

春分如期而至，疫情终将过去！



春分，是二十四节气之一，春季第四个节气。《月令七十二候集解》：“（夏历）二月中，分者半也。此当九十日之半，故谓之分，秋同义。”春分，古时又称“日中”、“昼夜分”、“仲春之月”。《明史·历一》说：“分者，黄赤相交之点，太阳行至此，乃昼夜平分。”所以，春分的意义，是指一天时间白天黑夜平分，各为12小时；二是古时以立春至立夏为春季，春分正当春季三个月之中，平分了春季。

春分后，气候温和，雨水充沛，阳光明媚。但今年春分前后气温持续偏低，这种天气现象称作倒春寒。此时昼夜均而寒暑平，且春天风大，故春分时节气虚之体易感冒、流涕、咳嗽等呼吸系统疾病；脾虚之体则易腹痛腹泻；阳虚之体易发更晨泻；湿热之体易发高血压、月经失调、痔疮等；特禀之体易发过敏性疾病等。

春分养生保健---阴阳平衡

春分节气平分了昼夜、寒暑，养生保健应注意保持人体的阴阳平衡。《素问·至真要大论》：“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，无论在饮食、起居、情志方面的调摄上，还是在自我保健和药物的使用上运用阴阳平衡规律，协调机体功能，达到机体内外的平衡状态，达到养生保健的目的。

1. 饮食养生

春分与惊蛰同属仲春，此时肝气旺，肾气微，故在饮食方面要戒酸增辛，助肾补肝，同时，由于肝气旺，易克脾土，而今年春分前后气温较低，雨水较多，易生湿，因此饮食方面同时也要注意健运脾胃，健脾祛湿。

在饮食上也要遵循“以平为期”的原则，日常的饮食能够保持机体平衡协调。饮食禁忌大热、大寒之物，保持寒热均衡。不宜食用肥甘厚腻之品，戒酸增辛。可根据自己的体质类型选择能够保持机体功能协调平衡的膳食，禁忌偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区，如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，其原则必佐以葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止本菜肴性寒偏凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊；又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时常配以蛋类滋阴之品，以达到阴阳互补之目的。适宜食用茵陈蒿、笋、马齿苋、草莓、梨、甘蔗、蘑菇、裙带菜等养肝、清热、健脾之品。

2. 春分养生保健---穴位养生

(1) 列缺穴--补肺益肾
两手虎口交叉握，食指尖下即是列缺穴。此穴位于三经交会处，因此不仅对于肺经，还对大肠经和任脉的经气都具有调节作用。

春分时节易受风邪，发感冒、头痛，通过按揉列缺穴来疏卫解表，还可以结合热毛巾敷额头的方式一起进行。

列缺穴补肺益肾的功效还来源于其与任脉连接，任脉本身就是“阳脉之海”，可以补肺肾之阴虚。因此，列缺穴也沿袭了任脉的作用。对于肾阴不足引起的糖尿病、耳鸣、眼睛干涩等症有很好的调节作用。

