

小儿体格发育落后，中医穴位贴敷助长

□崔北勇 蚌埠市中医医院

穴位贴敷，是传统中医外治方法的重要组成部分，古代又称天灸、自灸、冷灸，是祖国医学中一种独特的养生保健方法。儿童生长穴位贴敷就是该方法良好的实践应用。它以中医经络学说为理论依据，针对儿童生长发育的具体情况，将药物敷贴到儿童的一定穴位，通过刺激穴位，激发经气，发挥调五脏、行气血和阴阳的整体保健作用，从而达到助力儿童生长的目的。

■儿童体格发育落后的主因与调摄

中医理论认为儿童体格发育落后、身高偏矮与肝、脾、肾关系尤为密切。肾为先天之本，主藏精，主生长发育，主骨生髓通于脑，肾气足才能筋骨壮髓脑密。肝主筋，只有肝血充盈，才能气营于筋，使筋膜得以濡养，从而维持正常的运动。脾主肌肉，为后天之本，主运化水谷精微，为气血生化之源。小儿脾易虚，调理脾胃，提供均衡的营养，是儿童正常生长发育的所需。

根据中医脏腑经络理论，经络“内属脏腑，外络肢节，沟通表里，贯穿上下”，穴位成为治疗疾病的有效刺激点，随其辨证论治精准施药，改善经络气血运行，对五脏六腑产生良好的治疗和调整作用，从而达到以肤固表，以经通脏，以穴驱邪和扶正强身的目的。《素问·上古天真论》曰：“上古之人，其知道者，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，而尽终其天年，度百岁乃去。”小儿后天正常的生长发育，与均衡的营养、合理的运动、充足的睡眠、愉悦的精神相关。《灵枢·邪客》云：“人与天地相应。”小儿需要健康的成长，顺应自然，应时起居，不熬夜，充足睡眠，是长高的必备条件之一。

■儿童穴位贴敷助长的缘由

一年之计在于春。《黄帝内经》言：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣”。春季是万物生长的

季节, 利于化生精气血津液, 人体新陈代谢旺盛, 血液循环加快, 生长激素分泌增多, 对于孩子来说, 此阶段是一年中增高益智强身健体最好的季节, 孩子在这个季节长得最快。研究表明, 儿童的生长发育具有显著的季节性, 其中春季长得最快, 是其他季节的 2 ~ 2.5 倍。“春生夏长”, 春季是孩子生长发育的黄金季节。“秋收冬藏”, 秋季是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机, 通过“春夏养阳, 秋冬养阴”, 达到“精神内守, 真气从之”, 维持“阴平阳秘”的健康状态, 以防疾病发生, 延缓疾病发展。根据小儿生长发育的季节特点, 将特制的中药膏做成“生长贴”贴敷于相应穴位, 以疏通经络、调和气血、疏土扶木, 激发先天之肾气, 调理后天脾胃的运化吸收功能, 改善食欲、睡眠, 促进骨骼与肌肉的发育, 顺其时而调之, 助力小儿生长。

■适宜穴位贴敷助长的儿童

穴位贴敷助长适合 2-14 周岁、骨骺线尚未闭合，尤其有以下症状的儿童：

1. 身高偏矮或身高增长缓慢，骨龄落后；
2. 体重偏轻，脾胃虚弱、食欲不振，厌食、疳积、营养不良；
3. 因遗传、夜寐不安、出汗过多等引起身材矮小者；
4. 出生时早产儿或低体重儿；
5. 体质较差，免疫力低下。

此外，需要强身健体的健康或亚健康儿童也可以采用穴位贴敷来进行助长。

■儿童穴位贴敷的特点与优势

1. 作用直接：穴位贴敷疗法通过药物直接刺激穴位，并通过皮肤吸收，使局部药物浓度明显高于其他部位，作用较为直接。
2. 用药安全：穴位贴敷疗法不经胃肠给药，不会损伤脾胃。即使在使用时出现皮肤过敏或水泡，也可及时中止治疗，给予对症处理，症状很快就可消失，并可继续使用。
3. 疗效确切：贴敷疗法集针灸和药物治疗之所长，所用药方配伍组成多来自临床经验，经过长时间的验证，疗效较好。
4. 无创无痛：穴位贴敷用药安全、副作用少、无创伤、无痛苦，对于害怕针或不肯服药的孩子，尤为适宜。

■穴位贴敷的注意事项

1. 贴敷时间：可根据儿童的年龄不同与承受程度不同确定：2-3岁贴敷2-3小时，3-6岁贴敷时间3-6小时，6岁以上贴敷时间6小时。贴敷时间最好遵照医嘱，切不可有时间越延长效果越好的想法，如贴敷过程中皮肤过敏刺痒疼痛应当提前取下。
2. 如对贴敷的胶布不适，可将胶布剪小或折叠后使用。
3. 贴敷后皮肤有明显色素沉着、轻度泛红痒痛为正常反应。如敷药处皮肤有灼热疼痛感时，应及时取下药膏，并用清水轻柔洗净，严禁抓挠，一般可自行痊愈。若出现水泡，待水泡消退后再洗澡，如有严重水泡及时就诊。
4. 患有严重湿疹、接触性皮炎等皮肤疾患；皮肤有破损，或对贴敷药物过敏者，不宜贴敷。
5. 两周岁以下儿童，急性发热，急性疾病及慢性病急性发作期需慎用。

