《养生周刊》岁末巨献——华西中医养生节

图据CFP

数九寒冬 对症下灸

又到了一年一度的冬至日，民间惯有“冬至日喝羊肉汤，寒冬腊月冻不怕”的说法。而今年的冬天不一样，除了喝羊肉汤，及本报前几期介绍的膏方外，还有其他的养生法可以暖身。此次华西中医养生节将为读者继续推出更“贴身”的中医养生法。

冬至是“数九”的起点，数九寒冬人体阴寒盛，阳气敛，某些以阳气虚为主要病机的疾病易于发作。医生介绍，此时根据病情，在特定的穴位施以针刺、艾灸的中医外治方法能起到顾护初升阳气、扶正固本、调节阴阳、调节免疫功能的作用，从而调动人体潜能，激发正气，祛除病邪，恢复健康。

这个时节，中医针灸保健又开始火了。施治前，还是听听中医专家是如何建议的。

艾灸：“虚寒症”适用

中医针灸是大家既熟悉又陌生的养生保健方法，它让很多人都感觉到神秘。针灸历史非常悠久了，尤其是灸，有种说法是从人类有火开始，艾灸就已经萌芽了。艾灸这种传统调理养生方法现在日渐风行。近期昼夜温差大，还迎来了首场的冬雪，各中医机构也是人满为患，据记者观察，其中很多人是前来接受针灸保健的。

在四川省中医院，记者见到不少市民在等待医生施针。李阿姨告诉记者，她特别怕冷，穿了2件毛衣1件羽绒服，膝关节还是经常疼痛。最近李阿姨开始接受了一个疗程的艾灸调理，没想到，症状还真减轻了不少。据医生介绍，艾灸产生的热度非常温和，很适合像李阿姨这样体质偏寒，或腿部、脊椎等疼痛的人群。此外，艾灸有散寒、驱寒、温筋、通络的作用，还可以起到振奋阳气的作用。

灸法可以对很多身体状况起到保健作用，比如肢体酸痛、身体无力、月经紊乱、性功能衰退、关节酸痛、发育迟缓、连续感冒等等，但总结起来就是身体呈现出“寒症、虚症”时适合用灸法进行调理。而身体发烧、遭遇严重失眠、烦躁不安、口干舌燥、面红耳热等症状不适合采用灸法调理。其实灸法相比用针更为方便，简单，在医生的指导下，更适合家庭自己保健养生之用。

针灸：要对症施治

哪些疾病适宜“冬至”节气针灸治疗呢？据四川省中医院周志彬医生介绍，一是慢性反复发作性肺系疾病，如反复感冒、慢性支气管炎、支气管哮喘、阻塞性肺气肿、慢性咳嗽、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、慢性咽炎、咽部感觉异常等。二是风湿或类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎等病引起的慢性颈肩腰背疼痛、四肢麻木。第三，慢性胃肠功能紊乱导致的胃痛、腹痛、腹泻、消化不良等可以采用针灸方法。第四，阳虚、四肢冰冷、畏寒怕风、夜尿频繁、免疫功能低下的人群，或是在秋冬发作或秋冬加重的皮肤病，也可以进行节气针灸。

专家建议，因为针灸不当也存在安全隐患，大家在选择针灸养生、治疗时，一定要到专业医院找专业医生进行治疗。

吴俊杰

孩子长不高 问题出在哪？

家长如何正确解决孩子13、15岁停长问题？前100名报名者可获免费测骨龄机会

孩子测完骨龄 父母都惊呆了！

成都市15岁的小鹏身高才1.6米。近期长得很慢，想到儿子以后将在升学、求职等问题，小鹏的父母深感不能再等了，上周，找到矮身材科研所徐所长给儿子测骨龄。骨骼钙化程度为9等级，长骨愈合状况为990分，生长潜力测试结果仅为0.16。根据检测报告可以确定：小鹏成年后的身高仅为1.61米！检测结果让妈妈惊呆了当场落泪：“他爸有1.73米，我也有1.59米，为啥孩子还没我高呢？”徐所长说：“太晚了，如果早来一年，还有希望。”不少孩子吃亏就吃在一个“等”字上，家长后悔没有及早为孩子测骨龄，发现问题及时治疗，因矮小而遗憾一生。

骨骺闭合有钱也买不到身高

小鹏的爸爸带着期盼的眼神焦急地问徐所长：“我多花钱你帮我儿长吧？”徐所长说：“孩子来得太晚了，就是再花多少钱也不可能长高。”

