方法在全世界运用最为广泛，主要涉及以下方法：

1) 手法矫正及石膏固定：患儿出生后7~10天即可开展，每周一次，由骨科医生将其手法复位至正常解剖位置，之后进行石膏固定来维持患肢姿态，疗程一般为5~8周。

2) 经皮跟腱切断：如果患儿足部背屈存在限制、跟腱有挛缩情况，就需要施行经皮跟腱切断术，以此保证双脚活动度和肌力正常。

3) 矫形支具穿戴维持：患儿每天需穿戴足外展支具23小时，维持至少3~4个月；患儿行走之后则夜间佩戴支具，一直到孩子3~4岁。这是最为关键的一步，只有坚持，效果才可巩固住，不会复发。

由于该病的治疗周期较长，需要反复多次更换矫形石膏以及佩戴矫形器具，患儿有时会因为不配合而哭闹，因此，家长的耐心和坚持是极为关键的，千万不可半途而废。

长沙市第一医院产科
主任医师 杨静 莫娟 宁瑜
通讯员 姚妮

吐字不清 警惕功能性构音障碍

如果孩子到了四五岁还吐词不清，去医院检查发现听力、舌头、口腔都是正常的，这种情况就要警惕功能性构音障碍。

构音障碍是语言发育障碍中常见的一种，主要与构音器官联系密切，如舌头、嘴唇、腭部、口腔肌肉、牙齿等，主要分为器质性构音障碍、运动性构音障碍和功能性构音障碍。

器质性构音障碍是由于构音器官形态异常导致的，如唇腭裂（兔唇）、舌系带短缩、先天性面裂等。运动性构音障碍是由脑损伤、神经系统疾病导致的，但没有构音器官的改变，如脑瘫、脑血管意外、脑肿瘤、小脑损伤等。功能性构音障碍是指构音器官无形态及结构异常，也不是运动功能异常，听力水平正常，无言语疾病的其他明显原因的固化发音错误，多见于儿童，特别是学龄前儿童，大多可通过构音训练完全治愈。

功能性构音障碍常见构音错误有：将g、k发成d、t，如把“哥哥”说成“的的”或者相反的发音方式；将zh、ch、sh发成z、c、s，如把“知”发成“滋”，“吃”发成“次”，“是”发成“四”；还有l、n不分，一些复韵母(ai、ei、ui、ao、ou、iu、ie、üe、er)、前后鼻音(in、ing)发不准；把部分非鼻音发成鼻音等。

一旦发现孩子有这些问题，家长首先要做的是带孩子去医院评估，根据具体评估结果制定循序渐进训练目标和个体化的治疗方案（IEP）。其次，家庭训练也不可少。家长可以通过按摩、轻柔弹压面颊、下颌、唇部；用牙刷或硅胶棒刺激口腔；吹泡泡、吹蜡烛等方法改善口腔协调运动。等基础打牢固后，开始普通话交流，通过多听新闻，录视频模仿，不断矫正发音。

最后要提醒的是，在构音训练中，每个孩子矫正的时间存在个体差异，这和孩子的错误音类型、错误音多少、家庭训练强度、学习能力密切相关，有的可能只需要花1~2个月，有的则需要1~2年，越早矫正，效果越好。

成都西南儿童医院 西西

孩子总说“我不会”，不妨试试作业疗法

“妈妈，我不想写字，手好累。”“妈妈，我不会，你可以帮帮我吗？”面对孩子成长中的各种挑战，家长不妨试试作业治疗。

什么是作业治疗

一听到“作业”二字，是否就想到写字、做题？其实，作业治疗中的“作业”是指孩子日常需要完成的所有活动，如吃饭、穿衣、玩耍、学习、交往等。儿童作业治疗通过专门设计的游戏和活动，帮助孩子掌握那些看似简单却至关重要的技能，从握笔写字到交朋友，从安静听课到自己穿衣服，让他们在日常生活中更加独立和自信。

作业治疗是发掘孩子的优势，用优势带动弱势领域——爱跳的孩子可能有出色的节奏感，沉迷细节

的孩子可能拥有惊人的观察力。

作业治疗不同于感统训练，感觉统合是作业治疗的重要技术之一，但作业治疗范围更广，还包括精细动作、感知觉、社交技能等全面发展的支持。

哪些孩子需要作业治疗

作业治疗主要适合以下儿童：需要提升社交能力的自闭症儿童、需要提升注意力与书写能力的学习困难儿童、需要培养日常生活技能的发育迟缓儿童以及运动功能受限的肢体障碍儿童。以下信号提示孩子可能需要作业治疗：

1. 精细动作方面 3~4岁仍难以握住蜡笔涂鸦，5~6岁使用剪刀仍非常吃力；总是回避串珠、拼图等需要手眼协调的活动；写字时过

度用力或笔迹潦草难以辨认。

2. 感觉处理方面 对某些布料、标签异常敏感或排斥；害怕荡秋千、滑滑梯等前庭刺激活动；总是寻求强烈的感官输入（不停地跳、转圈），对日常声音（吸尘器、警报）反应过度强烈。

3. 日常生活技能 穿衣、穿鞋、洗漱、如厕等生活技能远不如同龄人；挑食严重，对食物质地异常敏感。

4. 学习与社交 课堂上坐不住，小动作不断；组织能力差，经常丢三落四；游戏时缺乏想象力，或总是重复同样玩法；难以理解社交边界，交朋友困难。

宁乡市妇幼保健院
熊浏丽