

春三月，娃儿不可错过的“长高黄金期”

2023-03-10原文



自从当了爸妈，大家的焦虑模式是不是随时都在ON的那一档？



焦虑

娃儿生病了，焦！

娃儿学习不好，焦！

娃儿不吃东西，焦！

娃儿太吃得了，还是焦！

.....

至于——娃儿个子有点矮！！

我的个天，毕竟身高的问题可能要影响一辈子哦，哪个也不想自己又美又乖的娃儿输在了个子上！简直——

焦！惨！了！



没得事，今天中心医院科普小分队就来和大家聊一聊娃儿如何长高的问题！

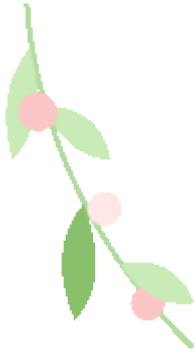
最近不少家长在问“我家娃儿大半年了都没怎么长，吃点啥才能长高啊？”“中医有没有可以帮助长个儿的方法啊？”“补点钙铁锌是不能助长？”

.....

面对娃儿生长缓慢的问题，很多家长都有困惑和疑虑，**今天我们就来讲讲中医助长的思路和妙招。**



《黄帝内经》记载：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”意思是：春季，万事万物推陈出新，是生长、升发的有利时期。世界卫生组织也证实：每年3-5月是孩子身体长高和大脑发育的黄金时期，这一时期小儿的生长速度是秋冬季的2-2.5倍。所以，时间上来讲，抓住这个关键期进行身高干预，不仅可以有效促进儿童生长发育，还可以对小儿体质进行整体调整，为一年的健康成长保驾护航。



中医认为小儿的生长发育主要与“肾、脾、肝”关系密切。

肾

脾

肝

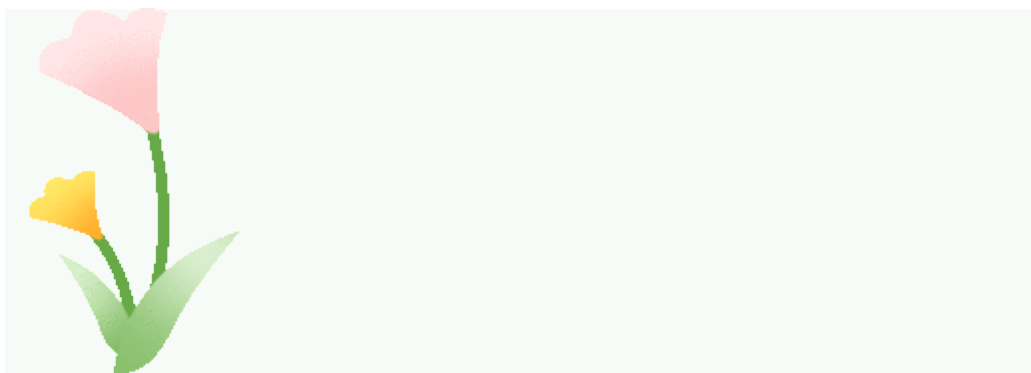
肾藏精，主骨生髓，是先天之本，主人体生长发育；

脾统血，主运化及四肢肌肉，是人体气血生化之源；

肝藏血，在体合筋，肝血足，筋得养，利身高。

了解了孩子生长发育的关键时期和影响因素后，怎么做才能达到妈妈们预期的效果呢？

助长推拿



春季应肝，肝主条达，此时以“养肝柔肝、健脾和胃、益肾助阳”为推拿治疗原则，可达到人体气机调畅、气血生化有源的目的，从而起到调脾胃、增高益智调体的作用。

推荐妈妈们在家就可以做的助长推拿三法：**捏脊、揉身柱、揉足三里。**

捏脊是一种古老有效的推拿方法，因捏脊作用于背部督脉，足阳明膀胱经腧穴，可振奋小儿阳气，对小儿积滞类疾病效果好，故又称：捏积。

捏脊既能疏通经络、调整阴阳、改善脏腑功能又能增强机体抗病能力，是小儿治未病及助生长的重要方法。

本法一般空腹进行，建议早上操作，自下而上，捏三提一，3-5分钟为宜。

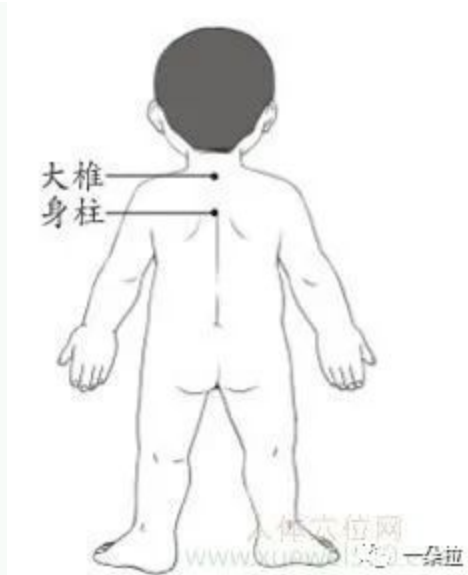


身

柱

—

督脉穴位，具有温阳通督、益智健脑等功效。操作手法：用手指指腹按压此穴，做环状运动，每日2次，每次持续2分钟。取穴如下图：



足 三 里

众所周知的保健穴，可健脾益胃，提高人体免疫力。操作手法：中指或拇指螺纹面按住穴位，由浅入深缓缓加力，略作停留，再逐渐放松力度，往返按压穴位。取穴如下图：





助长穴位贴



助长穴位贴是根据小儿春季生长发育特点，使用多种温和中草药打粉加工，贴于某些特定穴位处。特定穴对药物具有敏感性和放大效应，药物贴敷能发挥药物和穴位的双重调节作用，从而促进少儿生长。