徐所长表示，如果提前3年进行干预，可以帮助小鹏长到1.7米以上。但可惜的是，因为现在很多父母觉得个子是天生的，孩子身高是遗传的，认为孩子真的长不了就花钱人为干预。徐所长说，提前预防是否有效，关键要由孩子的骨骺线、骨骼钙化程度、长骨愈合状况等综合情况来决定。而有80%的父母都是在孩子十七八岁甚至20岁了，发现不长个子了才开 始着急，胡乱买一些所谓“长高药”，结果……

别让孩子停长在13-15岁！

一项调查结果显示，大多数女孩在月经初潮后，只能再缓长2~3年就基本停长。由于目前的女孩子多数在11、12岁左右就月经初潮，这就意味着她们将在13、14岁甚至更早时候出现缓长、停长。

而男孩出现变声、长胡须的时候，再缓长3-4年 也会基本停长，很多男孩在12、13岁就发育突增、这就意味着他们将在15、16岁就提前缓长、停长。专家指出，孩子发育后，由于性激素的分泌逐渐增加，使得生长激素的分泌减少及骨骼愈合加快，身高增幅逐年递减，对发育后缓长的孩子来说，今年长2厘米，明年就可能只有1厘米。严重影响孩子的最终身高。

骨龄一测便知孩子身高问题

据徐所长介绍，其实判断孩子还能不能长、能长多少，并不以孩子的实际年龄为准，要看孩子的骨龄状况。通过拍摄孩子手腕部分的X光片，利用国家标准（CHN法）才能准确鉴定，知道孩子成长问题出在哪里，分清孩子长不高的类型、原因，尽早做改善治疗。如果骨龄偏大最好延缓骨龄，发育迟缓最好促进生长，调整方案是不一样的。警惕：孩子骨骺一旦闭合，孩子就很难长高了。

■相关链接

前100名报名者可获免费测骨龄机会

主办方提示：同样年龄的孩子，骨龄存在着很大的差异，证明未来身高潜力与空间差异很大。圣诞节期间（25号26号），矮身材科研所特邀北京、上海、重庆三地专家将现场重点帮扶7-19岁个矮、生长缓慢、青春期突增不明显、长幅小的孩子（检测需父母陪同）进行CHN骨龄检测，针对孩子个矮、早发育等令人堪忧的问题，免费制定科学成长方案。**咨询：www.zwwl.org.cn在线**

QQ咨询报名：469879436

咨询报名电话：028-86667119（程主任）
86665822（陶主任）
18908037379（徐所长）

检测地址：

总部：成都春熙路太平洋百货9楼1号

重庆分部：解放碑八一路雨田大厦16楼（023-63788940）

提醒：骨龄检测请认准矮身材科研所，在四川没有设立分部机构

短暂记忆丢失 是健忘还是早衰？

办公室OL小心“脑部亚健康”

翻包拿东西，找着找着忘了要拿什么；打电话给朋友说事情，电话刚一接通，忘了要说什么……你出现过这样的现象吗？而且这样的事情经常发生在你的身上吗？甚至一两天后才突然想起要找什么或者要说什么吗？常常耽误了自己的时间安排，甚至影响了工作的效率。这是健忘还是早衰，听听成都军区总医院神经内科王俊医生的见解。

白领人群 脑部亚健康来袭

身为社会中流砥柱的70后、80后，在工作上是热情满满，工作卖力思维活跃，当然同时也面临着社会和生活上的种种压力，经常有读者反映，时常出现瞬间的记忆丢失，这是早衰的表现吗？容易患老年痴呆吗？王俊医生简析说：“此类现象属于健忘现象，医学称之为暂时性记忆障碍。简单地说就是大脑的思考能力或检索能力暂时出现了障碍，暂还不能称之为提早衰老的标志，但要引起高度的重视。如果工作或生活长期得不到改善的话，很可能会提前进入老年痴呆症的行列。白领长期的焦虑、紧张、高压力会影响肾上腺和去甲肾上腺素的分泌代谢，影响情绪，损伤脑部海马记忆组织。这类人群是老年痴呆的易发人群。”