肠炎多发，警惕诺如病毒侵袭

□张雪娜 蚌埠市第一人民医院

有点反常！往年年秋季才扎堆出现的儿童腹泻，今年在春季居然就冒了出来。

近段时期，我院儿科门诊呕吐、腹泻的患儿有所增多。除了常见的轮状病毒胃肠炎之外，我们还要特别警惕诺如病毒急性胃肠炎的侵袭。因为诺如病毒具备极强的传染性，常在学校、幼托机构引起集体爆发，来势凶猛。那么，我们该如何帮助孩子抵御这种病毒的感染呢？作为儿科医生，我今天就和广大家长聊聊这个话题。

一、什么是诺如病毒？

诺如病毒原名诺瓦克病毒，属于杯状病毒科诺如病毒属，为单股正链RNA病毒，表面无包膜。它变异快、免疫保护时间短。同一个人可重复感染同一毒株或不同型别的诺如病毒，不同基因型之间无交叉免疫。

诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点,使得在学校、家庭、医院、社区、幼儿园、旅游区等人群聚集场所出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。

主要通过病人的粪便和呕吐物排出，隐性感染者也可排毒。

病人在潜伏期即可排出诺如病毒,排毒高峰在发病后2~5天,持续约2~3周,最长排毒期有报道超过56天。诺如病毒感染剂量为18~2800个病毒粒子。

诺如病毒环境抵抗力强，在 0℃ - 60℃ 的温度范围内均可存活，可在物体表面存活 2 周，在水中存活 2 个月以上。

酒精和免冲洗洗手液没有灭活效果，但使用 10mg/L 的高浓度氯离子（处理污水采用的氯离子浓度）可灭活诺如病毒。

二、这病毒是如何染上的？

诺如病毒感染者，病例及隐性感染者均为诺如病毒感染的传染源。诺如病毒传播途径多样。具体传播途径如下：

1. 粪-口传播：通过摄入受病毒污染的食物或水。

2. 接触传播: 直接接触受污染的物体或表面后未洗手。
3. 飞沫传播: 通过吸入受污染的飞沫或气溶胶。
4. 密切接触传播: 在密闭空间中与患者密切接触。

三、染上诺如病毒有啥症状？

诺如病毒感染潜伏期短，通常为24-48小时，最短12小时，最长72小时。

发病以轻症为主，最常见症状是腹泻和呕吐，腹泻通常是水样便，有腹痛和腹部痉挛，其次为头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。

儿童患者中呕吐较为普遍，而成
人患者则以腹泻为主。症状通常在感
染后 12~48 小时内出现，病程一般持
续 1~3 天。如频繁呕吐或腹泻，可导
致脱水，主要表现为尿少、口干、咽
干、站立时感头晕目眩，在儿童中可
表现为啼哭无泪或少泪，异常嗜睡或
烦躁不安。

四、这病咋治疗？

目前，针对诺如病毒没有疫苗和特效药物。

发生诸如病毒感染性腹泻，不需服用抗生素。但要注意及时补充呕吐和腹泻时消耗的水分，补充糖盐水或口服补液盐能帮助患者平衡补充水分和电解质。在严重脱水或无法口服补液的情况下，就需要静脉输液，应及时就医。

诺如病毒感染属于自限性疾病，多数患者发病后无需特殊治疗，少数患者因出现严重并发症需要及时进行治疗。

五、个人与家庭如何预防？

- 1、洗净双手。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。需要注意的是消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。
- 2、不吃生食。要喝开水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,尤其是贝类等海鲜类食品更要煮熟煮透。
- 3、居家隔离。患者需根据病情居家或入院隔离至症状完全消失后3天,检测呈诺如病毒阳性但无感染性腹泻症状的隐性感染者,也需居家隔离3天。患者勤洗手,保持手卫生,尽量不要和其他健康的家人近距离接触,尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。
- 4、做好消毒。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒;在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物;患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。
- 5、放松心情。患者应充分休息,清淡饮食。诸如病毒感染性腹泻一般病情轻微,持续时间短,预后良好,不用过于担心。
- 综上所述,诺如病毒肠炎虽然常见,但通过有效的预防措施和及时的治疗,可以显著减少其对健康的影响。我们完全可以通过加强对诺如病毒的认识,采取适当的预防措施,并在出现症状时及时就医,以及依靠公共卫生教育和个人卫生习惯的改善,减少诺如病毒肠炎的发生和传播。



 **中国民生银行**
CHINA MINSHENG BANK

蚌埠分行
BENGBU BRANCH

民生之约 共享幸福

蚌埠千人亲子放风筝活动来咯

时间：5月1日 8:30 地点：蚌埠市民广场

主办单位：蚌埠市妇联 蚌埠日报社
冠名单位：中国民生银行蚌埠分行
协办单位：蚌埠市城乡规划展览馆 新城滨湖学校
蚌埠市科技体育协会