

儿科门诊“生长贴”成“长高神器”?

专家:效果因人而异,科学干预才是关键

随着春季儿童生长黄金期到来,多家医院儿科门诊推出春季“生长贴”,前来咨询问诊的家长络绎不绝。“生长贴”是什么?为什么在春季那么受欢迎?江苏省中医院儿科副主任中医师许慧洁在接受专访时称,此类贴敷主要适用于身高增长缓慢、脾胃功能较弱的儿童,但并非“万能贴”。儿童生长发育受多方面因素的影响,需科学干预,切勿盲目跟风。

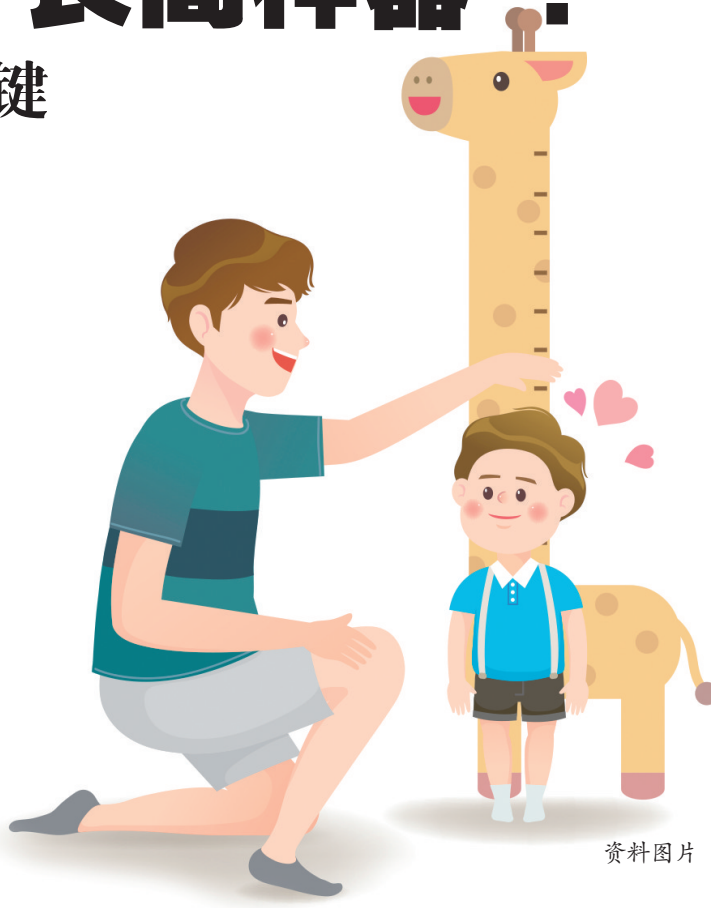
“生长贴”适用于特定儿童 健运脾胃是核心

许慧洁医师表示,江苏省中医院儿科门诊虽长期设有“运脾助长贴”,但刻意避免使用“生长贴”这一名称。“之所以不直接称为‘生长贴’,是考虑到可能引起家长误解。很多家长认为孩子贴了就能显著增高,这也不太可能。”据了解,在春季生长发育高峰期及寒暑假期间,该院生长发育专科门诊量显著增加,而“运脾贴”作为传统中医外治疗法之一,因具有运脾开胃、调理体质的功效,且具有简便、易接受、不良反应少的优点,多年来广受家长群体青睐。

许慧洁医师称,对中医而言,肾为“先天之本”,肾主骨生髓,促生长;脾为“后天之本”“气血生化之源”,主运化水谷精微,儿童生长发育与脾肾密切相关。小儿为稚阴稚阳之体,脏腑娇嫩,气形未充,脾常不足,脾健贵在运不在补。临床应用的“运脾贴”通过刺激神阙穴、中

腕穴等特定穴位,以“健运脾胃、调理中焦”为核心机制,通过药物吸收的直接作用和穴位刺激,配合饮食喂养指导从而改善儿童的消化吸收功能。

但并非所有儿童都适合“运脾贴”,该贴敷主要适用于形体瘦小、挑食厌食及易反复积食的儿童,“这些孩子使用运脾贴后,不仅消化吸收会变好,同时对提高免疫功能也有帮助,达到综合治疗的效果。”她强调,“运脾贴”能健脾消积、改善体质,但绝非保证长高的“特效药”,因为儿童的生长发育受到多方面因素的影响,如遗传、饮食、运动、睡眠、疾病等,医院儿童生长发育专科已形成针对儿童矮小的包括穴位贴敷、小儿推拿、刺四缝、中医中药等在内的中医综合干预方案,根据不同患儿的体质进行针对性、个体化的治疗。



资料图片

对于春季儿童保健 专家提出科学建议

记者在某网购平台发现不少商家销售类似的“生长贴”“生长膏”,销售量过千。许慧洁医师不建议家长盲目跟风选择产品,孩子是否适用此类贴敷,必须经过专业医师评估,此类贴敷的使用效果也因人而异。

儿童生长发育问题一直备受家长关注。针对儿童身高需求,专家指出,“重视”的同时也要“正视”。孩子的身高受先天遗传和后天因素的影响,其中

遗传因素对儿童身高影响约占70%,建议家长参考父母身高建立合理的预期值,避免盲目追求超出遗传潜力的身高目标。医生的主要任务是识别出真正矮小或者以后成年身高低于人群平均值而影响正常生活的人。目前存在部分正常儿童接受过度治疗的现象,建议家长定期到正规医疗机构评估,避免因信息过载导致一些非必要的治疗。另外,家长需调整心态,放下焦虑,科学评