穴位贴的药物大多选用健脾益气、温阳益肾、活血通经的中草药，建议妈妈们在正规医疗机构询问。

耳穴压豆



中医传统理论认为耳为“宗脉之所聚”，全身各脏器皆连于耳，十二经脉皆上通于耳。耳具有人体各个部分的反应点（穴位）。穴位贴压刺激耳廓上的相应穴位，通过经络传导，可调理脾胃、补肾疏肝，从而起到助长作用。

日常调理



保证充足的睡眠：夜间9点生长激素开始分泌，10点达到高峰，因此要想长高就要保证充足的睡眠，10点-次晨3点应处于深睡眠状态。

合理膳食搭配：在脾胃运化功能正常的情况下，摄入充足的营养，包括蛋白质、多种维生素、适量的碳水等。

运动及情志的调养：多进行体育运动，摸高、跳绳、打篮球等，合理调畅幼儿情绪。

晒背：背为人体督脉所在的部位，督脉为阳，阳气是人体长高的原动力，晒背可温通督脉、温补阳气，从而促进生长。

吃的香、睡得安、心情好，再用中医小妙招加持，妈妈们不再为娃儿的身高发愁。

注意事项

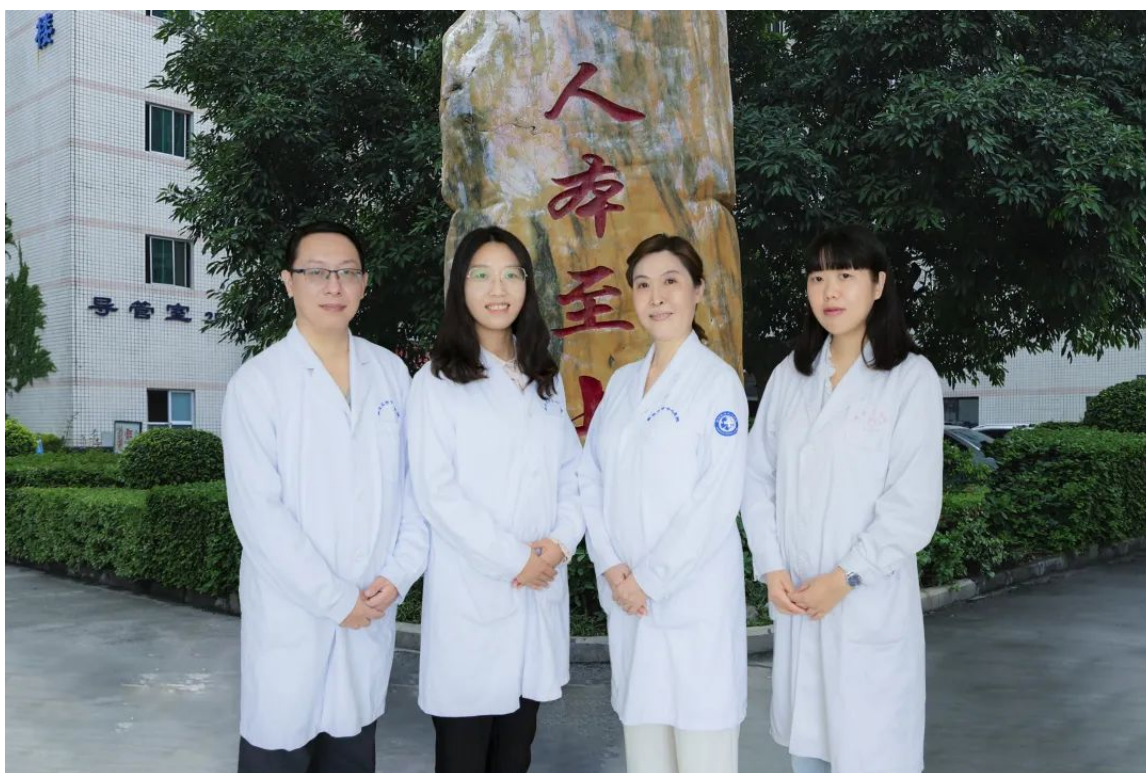


适 宜 人 群 : 0-12岁，无推拿禁忌，无严重过敏的儿童，6岁以下疗效最佳。

治 疗 周 期 : 推 拿 一 周 2-3次（因体施治），助长穴位贴每日一次，1-3岁贴2-3小时，4-6岁贴4-6小时，7-12岁贴10-12小时，即日起至6月初。

抓住幼儿生长发育的黄金时期，合理有效的膳食搭配，适当足量的体育运动，都是有效促进幼儿长高的日常方法。

中心医院中医科即日起可预约儿童助长推拿、穴位贴、耳穴、辨证施膳的治疗啦。如有发育缓慢，身高偏矮，饮食胃口差，能吃长不长的儿童，请至医院详诊。



中医科专家合影

供稿：中医科 弓丽华

精选留言

暂无...