(2) 天枢穴--增强胃动力

天枢是胃经上的一大要穴。位于肚脐旁2寸处，与肚脐同处于一条水平直线上，左右各有一穴。

天枢是大肠的“募穴”。按揉天枢可促进肠道的良性蠕动，增强胃动力。

春分时节易发腹痛、腹泻，且是生长发育的黄金时节，“脾胃为后天之本”，又逢今年疫情情况，故要注重增强胃动力，多按揉天枢穴。

(3) 血海穴--补血养肝

血海位于大腿内侧，请坐在椅子上，将腿绷直，在膝盖内侧会出现一个凹陷下去的地方，在凹陷的上方则有一块隆起的肌肉，顺着这块肌肉摸上去，顶端即是血海穴。

春分时节，肝气升发，且易发湿疹、荨麻疹等过敏性疾病，“治风先治血，血行风自灭”。故按揉血海非常必要。



3. 春分养生保健---小儿推拿

(1) 摩腹
小腹是人体的中心。对于平衡气血有重要的作用，故这个节气最适宜多做腹部的按摩。

手法：术者用掌或四指摩腹部，称摩腹，300~500次，逆时针摩为补，顺时针摩为泻，运动平补平泻。

主治：腹痛，腹胀，恶心呕吐，食积，消化不良，便秘，厌食，伤乳食泻。

(2) 揉捏
位置：大椎至长强成一直线。

操作：用食、中二指自下而上捏。

次数：捏4~6遍。

功效：调阴阳，理气血，和脏腑，通经络。

(3) 揉足三里
位置：外侧膝眼下3寸，胫骨外侧约一横指处。

操作：用拇指端按，称按揉足三里。

次数：100次。

作用：健脾和胃，强壮身体。

4. 春分养生保健---小儿药浴

药浴疗法是中医药文化宝库中一颗璀璨的明珠，药浴疗法在中国源远流长、历史悠久。早在3000多年前的商殷时期就盛行用药物进行沐浴，以防治疾病。中医药浴法是以中国传统理论为依据，以脏腑经络理论为指导，将中药煎煮后，利用蒸汽熏蒸，再用药液淋洗、浸浴全身或局部处的一种治疗方法，达到疏通腠理、发表达邪、清热渗湿、解毒止痒、补益脏腑、平衡阴阳的作用，是中医学外治疗法的重要组成部分。

小儿药浴疗法的优点

(1) 儿童易于接受：玩水过程中就能防病治病，既可避免针灸之痛，吃药之苦，又为治病提供新的给药途径，弥补内治的不足。

(2) 减少药物损害：它不同于一般的洗浴，是按照中医辨证施治的原则，根据不同的疾病，加入不同的药物，进行治疗，因药物不经胃肠破坏，直接作用于皮肤，并通过皮肤吸收进入血液，故较之口服药见效快，方便，无毒副作用；药物外用，不经消化道吸收，可以避免对胃肠道及肝肾代谢功能的影响，避免了药物直接进入体循环而对肝脏、肾脏等器官产生毒害作用。

(3) 用药安全灵活：药浴疗法从体外施药可以减少对消化道的刺激和肝脏的损害，比口服药更加安全可靠，可根据病情变化及时调整处方，并且方法简单、便于应用。

(4) 适用范围广泛：适用于70%的儿科疾病。

小儿药浴适应症

小儿黄疸、感冒、咳嗽、婴幼儿湿疹、反复上呼吸道感染体质调理、便秘、腹泻、消化不良、保健药浴等。

(中医儿科 李专)

隔离期间悄悄长高，开学惊艳小伙伴

家长朋友，因为新冠疫情期间多出来了一个比寒假还要长的假期，孩子们在完成网课学习任务的同时，能不能再悄悄地长个儿呢？

下面，连云港市妇幼保健院儿童内分泌遗传代谢科的长高专家们就给大家支几个妙招，帮助孩子们长高高！

想长高 多睡觉

跟金牌运动员谷爱凌有一个共同的优点—爱睡觉，想想都很难激动。终于说到大家喜欢的重点上了！爱睡觉！

疫情期间千万要做一个乖孩子，乖乖待在家里，不然……（可能会被带走隔离啦），所以就老实待在家里认真写作业，顺便稍微做一些长高的运动啦，有氧运动20分钟就可以刺激生长激素分泌哦。较合适的运动有下面这些：

1. 弹跳类运动：如跳绳、跳高、跳远、原地跑步等，有助于四肢运动；

2. 伸展运动：如单杠引体向上、仰卧起坐、前后弯腰、体操和种种悬垂运动，有助于脊柱和四肢骨骼的伸展；

3. 全身性运动：篮球、排球、羽毛球、足球等，有利于全身骨骼的伸展；

4. 正常情况下，生长激素呈脉冲式分泌。一般每隔3~4个小时就会有一次脉冲，全天约有6~8次脉冲。生长激素的分泌表现出很强的昼夜节律性，昼夜波动大，夜间深睡眠后1小时生长激素的分泌量是一天总量的一半以上。

一般在晚上9点以后，生长激素分泌量逐渐增加，一直持续到晚上12点左右，这是一天中生长激素分泌的高峰期。清晨6~7点则是另一个分泌高峰，随后生长激素分泌逐渐下降。如果长期熬夜晚睡，孩子的身高会受到影响。