有规律锻炼脑部 消除健忘困扰

如何才能找寻丢失的记忆空白，不再经常发生健忘现象呢？王俊医生说：“勤于用脑‘用进废退’是生物界发展的一条普遍规律，大脑亦是如此。勤奋的工作和学习往往可以使人的记忆力保持良好的状态。对新事物要保持浓厚的兴趣，敢于挑战。中老年人经常看新闻、电视、电影，听音乐、特别是下象棋、围棋，可以使大脑精力集中，脑细胞会处于活跃状态，从而减缓衰老。此外，适当地有意识记一些东西，如喜欢的歌词，记日记等对记忆力也很有帮助，年轻的白领不妨每周安排一小时的脑部训练，帮助摆脱困扰，同时可以培养一定的记忆习惯，比如：对一定要记住的事情写在笔记本上或写在便条上，外出购物或出差时列一个单子，将必须处理的事情写在日历上……都是一些可取的记忆方法。另外，联想、归类都是一些良好的记忆习惯。”

调整生物钟 营养要跟上

大脑中一贯存在着管理时间的神经中枢，即所谓的生物钟，工作、学习、活动、娱乐以及饮食要有一定的规律，以免造成生物钟的紊乱、失调。尤其要保证睡眠的质量和时间，睡眠使脑细胞处于抑制状态，消耗的能量得到补充。王俊说：“良好的情绪有利于神经系统与各器官、系统的协调统一，使机体的生理代谢处于最佳状态，从而反馈性地增强大脑细胞的活力，对提高记忆力颇有裨益。体育运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，延缓大脑老化。同时增加脑的营养，多吃一些富含维生素B、C的食物，比如新鲜蔬菜，以及富含矿物胆碱的食物，比如杏仁、核桃、香蕉、葡萄、橙、海藻、鱼、蛋黄、卷心菜等可以提高记忆力。少吃甜食和咸食，这是造成记忆力下降的元凶。至于咖啡，它可以在短时间内使大脑兴奋，如果需要我们集中注意力、记忆力做事，可以事先喝一杯咖啡，但不要经常使用，长期饮用易造成依赖。”

樊娟

育儿社区

80后爸爸：用眼神与女儿交流

宝宝昵称
羽羽
性别
快乐女生 4个月
爸爸
小马哥，“乐活”达人
育儿心得
做到自己能做的

《爸爸心声》

育儿社区的QQ群，近日不断壮大，新开的两群在短短一周时间里，新进了约100人。令人惊喜的是两个QQ群里的育儿达人，不是清一色的妈妈群，新爸爸和准爸爸们的加入也为育儿社区QQ群增添了更多的阳刚与父爱。

新晋爸爸 学着用眼神沟通

小马哥就是群里新加入的爸爸，他对女儿羽羽的爱羡煞旁人。采访小马哥时，他有些不好意思，害怕自己说不好。女儿羽羽刚满4个月，小马哥对孩子疼爱有加，俗话说：父亲爱女儿，因为上辈子女儿是父亲的情人，如此一来，爸爸对女儿的爱更加温暖。小马哥笑道：“女儿出生的时候是大热天，出生时还不足5斤，虽然足月但算轻的，所以宝宝出生后的成长，我是非常留意和关心的。孩子落地的那一瞬间，父亲的责任就扛在肩上。抱着羽羽，她看着我，摸我的脸时，似乎想说什么又说不出来，我好开心。我会揣摸她想说什么，所以我会多看点书，多面对孩子，看看孩子的眼睛，就知道她想说什么，早早与孩子沟通，不仅能给她安全感，也能增进父女间的感情，我会每天坚持这样与孩子的眼神交流。”

多陪孩子 培养女儿好性格

80后基本上都是“独一代”，享受着阳光雨露和改革开放带来的优越生活，但一旦有了孩子，也会立即适应角色转变。小马哥说：“虽然宝宝只有4个月大，但是我们为她的成长花费了不少的心血，天天坚持给她洗澡换衣，观察她有无不适。”问及为什么会这样做时，小马哥说：“小的时候父母工作都很忙，不能天天做到给我洗澡换衣，幼儿园大班都是自己去上的。现在自己能有时间就多陪陪孩子，能做到的都做，有研究报告称，孩子的性格与父爱有很大的关系，所以多与孩子交流，这样羽羽上幼儿园就不会认生，方便她融入社会和团队，也能培养她好的性格。”

《亲子趣事》

小马哥算是个细心的乐活达人，生活充实有奋斗目标，每晚都会躺在床上和羽羽唱歌说话。看着女儿笑着伊伊呀呀地发出声音，手舞足蹈，他就很开心快乐。最幸福的事情就是同老婆一起，看着女儿悄悄入睡。

