

## 成长讲堂

## 青春期女孩 千万别不吃主食 少女发育保健 更需注意营养

**晚报讯** 青春发育期是人生躯体和性发育的重要阶段,一方面充足营养是青春性发育启动的必要因素之一,另一方面青春期又是肥胖、厌食等营养问题的高发阶段。在“全民营养周”到来之际,南通市妇幼保健院妇女营养门诊主治医师潘芳提醒:饮食结构是否合理、营养要素是否均衡,对青春期少女发育至关重要。

潘芳介绍,青春期的女孩子对热量的需求较大。10岁女孩每天摄入热量1650kcal,11~13岁1800kcal,14~17岁2000kcal。青春期少女一定要一日三餐、定时定量,保证每天热量的正常供给,才能保证正常的生长发育。

蛋白质是生长发育的基础。人体所需的蛋白质主要由蛋类、禽类、猪肉、牛肉、鱼、牛奶、大豆及豆制品等食物供给。这些食物可混合食用,各类蛋白质互相补充,使营养得到合理利用。

此外,脂肪能增加皮肤的弹性,保持女性特有的曲线美,少女的月经初潮、性器官的发育,以及将来生儿育女,都少不了脂肪的无私参与。

值得一提的是,青春期少女容易缺乏的脂溶性维生素有维生素A和维生素D,应该注意每周摄入1次以上动物内脏;此时容易缺乏的水溶性维生素有维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C等,应该保证每日摄入新鲜蔬菜、水果和适当粗粮。

而矿物质在构成人体结构、调节机体代谢、促进生长发育等方面也起着特有作用。青春期是第二次生长发育高峰,潘芳建议,青春期少女每日要从膳食中摄入钙,如含钙量高的牛奶,加上选用深绿色蔬菜、豆制品、虾皮、小鱼等含钙较丰富的食物。

青春期少女如不注意补铁,容易发生缺铁性贫血,严重者可出现精神疲倦、乏力、注意力不集中、记忆力下降等。动物血、肝脏及红肉中铁含量丰富,吸收率高,可满足机体对铁的需要。摄入含维生素C较多的蔬菜和水果,有助于提高膳食铁的吸收和利用率。

锌与青春期少女的生长发育、免疫功能及性发育密切相关。缺锌还可引起青春期女孩体内一系列代谢障碍,妨碍软骨生成和正常的钙化过程,最终导致青少年生长缓慢。“贝壳类海产品、红色肉类、动物内脏均为锌的良好来源。”潘芳说。

通讯员傅佑轩 记者冯启榕

## 小满节气到 睡好子午觉 气温日差较大,注意适时增减衣服

**晚报讯** 21日通城进入小满时节,这是二十四节气中的第8个节气,也是夏季的第2个节气。全国优秀中医临床人才、南通市名中医、如皋市中医医院主任中医师沈安明提醒:小满节气,人们应当顺应夏季阳消阴长的规律,早起晚睡,适当午睡,睡好子午觉非常重要。另外,早晚仍会较凉,气温日差较大,要注意适时增减衣服,避免受风寒。

小满处在春夏相交之际,它既有春天万物生发的特点,又有夏天多雨热烈的特点。此时,阳气开始充盈,达到小满的状态,但因闷热挟湿的气候特点,人体的阳气也会容易受损,体内湿气会增加,情绪也会更加烦躁。

沈安明介绍,进入小满以后,气温会越来越高,但早晚仍较凉,雨水开始增多,气候闷热潮湿,南方地区湿热交蒸更为突出;小满时节,大自然中阳气已经相当充实,也处于一个“小满”的状态;“湿”为自然界中的六气之一,本不会危害人体健康,但当其气太过超出人体的正常承受能力或人体正气虚弱时,湿就变成了邪气,湿乃阴邪,容易阻遏气机和身体里的阳气,体内的湿气也会增加。“此时,人体一方面会出现像四肢

沉重、容易疲劳、食欲下降、恶心、头晕、便溏等脾虚湿困的表现;另一方面,夏季闷热潮湿,因起居不当也可引发风疹、风湿、湿疹、脚气等皮肤病的发作。”

沈安明建议,进入小满后,市民可以多参与一些户外活动,如散步、慢跑、打太极拳等,但运动不宜过于剧烈,避免大汗淋漓。因为中医认为,过汗伤阳,不符合“春夏养阳”的原则。夏季也是心脑血管病的高发季节,所以有高血压病、冠心病的患者运动时尤其要控制好强度和运动时间。

进入小满后,气温不断升高,人们往往喜爱用冷饮消暑降温,但冷饮过量会导致伤及脾胃,引起腹痛、腹泻等,尤其是老人和小孩要加以注意。小满季节,自然界的湿气也在增长,沈安明建议要适当吃点祛湿的食品,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜;尽量少食辛辣、油炸、生湿助湿的食物,如喝浓汤,吃肥肉、动物内脏等;小满以后饮食不宜过饱,通常吃到七八分饱就可以了。

