

## 回应家长关切

## 中医药为儿童青少年健康护航

新华社北京6月3日电 儿童青少年是祖国的未来,如何用祖国医学的智慧为他们的健康保驾护航?在国家中医药管理局3日举行的新闻发布会上,围绕“小眼镜”“小胖墩”、儿童青少年情绪障碍等家长关心的问题,医学专家详解中医药防治方法。

## 减少“小眼镜”

放眼四周,“小眼镜”为数不少,长期注视电子屏幕也把眼疲劳、干眼等带给了孩子,这让广大家长颇为头疼。

“中医对近视有上千年的认识。”全国中医药儿童青少年近视防治中心主任亢泽峰说,在养成良好用眼习惯、改善用眼环境、科学验光配镜等基础上,应用眼保健操、耳穴压丸、揸针、针灸、刮痧等中医适宜技术,可以有效防控近视发生发展。

以眼保健操为例,亢泽峰介绍,这是中医理论指导下的眼周穴位按摩技术,只有做好高质量的眼保健操才能发

挥放松眼睛、减少调节滞后、改善视疲劳症状、防控近视发生和发展的作用,这要求操作时全身放松,呼吸平稳,选穴准确,力度适中,按揉时感受到“酸、麻、胀、痛”的“得气感”,且坚持每天操作不少于2次,每次不少于5分钟。

而通过辨证应用相关中药进行眼部熏蒸,能够促进眼部血液循环,调节泪液分泌,缓解眼部不适,改善干涩、疲劳、异物感等症状。亢泽峰说,可将菊花、决明子、枸杞子、桑叶等泡水加热,利用其散发的热气熏蒸眼部,熏蒸后直接饮用茶汤。

## 防变“小胖墩”

专家介绍,小儿肥胖、超重一方面是先天因素导致的,与体质禀赋的特点有关,另一方面与饮食不节、缺乏运动、情志失调等后天因素有关。

不做“小胖墩”,如何预防和调养?天津中医药大学第一附属医院副院长戎萍说,中医讲究饮食有节,儿童青少

年应注意膳食平衡,养成良好用餐习惯,规律进食;同时可采用食疗方法或中药代茶饮,如以新鲜荷叶、薏苡仁、粳米熬粥给孩子间断服用,或将荷叶、桑叶、泽泻、山楂、决明子、枸杞子用开水浸泡10分钟后,在一天内间断代茶饮。

“古籍中的养生方法提到‘和于术数’‘不妄作劳’,这也体现了要有适度的运动。”戎萍说,太极拳、八段锦、易筋经等中医导引法是较好选择,但需持之以恒;儿童还应保证充足的睡眠时间,养成良好睡眠习惯。

## 化解“坏情绪”

近年来,儿童青少年心理健康问题广受关注。对这一问题,中医有着系统而独特的干预体系。

“中医认为儿童的情志问题与‘肝常有余,脾常不足’的生理特点密切相关,通过多维度调理能有效改善情绪问题。”国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任梁辰举例说,对

## 增强“小身板”

孩子长不高,有没有办法“拔一拔”?梁辰说,中医认为身高的增长关键在于“肾精充盈,脾胃健运”,因此,中医调理往往从补肾和健脾入手,同时配合起居、运动等方面进行综合干预。其中,开具方药需要专业中医师根据孩子的具体体质辨证使用;居家可应用食疗方法,既安全又有效。

此外,专家介绍,中医在脊柱侧弯初期可通过手法调整、功能锻炼等方法进行干预;针对孩子体质虚弱、容易感冒咳嗽的情况,肺气虚者可用黄芪、白术、防风等熬粥或煲汤,气阴两虚者可用沙参、麦冬、山药等熬粥或煲汤;中医在性早熟干预方面也具有独特优势,副作用相对较小。

增塑剂超标509倍,或致孩子性早熟  
警惕儿童“毒拖鞋”

当下正值儿童凉鞋购买高峰期,水晶鞋、洞洞鞋、果冻鞋……各种款式的儿童凉鞋,看上去不仅漂亮可爱,而且穿着方便,备受小朋友和家长们的喜爱。然而,当孩子们穿着漂亮凉鞋奔跑嬉戏时,潜在的安全隐患却悄然潜伏——由于材质不同,如果在选购时不加以甄别,很有可能买到“有毒”产品,对孩子的身体造成伤害。

## 这些儿童凉鞋检测不合格

市场监管部门近期公布了一批儿童和学生用品产品质量违法典型案例。其中,上海通盈鞋业有限公司生产的三丽鸥系列儿童洞洞鞋“邻苯二甲酸酯”项目经检测不合格。奥特曼系列儿童凉鞋、Hello Kitty儿童拖鞋的产品“重金属总量(砷、铅、镉)、邻苯二甲酸酯”项目经检测不合格。

专家表示,用来制作鞋子的原材料PVC是一种坚硬的塑料,需要添加增塑剂才能变得柔软,而邻苯是一种被广泛使用且廉价的增塑剂,被广泛用于玩具、儿童用品、鞋类、文体用品等领域。同时,邻苯也是一种内分泌干扰物,会干扰正常的内分泌系统,使得男性精子质量下降,促使女性性早熟。也有研究表明,邻苯可增加儿童和成人患哮喘和过敏症的风险。若邻苯含量超标,这类物质会透过皮肤进入人体并蓄积,对人体健康产生危害。