家里那条大黄狗估计也想和你一起玩球呢！待在家里实在无聊，还可以吃吃，是不是也很幸福呢？对了，别光吃不动，小心变小胖子哦~

乐易食 营养全

经常有妈妈们问我，我们家孩子吃什么可以长高啊？悄悄地告诉你一个小诀窍哦：均衡饮食。

《健康中国行动（2019~2030年）》中也提到：提倡成人每日平均睡眠时间为7~8小时；小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于10、9、8个小时。当然最好睡硬床，以利于身体的伸展。不要在床上做和睡眠无关的活动哦，如看手机、电视，还有书本等；

膳食宝塔》和《中国居民膳食指南》，在食物多样化的前提下，日常饮食应以谷类为主，膳食宝塔中粮食所占的比例最高。要多吃深色蔬菜、水果、肉类、蛋奶类、大豆坚果类等，注意选全谷类、杂豆类和薯类。

根据《中国居民平衡膳食宝塔》和《中国居民膳食指南》，在食物多样化的前提下，日常饮食应以谷类为主，膳食宝塔中粮食所占的比例最高。要多吃深色蔬菜、水果、肉类、蛋奶类、大豆坚果类等，注意选全谷类、杂豆类和薯类。

1. 弹跳类运动：如跳绳、跳高、跳远、原地跑步等，有助于四肢运动；

2. 伸展运动：如单杠引体向上、仰卧起坐、前后弯腰、体操和种种悬垂运动，有助于脊柱和四肢骨骼的伸展；

3. 全身性运动：篮球、排球、羽毛球、足球等，有利于全身骨骼的伸展；

4. 正常情况下，生长激素呈脉冲式分泌。一般每隔3~4个小时就会有一次脉冲，全天约有6~8次脉冲。生长激素的分泌表现出很强的昼夜节律性，昼夜波动大，夜间深睡眠后1小时生长激素的分泌量是一天总量的一半以上。

@家长朋友，这份哮喘儿童居家管理“秘笈”请收藏！

突如其来的新冠疫情打乱了正常的生活节奏，原本应该门诊随访的哮喘儿童只能隔离在家，这时候除了规范使用哮喘控制药物以外，哮喘的家庭管理尤为重要。

下面我们就家庭管理的要点跟大家聊一聊，相信各位家长朋友们，只要帮哮喘孩子做好个体化的家庭管理，掌握必要的紧急处理措施，便可以控制不稳定时，峰流速出现不同程度降低或昼夜变化幅度增大。峰流速存在个体差异，一般以无哮喘症状时，连续两周早晚监测14次的最高值为个人最佳值。

下面我们就家庭管理的要点跟大家聊一聊，相信各位家长朋友们，只要帮哮喘孩子做好个体化的家庭管理，掌握必要的紧急处理措施，便可以控制不稳定时，峰流速出现不同程度降低或昼夜变化幅度增大。峰流速存在个体差异，一般以无哮喘症状时，连续两周早晚监测14次的最高值为个人最佳值。

要有控制情绪的能力，良好的亲子关系，和睦的家庭氛围，积极乐观的心态对于哮喘的控制非常有利，所以家长不要“俯视”交流，要耐心的倾听孩子诉说，让孩子愿意向你表达内心想法和求助。

家庭管理（一）诱发哮喘的因素的避免

诱发哮喘的因素有很多，如接触吸入性致敏原、呼吸道感染、剧烈运动甚至是过激的情绪因素。因此居家隔离期间，家长朋友们要做好室内清洁，勤洗勤换被褥，注意通风，避免接触猫、狗毛等过敏性因素，避免接触吸烟人群，不要接触呼吸道感染患者，避免剧烈运动。

家庭管理（二）哮喘日志

坚持详细记录哮喘日记，以向医生提供第一手详细病情资料，便于个体化治疗和及时调整药物。

家庭管理（三）合理饮食及运动

哮喘儿童如出现气促、胸闷、喘息发作等症状，家长必须尽快缓解其气流受限的症状。应首先使孩子吸入速效β2受体激动剂（比如沙丁胺醇），同时可使用吸入型糖皮质激素缓解气道炎症反应，如有家庭雾化器，可予药物雾化吸入治疗。

