# 针对三大儿童青少年高发问题 中医专家这样说

近日,在国家中医药管理局举行的健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药与儿童青少年健康”专题发布会上,与会专家针对肥胖、近视、脊柱侧弯等近年来儿童青少年高发问题,给出了中医预防和调理方案。

## 儿童肥胖

### 减肥不能只求快 还需关注整体生长发育指标监测

现在不少孩子都是“小胖墩”,肥胖会对孩子生长发育有哪些不良影响,中医如何预防和调养?

天津中医药大学第一附属医院副院长戎萍表示,中医学认为肥胖是属于“膏人”“脂人”“肥人”的范畴。究其原因,有先天遗传因素,也有后天饮食习惯、久坐、缺少运动、睡眠不足或睡眠过长等原因。还有一些情志失调,如家长要求较严,孩子学习压力特别大,诸多因素叠加,影响脾胃升清降浊的功能,导致脂浊痰湿堆积在体内,从而形成肥胖。肥胖对儿童生长发育的影响是多方面、多系统的,包括心脑血管疾病、儿童哮喘、鼾症、2型糖尿病、代谢综合征,以及非酒精性的脂肪性肝病、性早熟、心理问题等。

从中医角度如何预防和调养呢?

“《黄帝内经》提到‘法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱’。”戎萍说,首先要饮食有节,也就是膳食平衡,养成良好的用餐习惯,规律进食。推荐一些中医食疗方,比如荷叶薏仁粥,用鲜荷叶一张,加上少许薏苡仁,和粳米一起熬粥给孩子间断服用。还有茯苓饼,用茯苓磨成粉之后,和白面以2:1的比例同调后蒸饼或者用少量橄榄油来煎饼。

还有代茶饮,如用荷叶、桑叶、泽泻、山楂、决明子、枸杞子,用开水浸泡10分钟之后,在这一天中间断代茶饮。还可以用乌龙茶、荷叶、桑白皮在开水中浸泡10分钟左右代茶饮。对于容易出现口臭、大便干的孩子,临床上可以用栀子、山楂、乌梅,加适量蜂蜜开水冲泡之后代茶饮。古籍说的养生方法,其中提到“和于术数、不妄作劳”,也就是说要适度运动,比如易筋经、八段锦、太极拳等,这些中医导引术需要持之以恒地锻炼,不是一两天就能见效的。

说到起居有常,戎萍说,对于儿童来说,要保证充足的睡眠时间。学龄前儿童每天睡眠时间需要10—13个小时;小学生每天9个小时左右;初中生、高中生每天要8个小时左右。最重要的一点,要调节好儿童的情绪问题,给孩子一个宽松、稳定的环境和氛围,同时增加孩子减重的信心,鼓励孩子多参加一些集体活动。此外,还有耳穴压豆、中药敷贴等方法。

戎萍强调说,儿童减肥不能过于追求速度快,过度关注体重秤上的数字,而是应关注整体的生长发育指标监测。对于合并严重并发症的肥胖儿童,建议采取中西医结合的方式。中医药的优势在于调理体质、改善代谢,临床适合长期干预。

## 儿童近视

### 高质量的眼保健操 要做到“八字方针”

国家疾控局监测数据显示:2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。这意味着每两名青少年中至少有一人受到了近视的困扰。

全国中医药儿童青少年近视防治中心主任亢泽峰表示,在健康宣教,养成良好的用眼习惯、改善用眼环境、科学验光配镜的基础上,应用中医适宜技术,比如眼保健操、耳穴压丸、揿针、针灸、刮痧等,是可以有效预防和控制近视的发生和发展的。已推广应用几十年的眼保健操,就是在中医理论指导下的一种眼周穴位按摩技术。但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。

什么是高质量的眼保健操呢?