在这里有妈妈的心得，有宝宝的天真，《育儿社区》邀请你加入华西育儿社区QQ2群：83628467与你一起分享最独特、实用的育儿心得。 樊娟

（图由受访者提供）

|业界|

亚洲最大马宝现身成都同仁堂

上周六，成都同仁堂中医药文化展在成都同仁堂2楼隆重开幕。亚洲最大的马宝同时亮相。“马宝”来源于马科马属动物胃肠中的结石，具有清热解毒、镇惊化痰等功效。据了解，公元671年，该“马宝”被孙思邈的关门弟子陈氏拾得，后被四川德仁堂所传承。经过国家执业药师资格认证专家、成都中医药大学首届名师卫莹芳鉴定，“马宝”的外形酷似鹅卵石，重5240克、长23厘米、宽16.5厘米、高14厘米，通体为浅黄色，表面有白色的附着物，质地坚硬如铁，确认该“马宝”确属世间珍品。

中医药文化展上，历经百年历史的珍贵史料悉数亮相，老药罐、中药包装、花梨木圆凳、稀有中药材标本、古药材、药方……无一不诉说着百年同仁堂的传奇与辉煌。现场展示的中药加工炮制工艺、中药加工炮制器具、炮制成品等，让百姓有机会近距离接触传承千年的古老中医。

华西都市报记者 徐金龙

专家认为：清晨，高血压患者应盯紧血压“警报”

近期，欧姆龙健康医疗（中国）有限公司推出了可以提示清晨高血压并“报警”的HEM-7220型电子血压计。该款血压计能使高血压患者重视清晨高血压的危害，并采取有效措施及时控制清晨高血压，减少患者发生心血管危险事件的机率。

清晨起床动一动，血压跟着往上蹦

据悉，不少高血压患者早上清醒后的血压值都会明显偏高，主要是因为人在睡眠时神经活动比较弱，清醒后活动增多，交感神经比较兴奋，所以会出现晨峰。专家指出：在清晨至上午的这段时间内血压持续超过135/85mmHg称为清晨高血压。清晨高血压有两种表现：一类是从晚上就寝后直到早上血压都偏高的高压持续型；另一类是夜间血压低，而清晨血压急剧攀升的清晨波动型。

警惕！心血管疾病在清晨“爆发”

大量研究已经证明，清晨高血压与心血管事件发生的高峰时间吻合，发病高峰多集中在清晨6～7时和10时左右。专家警示：清晨是高血压患者的“魔鬼时段”。因此，重视并控制清晨高血压对减少患者的心血管事件的发生具有极其重要的现实意义。

家庭监测：拉起“清晨高血压”预防警戒线

由于清晨高血压无法去医院检测，因此医生推荐在家中即时测量清晨血压。日前，欧姆龙开发的清晨高血压HEM-7220型电子血压计不仅有独特清晨血压提示功能，其设计非常科技和人性化，而且加载了欧姆龙独有的袖带佩戴自检功能，只有缠绕正确，液晶屏就会显示“OK”图样，减少了误差，为高血压患者精确、便捷地测量血压提供了保障。此外，HEM-7220型电子血压计的新型Fitcuff袖带，让佩戴更方便，只需单手操作就能轻松正确的完成血压测量。

专家建议：理想的控制清晨高血压的办法，除了必要的药物控制外，应加强健康的生活方式。

OMRON 欧姆龙
我的健康顾问
血压计 血糖仪 体重身体脂肪测量器

中国糖尿病“蓝光行动”在四川 “四川省第二届糖尿病及并发症防治筛查行动”系列专题(10)

争抢报告书，糖尿病友大呼：“值！”

拨打防治行动健康专线028-86610000，免费申领《四川省第二届糖尿病及并发症防治筛查报告书》、377元筛查援助金、1台血糖仪……

2010年11月14日是第4个“联合国糖尿病日”，今年的主题是“控制糖尿病，刻不容缓”。全国开展的防治糖尿病的“蓝光行动”已于2010年7月在北京启动。中华医学会糖尿病学分会主任委员纪立农教授8月指出，“早诊断、早治疗、早达标、早获益”中，最迫切需要解决的问题是早诊断。为响应联合国防治糖尿病的号召，继2009年首届四川糖尿病联合防治行动之后，中国医学基金会、四川省保健科技学会、四川省保健协会、西南地区糖尿病友协会再次联合，开展“四川省第二届糖尿病及并发症防治筛查行动”，口号是“早期检查、早期干预”。