估及干预,避免将身高焦虑传导给孩子,保障儿童身心健康发展,拥有一个快乐的童年。

在饮食上优先保证优质蛋白质的摄入,如鱼虾、牛奶、鸡蛋等(需排除过敏因素);建议学龄儿童22时前入睡,有利于深度睡眠期生长激素的分泌;每日保持1~2小时的户外运动,并适当做一些伸展类的运动,如跳绳、跑步、打羽毛球、打篮球等;对于反复呼吸道感染的

患儿,可通过中医调理增强体质,减少疾病对生长发育的干扰,所谓“正气存内,邪不可干”。

专家特别提醒,对于生长曲线持续处于正常范围的儿童,不推荐额外补充保健品。定期监测生长速度,建议每3个月进行专业评估,当发现生长迟缓时,应及时就医排查病理因素,而非自行采取非正规治疗手段。

据《扬子晚报》

穿上外骨骼机器人“爬山像飘起来一样” 老人穿上能爬楼梯不?

近期,助力登山的外骨骼机器人陆续亮相泰山、黄山等景区并迅速走红。有网友询问,这样的机器人能助力老人爬楼梯不?

助力爬山可以节省30%体力

近日,安徽黄山风景区玉屏景区好汉坡前,游客络绎不绝,景区工作人员热情邀请游客免费体验登山“神器”——登山外骨骼机器人。

江苏游客蔡泉对该装备十分好奇,上前尝试。在技术人员帮助下,穿戴好登山外骨骼设备的蔡泉仿佛科幻电影里走出来的“机械侠”,连上几十级台阶。“我试了一下,爬好汉坡非常省力,人好像飘起来一样。”

山东泰山山景区也于近日开始试用登山助力机器人——外骨骼机器人。这些高科技“神器”不仅能帮助游客轻松登山,也能助力景区环卫保洁、物资运送等一线工作。

这款外骨骼机器人的生产厂家深圳市肯紫科技工作人员告诉记者,

者,机器人自重只有1.8千克,能够提供将近10千克的助力。配备AI算法与多组传感器,融合了人体工学、动力、电子、人工智能等核心技术,可智能感知人体动作趋势,在抬腿瞬间捕捉到动作,通过计算提供精准助力。两块电池可支持行走14公里(约2万步),最多可以节省30%体力。目前公司正在研发新一代产品,体积更小重量更轻。

这样的外骨骼机器人已在网购平台上架,其中一款众筹价格为6980元。

机器人助力老人爬楼梯 还有些难度

外骨骼机器人助力爬山的消息引发了网友热议。家住浙江杭州的于大伯70多岁,他建议,目前不少老旧小区加装电梯难度大,如果机器人能背老年人上下楼,就能解决居家养老的大问题。

深圳市肯紫科技负责人介绍,

老年人爬楼梯的情况比较复杂,公司目前对老年人市场持谨慎态度。“如果是活力老人和半活力老人,使用外骨骼机器人应该问题不大。但有些老年人的期望值可能很高,希望有了外骨骼机器人,从轮椅上站起来,然后健步如飞,但这种期望是不现实的。”

而另一家外骨骼机器人公司杭州程天科技公司负责人则表示:“之前我们进行过测试,在外骨骼机器人的帮助下,爬楼梯是没有问题的,主要问题是下楼梯身上穿着设备,对下楼梯的动作有些约束。一位79岁大伯,腿部因为受伤缝了几十针打过钢板,他试戴外骨骼机器人,下楼就不正常,两腿绷得太直像筷子,不能像正常人一样屈膝下楼。还有,外骨骼机器人的力度,如果老人没法适应,还有摔倒的风险。目前我们正在努力完善更适合老年人爬楼梯的产品,希望从价格上和使用体验上,都更亲民。”

据央视、《都市快报》

吹风机吹头发 会导致脱发?

脱发指的是头皮里面的毛囊受到损伤继而表现出头发脱落,主要原因通常与遗传、激素水平、营养不良、压力或疾病等因素有关。吹风机的作用是通过热风 and 风力加速头发干燥,正确使用并不会损害毛囊或导致脱发。

据中新网

“啤酒肚” 是喝啤酒喝出来的?

“啤酒肚”并不完全是喝啤酒直接导致的,而是多种因素共同作用的结果。

虽然啤酒含有热量,但单靠啤酒通常不足以直接导致腹部脂肪堆积。造成啤酒肚的真相,是由于生活习惯、饮食习惯,使得摄入的能量大于消耗的能量,导致腹型肥胖。经常喝啤酒的人,常常搭配高热量食物,比如烧烤、炸鸡、薯条等,这样更容易出现腹型肥胖。

此外,酒精代谢的产物会延缓脂肪燃烧,促进脂肪合成,导致脂肪更容易储存。酒精还可能通过影响激素水平,进一步加剧腹部脂肪堆积。遗传也起了一定作用,有些人更容易在腹部堆积脂肪。缺乏运动、久坐等不良生活习惯也会加剧这一问题。

因此,不想出现“啤酒肚”,核心还是要保持健康的生活习惯。

据中新网