家庭管理（四）监测峰流速变化

峰流速仪是适合哮喘患者在家庭检测哮喘控制情况而进行程度有氧运动有利于增强体质及提升肺功能，如慢跑、游泳、室内可以做广播体操等，避免剧烈

家庭管理（五）加强亲子沟通，保持良好心情

哮喘疾病本身会给孩子乃至家长带来心理负担，这种时候作为家长，

家庭管理（六）紧急处理及就医注意事项

哮喘儿童如出现气促、胸闷、喘息发作等症状，家长必须尽快缓解其气流受限的症状。应首先使孩子吸入速效β2受体激动剂（比如沙丁胺醇），同时可使用吸入型糖皮质激素缓解气道炎症反应，如有家庭雾化器，可予药物雾化吸入治疗。

家庭管理（七）家庭管理

坚持详细记录哮喘日记，以向医生提供第一手详细病情资料，便于个体化治疗和及时调整药物。

家庭管理（八）合理饮食及运动

哮喘儿童如出现气促、胸闷、喘息发作等症状，家长必须尽快缓解其气流受限的症状。应首先使孩子吸入速效β2受体激动剂（比如沙丁胺醇），同时可使用吸入型糖皮质激素缓解气道炎症反应，如有家庭雾化器，可予药物雾化吸入治疗。

家庭管理（九）监测峰流速变化

峰流速仪是适合哮喘患者在家庭检测哮喘控制情况而进行程度有氧运动有利于增强体质及提升肺功能，如慢跑、游泳、室内可以做广播体操等，避免剧烈

家庭管理（十）家庭管理

坚持详细记录哮喘日记，以向医生提供第一手详细病情资料，便于个体化治疗和及时调整药物。

家庭管理（十一）合理饮食及运动

哮喘儿童如出现气促、胸闷、喘息发作等症状，家长必须尽快缓解其气流受限的症状。应首先使孩子吸入速效β2受体激动剂（比如沙丁胺醇），同时可使用吸入型糖皮质激素缓解气道炎症反应，如有家庭雾化器，可予药物雾化吸入治疗。

家庭管理（十二）家庭管理

坚持详细记录哮喘日记，以向医生提供第一手详细病情资料，便于个体化治疗和及时调整药物。

家庭管理（十三）合理饮食及运动

哮喘儿童如出现气促、胸闷、喘息发作等症状，家长必须尽快缓解其气流受限的症状。应首先使孩子吸入速效β2受体激动剂（比如沙丁胺醇），同时可使用吸入型糖皮质激素缓解气道炎症反应，如有家庭雾化器，可予药物雾化吸入治疗。

家庭管理（十四）家庭管理

坚持详细记录哮喘日记，以向医生提供第一手详细病情资料，便于个体化治疗和及时调整药物。

家庭管理（十五）合理饮食及运动

哮喘儿童如出现气促、胸闷、喘息发作等症状，家长必须尽快缓解其气流受限的症状。应首先使孩子吸入速效β2受体激动剂（比如沙丁胺醇），同时可使用吸入型糖皮质激素缓解气道炎症反应，如有家庭雾化器，可予药物雾化吸入治疗。

家庭管理（十六）家庭管理

坚持详细记录哮喘日记，以向医生提供第一手详细病情资料，便于个体化治疗和及时调整药物。

家庭管理（十七）合理饮食及运动

哮喘儿童如出现气促、胸闷、喘息发作等症状，家长必须尽快缓解其气流受限的症状。应首先使孩子吸入速效β2受体激动剂（比如沙丁胺醇），同时可使用吸入型糖皮质激素缓解气道炎症反应，如有家庭雾化器，可予药物雾化吸入治疗。

家庭管理（十八）家庭管理

坚持详细记录哮喘日记，以向医生提供第一手详细病情资料，便于个体化治疗和及时调整药物。

家庭管理（十九）合理饮食及运动

哮喘儿童如出现气促、胸闷、喘息发作等症状，家长必须尽快缓解其气流受限的症状。应首先使孩子吸入速效β2受体激动剂（比如沙丁胺醇），同时可使用吸入型糖皮质激素缓解气道炎症反应，如有家庭雾化器，可予药物雾化吸入治疗。

家庭管理（二十）家庭管理

坚持详细记录哮喘日记，以向医生提供第一手详细病情资料，便于个体化治疗和及时调整药物。

家庭管理（二十一）合理饮食及运动