记者了解到,目前童鞋领域标准主要由政府主导制定标准(国标、行标、地标)以及市场主导制定标准(企标、团标)构成。GB 30585—2014《儿童鞋安全技术规范》是目前儿童鞋类唯一的国家强制性标准,适用于各种材料制作的、供14周岁及以下儿童(鞋号不大于250mm)日常穿用的鞋类(不适用于童胶鞋)。标准规定,鞋号不超过170毫米的童鞋,其可触及部件的邻苯二甲酸酯含量必须不超过0.1%。

然而现实中,儿童凉鞋邻苯超标问题并非个别。

## 有的凉鞋邻苯超标509倍

今年3月,深圳市零废弃环保公益事业发展中心(无毒先锋)开展网售儿童凉鞋的邻苯二甲酸酯增塑剂含量的抽查调查,团队以“儿童凉鞋PVC”为搜索关键词在五个电商平台分别按销量由高到低排序选取前10个样品,并选择婴幼儿鞋的尺码(≤170mm),将这50个样品送至有资质的第三方检测机构进行邻苯二甲酸酯含量的检测,每双鞋择取一个检测点位。

调查结果显示,此次抽检的50双PVC材质儿童凉鞋中有25双邻苯超标,整体邻苯超标率为50%。25双邻苯超标的儿童凉鞋的平均超标倍数为365倍,最高超标倍数为509倍。其中一款邻苯超标496倍的样品销量甚至达到100万件以上。

此外调查中发现,这25双超标样品中,有20双为无标识产品,占比80%。无毒先锋已在2023年、2024

年、2025年连续三年开展网售儿童凉鞋的邻苯二甲酸酯增塑剂含量的抽查调查。调查显示,三年来网售儿童凉鞋邻苯超标率分别为88%、82%、50%,连续三年下降。

环保机构绿行太行在2024年11月以及2025年5月期间,开展了儿童凉鞋的抽检行动。他们从电商平台、批发市场以及实体零售店3个销售渠道采购了50双PVC材质儿童拖鞋,送至有资质的第三方检测机构进行检测。调查结果显示,50双样品中有19双邻苯含量超标,整体邻苯超标率为38%,超标倍数在17—507倍之间。

从销售渠道来看,实体零售店抽检表现优于电商平台。绿行太行项目研究员李沁蕊告诉记者:“与电商平台50%的超标率相比,实体零售店的样品中仅有两双出现邻苯超标的情况。在价格方面,低价位儿童拖鞋邻苯超标的风险更高。”

## 专家建议 家长购买时规避“三无”产品

消费者要在正规渠道购买凉鞋,要仔细观察产品实物信息,选择标注产品名称、生产商、生产商地址、执行标准和合格证信息的产品,规避“三无”产品。

如果在电商平台买到“三无”产品,选择退货并保留向平台投诉的权利。建议电商平台加强对儿童鞋的

抽检,特别是PVC材质儿童凉鞋这一高风险品类。同时利用技术手段加强对商家的资质审核,更高效地对儿童鞋的商家和产品的资质进行把关,并要求商家在产品网页展示产品实物标签,方便消费者知情。

综合上游新闻、闪电新闻、《青岛日报》《中国环境报》

伤筋动骨  
是否必须卧床静养  
医生:传统静养隐患多

21岁的雷女士做完肘关节手术后,一直在家静养,受伤胳膊更是保持不动,直到三个月后肘关节屈曲挛缩严重,无法伸直,也无法完成洗脸、刷牙、梳头等日常动作才来西安市中心医院做康复。

“伤筋动骨一百天,骨折后必须卧床静养!”这句耳熟能详的话让许多患者坚信术后“不动就是保护”,结果却面临关节僵硬、肌肉萎缩,甚至血栓风险。“科学康复≠躺平等待,早期介入才是避免后遗症的王道!”西安市中心医院康复医学科主任郭强说。

郭强表示,传统静养有很多隐患,引发的并发症不容忽视。比如关节粘连僵硬,长期不动会导致韧带挛缩,膝关节活动可能受到永久性限制;肌肉快速萎缩,肢体长期不活动,肌肉会明显萎缩变细,力量大幅下降,恢复起来非常困难;血栓风险增高,骨折术后患者是深静脉血栓的高危人群,尤其是在术后早期阶段。虽然肺栓塞发生率不高,但一旦发生后果极其严重。

“术后早期阶段(通常指最初几周)是功能恢复的黄金窗口期,科学干预至关重要。”郭强给出一些简单有效的康复方法,冰敷、加压、抬高的组合方法,可有效控制疼痛肿胀,效果远优于单纯卧床;早期介入的患者,关节活动范围恢复更快更好,可显著改善关节活动度;特定的肌肉收缩训练能有效减缓肌肉流失,维持力量,从而对抗肌肉萎缩;规律进行踝泵运动等,是预防血栓安全有效的重要手段。据《西安晚报》