

儿童青少年生长迟缓是指孩子身高低于同年龄、同性别正常身高标准参照值，是营养不良的一种类型。生长迟缓不仅影响孩子的身体和智力发育，还会增加成年后肥胖、心血管疾病和糖尿病等慢性病的发病风险。近日，潍坊市妇幼保健院健康教育科副主任医生韩桂芹对儿童青少年生长迟缓的日常食养提出6条原则和建议。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

孩子生长迟缓不妨试试食养

妇幼知识
一点通

01 食物多样,满足生长发育需要。

每餐要有谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋、奶和大豆等食物中的3类及以上；每天食物种类达到12种以上，每周25种以上；适当增加瘦肉、水产品、禽类、蛋类、大豆等富含优质蛋白质的食物，多吃新鲜蔬菜水果。

02 因人因地因时食养,调理脾胃。

做到五谷为养、五菜为充、五果为助、五畜为益，遵循春夏养阳、秋冬养阴的原则。以健脾增食为总体原则，根据不同症状，采取不同食养方法。据各地地理环境特点、饮食习惯和食物供应特点，选择适宜的食物。

合理有效的中医食养对生长迟缓具有辅助预防和改善的作用。以8岁学龄儿童为例，可以在医师、营养指导人员等专业人员指导下选择以下食养方调理身体。

▶山楂麦芽消食汤

主要材料：山楂5克，麦芽15克，干山药15克，橘皮2克，猪瘦肉100克。

制作方法：将山楂、麦芽、干山药和橘皮清洗后浸泡30分钟，猪瘦肉切块，一起放入锅内，加清水，大火滚沸后改中小火再煮30分钟后调味。

用法用量：餐前30分钟-60分钟喝1小碗汤，每周2次-3次。

▶莲子芡苡健脾粥

主要材料：干莲子15克，干芡实15克，苡苡仁15克，粳米25克。

制作方法：干莲子去芯，苡苡仁稍加炒制；将干莲子、干芡实、炒苡苡仁浸泡30分钟，粳米洗净。所有材料放入锅内，加清水煮熟即可。

用法用量：可代替部分主食食用，每周2次-4次。

▶核桃桂圆益智粥

主要材料：核桃仁5个，干桂圆5克，益智仁5克，粳米50克。

制作方法：各种食材洗净后加清水煮熟即可。

用法用量：可代替部分主食食用，每周2次-3次。

▶枣仁百合排骨汤

主要材料：酸枣仁5克，干百合10克，大枣2颗，猪排骨100克。

制作方法：酸枣仁砸碎，猪排骨焯水，干百合洗净，大枣去核，一起放入锅内，加水，炖煮约1小时调味。

用法用量：晚餐佐餐或睡前喝1碗汤，每周2次-3次。

▶山楂鸡内金茯苓饼

主要材料：山楂10克，鸡内金20克，茯苓30克，山药粉30克，黑白芝麻各20克，面粉500克。

制作方法：将山楂、鸡内金、茯苓磨成粉，与山药粉、面粉混合，加水揉面，擀成薄饼，撒芝麻，烤熟。

用法用量：作为零食，餐后加餐，每次2块-3块。

03 合理烹调,培养健康饮食行为。

为儿童青少年提供新鲜、卫生的食物，多选性质平和、易于消化、健脾开胃的食物，鼓励儿童尝试新食物。引导儿童专心进食，营造温馨进餐环境。合理烹调食物，儿童青少年要做到不挑食偏食，合理选择零食。

04 开展营养教育,营造健康食物环境。

通过多种传播途径将营养健康和传统食养的知识及技能传授给儿童青少年及其家长。学校和托幼机构要设置营养课程，每学期不少于2课时。

05 保持适宜的身体活动,关注睡眠和心理健康。

通过中等强度的身体活动（如跳绳、篮球、游泳等），结合传统健身方式（如八段锦、五禽戏、武术等），促进生长发育。减少静坐时间和视屏时间，保证充足睡眠。

06 定期监测体格发育,强化膳食评估和指导。

定期监测儿童青少年体格发育，评估生长状况。了解他们的饮食、运动、睡眠、心理等状况，制订个性化的膳食和身体活动指导方案。

女性月经量少 注意饮食控制情绪

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 杨舸

很多女性因为月经量少而苦恼，月经量少是什么原因造成的？怎样调节身体呢？日前，记者就相关问题采访了潍坊市人民医院妇科一区的医生王丽。

●月经量多少算正常？

一般来说，女性一个周期的月经总量在5毫升-80毫升为正常。月经量<5毫升则被定义为月经量过少，而5毫升大致相当于普通矿泉水瓶盖的容量。一些女性认为月经量少就意味着卵巢功能不好甚至卵巢早衰，其实，每个人在激素水平、子宫内膜厚度等方面存在差异，月经量本来就会有所不同，不必过于担心。如果出现月经量<5毫升，或者突然发生且持续超过3个月经周期的经量减少，就要引起重视，最好到医院诊断治疗。

●月经量少的原因有哪些？

- 1.过度节食、生活不规律、精神心理创伤等导致中枢神经系统出现功能性变化。
- 2.席汉氏综合征等垂体因素。
- 3.卵巢功能下降、卵巢早衰、多囊卵巢综合征等卵巢相关疾病。
- 4.以往做过多次人流、刮宫手术造成子宫内膜损伤，或患有子宫内膜炎症、结核等影响子宫内膜生长与脱落的疾病。
- 5.甲状腺功能减退、库欣综合征等。
- 6.经期前后使用过避孕药、精神类药物、化疗药物等。

●月经量少该怎么调理身体？

- 1.注意饮食。月经来潮时忌食生冷、辛辣刺激食物，多饮水，多食含纤维、含铁丰富的食物，多食滋补食物，保持大便通畅，经期可服红糖水。枸杞羊肉汤、萝卜排骨汤、乌骨鸡汤等营养丰富，可适当食用。
- 2.经期不要过度疲劳，注意休息，保证睡眠，不要熬夜。
- 3.注意保暖，少接触冷水，不洗冷水澡。
- 4.注意个人卫生，勤换洗内裤，最好在阳光下晒干。选择透气性好的卫生巾。
- 5.控制好情绪。过度的精神刺激等可导致肝郁气滞，导致月经量少。
- 6.如果是器质性病变，需在医生指导下口服药物，必要时需手术治疗。

产后腰痛下腹痛 可能是这种疾病

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 姜婷婷

不少女性产后有腰痛、下腹痛等症状，休息后能有所缓解，若是劳累则会加重，这可能是患了盆底肌筋膜疼痛综合征。记者日前就该病症采访了潍坊市人民医院计生科的医生王鹤。

盆底肌筋膜疼痛综合征是由于妊娠、分娩、过度劳累等因素引起的盆底肌肉和筋膜损伤，局部肌肉和筋膜发生黏连和痉挛引发的各类疼痛。产后女性、久坐的上班族、长期处于精神紧张状态的人群容易患该病。

盆底肌筋膜疼痛综合征主要表现为会阴部疼痛、臀部疼痛、性交痛、阴道痛、下腹隐痛等，疼痛可持续发生或偶发，程度轻重不等，性质不固定，可伴随排尿、排便时的不适感。

盆底肌筋膜疼痛综合征的治疗方法包括按摩（手法按摩、筋膜放松等）或物理治疗（盆底肌电刺激生物反馈治疗、磁疗、射频、主动运动训练等）。