该防治行动自2010年10月10日正式启动以来，《华西都市报·养生周刊》、《成都晚报·健康周刊》、四川新闻网·健康频道、成都电视台2台《每日健康》、《保健医生报》、中国糖友网、西部糖尿病就医网也纷纷关注、相继报道。防治行动健康热线相当火爆，预约申领报告书做糖尿病筛查，成为糖尿病友今冬的新宠。防治行动组委会本着让更多的糖尿病患者得到专业防治资源的初衷，应广大的糖尿病友的呼吁，截止于12月31日的此次防治行动延期至2010年1月31日。据防治行动组委会提供的数据，截止到12月21日，7000余份《糖尿病及并发症筛查报告书》已被争相申领。这是怎样一份报告书，缘何如此受糖尿病友热宠呢？

糖尿病友说：筛查项目，技术含金量高！

中国糖尿病“蓝光行动”在四川将“中国十年百项计划血管病变早期检测技术”引进四川，为确保防治技术的专业、权威，蓝光行动组委会指定西南地区首家糖尿病专科医院、西南糖尿病研究院临床基地成都瑞恩糖尿病医院作为此次防治行动独家技术支持医院。根据《美国糖尿病协会2010年糖尿病诊疗指南》、结合四川地区糖尿病及其并发症的发病形势和现状，成都瑞恩糖尿病医院为糖尿病友精选了“中国十年百项计划血管病变早期检测技术”六大类筛查项目作为筛查套餐，旨在通过专业、全面、系统的检查，为广大的糖尿病患者的诊疗提供准确的数据，以便糖尿病友平安过冬！

糖尿病筛查套餐：

①胰岛素释放试验（从胰岛素分泌功能来了解糖尿病病情）；

②空腹血糖及餐后血糖（随机了解血糖情况及控制水平）；

③糖化血红蛋白（反映近2-3个月血糖控制的平均水平，预测糖尿病并发症）；

④免散瞳眼底照相（早期发现糖尿病眼病及早期微血管病变）；

⑤尿微量蛋白和肾功能检测（发现早期糖尿病肾病最敏感指标）；

⑥下肢血管神经检测（预判糖尿病足病发生的风险）。

糖尿病友说：申请报告书，领到大实惠！

糖尿病友纷纷表达：“这些检测项目很适用，我们可以全面地了解病情”、“不仅很全面，而且很实惠”、“领一份报告书，今年和明年做同样的筛查，出示报告书，就省377元，等于领到两笔援助金，还有好多大实惠”。

据防治行动组委会介绍，凡拨打健康热线028-86610000申领《糖尿病及并发症防治筛查报告书》的糖尿病友可获得中国医学基金会、西南糖友会为此次防治行动提供了三大援助：

1、糖尿病筛查套餐价值673元，患者只需支付296元（报告书已含377元援助金）；

2、2011年全年内，糖尿病友持此报告书在指定的成都瑞恩糖尿病医院做该套餐检查，仍可享受296元的执行价；

3、考虑到糖尿病友就诊后回家每天监测血糖需要血糖仪，中国医学基金会提供了500台血糖仪。糖尿病友凭《筛查报告书》及结算凭证即可到设在成都瑞恩糖尿病医院的西南糖友会管理中心免费领取1台血糖仪。

成都瑞恩糖尿病医院为此次防治行动提供诸多实惠：

1、预约筛查的患者免普通门诊挂号费，特需专家挂号费5折；

2、防治行动期间，治疗费优惠10%；

3、医院还将陆续邀请北京-成都糖尿病医疗会诊组织的北京专家到院进行联合会诊（会诊时间及专家详情详见http://www.cdtnb.com即时通告）；

4、由中国科学文化音像出版社出版发行的、北京名医团主讲的《糖尿病养生》系列影视教学光碟（共10碟）已面世，获取教学光碟详见院内公示或详询健康热线。

四川省第二届糖尿病及并发症防治筛查行动组委会温馨提示：凡申领《糖尿病及并发症防治筛查报告书》的糖尿病友请空腹到院进行筛查。

■电话咨询：028-86610000

■网络咨询：www.cdtnb.com

（记者 徐金龙）

及时了解本地民生资讯，合理安排生活出行，请订阅华西手机报-联通民生短信业务！中国联通手机用户发送MS到10628566，每天一条，每月仅需2元，详询028-65855799。华西手机报联通彩信版G网用户订阅方式：发送JH到10628566订阅新闻精华版，发送XY到10628566订阅校园版3元/月；发送MS到10628566订阅民生版2元/月。华西手机报电信订阅方式：华西精华：发D到10659492711定制，资费3元/月，不含通信费；华西媒体：发D到10659492709定制，资费3元/月，不含通信费；华西风尚：发D到10659492710定制，资费3元/月，不含通信费；便民快讯短信版：发B到1065949216定制，资费1元/月，不含通信费。