亢泽峰说,就是做到八字方针:准确、足时、足量、持久。要求全身放松,呼吸平稳,选穴准确,力度适中,选穴按揉时应该感受到“酸、麻、胀、痛”的“得气感”,每天不少于2次,每次不少于5分钟,坚持每天操作。

耳穴压丸和揿针等中医适宜技术是一种简便、安全、有效的干预手段。在眼科专业医师指导下,内服中药也可以起到调节全身脏腑、气血阴阳的作用,帮助“目”的精筋失衡恢复“稳态”,即达到一种平和的状态。

近视主要就是由于长时间的近距离用眼,带来视觉负荷而发生。《黄帝内经》认为,“阳气者,精则养神,柔则养筋。”通过户外活动、沐浴阳光,比如打羽毛球、乒乓球等球类运动,可以起到生发阳气的作用。现代医学认为,户外活动可以促进多巴胺的分泌,预防近视。建议中小学生每天户外活动不少于2小时,或者每周累计达到14个小时以上。幼儿每天户外活动时间应当适当增加到3小时以上。上学期间应该充分利用课间的休息时间来进行眼部放松,鼓励儿童青少年走出教室进行户外活动。

如今,手机、IPAD等电子产品已广泛融入人们的工作学习生活之中,儿童青少年眼疲劳、干眼、近视等发病率也有所增加。亢泽峰表示,除做高质量的眼保健操外,辨证应用相关中药进行眼部熏蒸也可以改善这些症状,比如用菊花、决明子、枸杞子、桑叶等当做茶饮来冲泡,茶水煮好后利用它散发的热气对眼部熏蒸,来放松眼部,熏蒸后直接饮用茶汤即可,不过要注意熏蒸的距离,避免烫伤。还可通过内服中药调节全身脏腑,但要在专业医生指导下使用。

## 脊柱侧弯

### 超过20度 建议中西医结合治疗

近年来,儿童青少年脊柱侧弯引起社会的广泛关注。

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表示,中医将脊柱侧弯归为“脊痹”“筋痹”范畴,认为其发生与“筋骨失衡、经气不利”密切相关。现代生活方式中,许多不良习惯都是导致脊柱问题的潜在因素。最常见的不良姿势包括长期单肩背包,使脊柱两侧肌肉受力不均;坐姿不正,喜欢跷二郎腿或歪着身子写字;睡姿不当,使用过高或者过低的枕头;以及长期低头玩手机,造成颈椎前倾。此外,运动不足导致核心肌群力量薄弱,课桌椅高度不合适,书包过重等因素都会影响孩子脊柱正常发育。

“家长可以通过几个简单方法初步判断孩子是不是有脊柱问题,比如让孩子在自然站立时观察他的双肩是不是等高,弯腰时看背部是不是对称,平躺时比较双腿长度是否一致,观察衣服领口是否经常歪向一侧,检查鞋底磨损的部位是不是对称。如果发现异常,建议及时到医院进行专业的检查,X光片可以准确测量脊柱侧弯角度。”梁辰说,中医在脊柱侧弯防治方面具有独特优势。首先中医强调治未病,在侧弯初期就能够通过手法调整、功能锻炼等方法干预。一般采用“筋骨并重”的治疗原则,运用传统推拿手法矫正小关节错位,配合针灸疏通经络气血。其次,中医注重整体调理,除了局部治疗,医生还会根据患儿体质进行辨证用药。比如肝郁气滞型、肾精不足型、脾虚湿盛型可以选用不同方药进行调理。这种整体调节能够改善内环境,促进脊柱健康发育。再者,中医还有很多外治法,如中药热敷包能温经通络;拔罐疗法可松解肌肉痉挛;导引功法,能增强核心肌群力量。

“在预防方面,建议儿童青少年每坐45分钟就起身活动;选择双肩背包,且重量要适宜;睡硬板床,枕头高度适中;定期进行游泳、引体向上等体育锻炼;练习‘五点支撑’‘小燕飞’等动作,都对脊柱健康有好处。”梁辰强调说,对于侧弯角度超过20度的患儿,建议采取中西医结合治疗。中医在早期干预、延缓进展、改善症状等方面具有显著优势,但严重侧弯,仍然需要配合支具或者手术矫正。早发现早干预,是治疗孩子脊柱侧弯的关键。

(刘映)

据新华网