小满时,天气闷热,人们易烦躁不安,此时要调适心情,以防情绪剧烈波动后引发高血压、脑血管意外等心脑血管病。

记者冯启榕

## 你带孩子检查视力了吗? 专家提醒:青少年近视无法根治唯有控制

**晚报讯** 最近,不少家长带孩子去医院检查视力。8岁的小明(化名)是一名二年级的小学生,从一年级开始戴眼镜,上周开始看不清黑板,妈妈带他去医院验光后,发现小明的度数增加了100度。南通市妇幼保健院耳鼻喉科提醒:孩子一旦近视,应定期复查视力,严格监控,避免近视度数增长过快!

“其实,近视一旦被激发出来,无论何种情况,近视的度数都会加深。因为长时间看近距离的东西,眼部肌肉紧张,又得不到及时的放松,加剧眼部疲劳,进一步导致视力下降。”市妇幼保健院耳鼻喉科主任李靖宇介绍,孩子的视力处于发展期,视力变化表现更明显。

李靖宇强调,科学佩戴眼镜不会使近视度数加深过快,反而能有效阻止或

减缓近视的发展。合适的眼镜可以让眼睛接收清晰的信号,让大脑识别正确的信息。如果不戴眼镜,近视的儿童想看远处的物体,他们就会眯眼来提高看远物的清晰度。但是眯眼的动作会压迫眼球,造成眼睛光学结构的改变,加速近视的发展。另外,近视儿童由于看近物时调节较少,两眼集合功能相应减弱,科学佩戴眼镜有助于预防由于近视而导致的斜视问题。

为此,李靖宇提醒,青少年近视无法根治,唯有科学控制。父母应细心观察孩子平时的用眼姿势与习惯,悉心与孩子沟通,发现近视趋向,尽早去正规的医疗机构使用药物进行散瞳验光,确定真假近视;在孩子确诊为真性近视后,应在正规的医疗机构选择适合自己的矫正和控制近视的方法。

通讯员傅佑轩 记者冯启榕



## 疾病防治

## 颈部酸痛 请勿擅自推拿 并非所有颈椎病都能 牵引、按摩

**晚报讯** 5月21日是世界脊柱健康日。随着现代生活、学习、工作习惯的改变,颈椎病已成为世卫组织公布的十大顽疾中排名第二的疾病。近日,南通市第一人民医院脊柱外科主任徐冠华提醒:并非所有的颈椎病都适合牵引和按摩,尤其是脊髓型颈椎病患者,此时脊髓处于受压状态,而压迫程度的一个轻微加重都有可能造成严重后果。

颈椎病是指颈椎间盘退行性改变及继发性病理改变刺激或压迫周围神经根、脊髓、血管或其他相关组织,并引起与之相关的临床症状或体征,具体可以有颈肩部疼痛、上肢麻木、行走不稳等一系列表现。

调查发现,不少颈椎病患者在出现了颈部酸痛甚至手脚麻木的情况之后,会自行找个地方推拿按摩,或者到店里买个牵引的装置回家做颈椎牵引,大部分情况下症状确实能得到一些缓解,但过段时间往往会再次发作。

“颈椎牵引和按摩是大部分颈型和神经根型颈椎病保守治疗的有效方法。持续的颈椎牵引可以降低椎间盘的压力、减轻神经根水肿和缓解颈部肌肉痉挛,从而达到治疗的目的。而推拿按摩能够改善颈部的局部血液循环和神经营养状态,从而有效缓解疼痛和神经症状。”徐冠华说,但对于脊髓型颈椎病患者来说,手术治疗是唯一有效的方法。如果自行牵引或者按摩,而牵引的方向、重量或者按摩的手法掌握不当,都可能起不到治疗效果,甚至反而会加重脊髓压迫,延误治疗时机。在临床上,有过不少颈椎病患者在经过手法粗暴的按摩后出现四肢症状加重,甚至瘫痪的情况。

徐冠华提醒,一旦出现颈部疼痛、手脚麻木等症状时,还是建议及时去正规医院就诊,在医生指导下进行治疗,不可自己随意进行牵引或按摩,以免延误治疗、加重病情。

日常生活中如何预防颈椎疾病呢?徐冠华这样支招:首先,选择一个合适的枕头。枕头的高度应该与自己拳头的高度相等,使用时应该让枕头同时支撑在后脑勺和颈部,不应该只垫在后脑勺而使颈部悬空。第二,要加强锻炼,对于颈椎来说,经常进行户外活动,减少在室内的长时间低头是十分必要的。他推荐蛙泳、引体向上、打羽毛球、投篮练习、放风筝等运动。

通讯员季春燕 记者冯启榕