



### 我市首个国家级“向日葵亲子小屋”落户蓬江



“向日葵亲子小屋”邀请辖区0至3岁婴幼儿家庭参与亲子活动。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/容洁彩 陈舒畅)日前,蓬江区“向日葵亲子小屋”被确定为中国计生协项目点,这也是江门市首个国家级“向日葵亲子小屋”,项目实施地点设在蓬江区白沙街道雅怡社区。

“向日葵亲子小屋”是中国计生协做好“向日葵计划”、促进婴幼儿早期发展项目的具体体现,也是推动家庭健康促进行动的重要举措。近年来,蓬江区为助力“百千万工程”高质量发展,高度重视“向日葵亲子小屋”建设工作,充分整合社区资源优势,指导社区按照中国计生协亲子小屋建设标准,打造出氛围温馨、设备到位、场地一流的亲子阵地。以蓬江区婴幼儿照护服务指导中心、托育机构、社区工作者为主要力量,通过组织开展亲子活动、家长课堂、入户指导、宣传倡导等形式,提高家庭健康素养,推动优生优育指导工作深入发展。

蓬江区“向日葵亲子小屋”自2023年5月获得广东省计生协“向日葵亲子小屋”项目以来,多次邀请辖区0至3岁婴幼儿家庭参与亲子活动。截至目前,已组织开展亲子活动20余次、公益早教活动10期,累计服务家长及婴幼儿800余人次,进一步提升婴幼儿家庭照护能力,促进婴幼儿健康成长。

近年来,蓬江区不断推进婴幼儿照护政策制度规范完善,发展多种形式的婴幼儿照护服务机构,鼓励和支持有条件的幼儿园在满足3至6岁幼儿入园需求的基础上,开设托班招收2至3岁幼儿,提供全日托、半日托等托育服务。截至目前,蓬江区已开设和拟开设托班的幼儿园有106家,提供托位4430个,超额完成上级下达计划,并以示范创建为抓手,建设江门市贝安斯婴幼儿托育早教中心等一批具有示范效应的托育机构,整体提升全区3岁以下婴幼儿照护服务水平。全区有省级婴幼儿照护服务示范单位2家。

“向日葵亲子小屋”聚焦实施“百千万工程”高质量发展,持续推进“我为群众办实事”实践活动走深走实,倡导全民健康生活方式。下一步,蓬江区将以“向日葵亲子小屋”为依托,持续开展各类主题活动,让更多的婴幼儿享受科学、优质的照护服务,助力婴幼儿健康成长。

### 养成良好习惯 让孩子的脊柱不走“弯路”

近日,杭州一学校为学生进行脊柱筛查,发现76例异常,现场为体检异常学生做进一步筛查和分类,其中ATR(躯干旋转角)大于等于5度以上,的39名学生入组接受干预。近年来,脊柱侧弯已成为危害青少年健康的重要问题,如何让孩子的脊柱不走“弯路”?

江门市中心医院蓬江分院骨科(一区)医师黄燕波表示,脊柱侧弯是一种临床常见的复杂的脊柱三维畸形疾病,表现为脊柱的一个或数个节段在冠状面上偏离身体中线并向侧方弯曲,通常还伴有脊柱水平面的旋转和矢状面上后突或前突的增加或减少所导致的正常曲度发生改变。脊柱侧弯的早期看不出明显的躯体畸形,容易被忽略;当青少年患者进入生长发育期,侧凸畸形发展迅速。一般青少年脊柱侧弯发生在5—6岁,快速发展于11—17岁之间,18—20岁时大部分已停止。

对于青少年来说,脊柱侧弯有生理上和心理学上的双重影响。在生理上,青少年患者可出现身高不及同龄人、双肩不等高、胸廓不对称、脊柱偏离中线、一侧腰部褶皱皮纹等征状。如果侧凸畸形严重,患者不仅会出现“剃刀背”畸形,其心肺发育还会受到影响,容易反复出现呼吸困难及呼吸道感染征状。另外,椎体骨骺畸形发育会对脊髓神经造成牵拉或压迫,导致患者出现神经征状。

脊柱侧弯会影响患者的外观及运动功能,同时为患者带来心理健康方面的负担。脊柱侧弯所导致的外形异常会使青少年患者产生自卑、压力过大等负面情绪,严重影响患者的心理健康。

为什么青少年的脊柱容易走上“弯路”?黄燕波介绍,青少年的身体处于快速生长发育时期,生长发育快,营养不均衡,骨内有机物多、无机物少,因此脊柱在发育过程中容易出现变形。此外,青少年躯干肌肉力量比较薄弱,对脊柱的保护力量不够。另外,不良的坐立和行走姿势也是原因之一,学生的学习压力大,大部分时间需要坐在课桌前学习,若长期坐姿不正确,也会引发脊柱侧弯。

那么,青少年应如何预防脊柱侧弯?黄燕波表示,预防的重点在于关注脊柱侧弯发生、发展的两个阶段。养成良好的习惯是预防的基础,日常膳食应该做到不挑食,多补钙,勤锻炼,增强肌肉力量。

保持正确的坐、立、行、卧姿是预防发病的重要措施,特别是对于脊柱侧弯高发的青少年群体,合理安排学习时间、选择适合自己身高的课桌椅高度是极其重要的。应调整好座椅,保持良好的坐立姿势,让脊柱挺拔,减少不平衡负重,不背单肩包,不穿高跟鞋,不要睡太软的床。另外,青少年可以通过燕飞式侧桥、瑜伽、普拉提、单杠、侧卧屈、游泳等运动矫正和稳定脊柱。

日常生活中,家长要多观察孩子站立、行走时的姿态,如果发现孩子在直立状态下弯腰,两侧背部不等高,两侧肩胛有高低,不在同一个平面,颌口及双肩不平,一侧后背异常隆起等问题,就要考虑孩子存在脊柱侧弯的可能性,要及时到医院就诊,争取做到早发现、早诊断、早治疗。

(张泽彬 曹昆恒)

# 更年期症状惹人烦,该如何应对? 留住芳华 优雅“更年”

“最近家里人说我脾气又不好,是不是更年期到了?”“我最近一直失眠,该怎么办呢?”“我出汗出得很多,这是怎么回事?”……近段时间,在江门市五邑中医院治未病科,有不少更年期女性来就诊。她们的烦恼是综合性的:不仅月经紊乱,还常常会莫名其妙地和人发火、容易生气,但以前自己不是这样的。此外,还有潮热、胸闷、心慌、盗汗等不适。以前睡不着,现在睡不着。越是睡不着,脾气就越坏。

如何让更年期妇女留住芳华,优雅“更年”?对此,记者采访了江门市五邑中医院治未病科主任任小红。

文/图 江门日报记者 李银焕  
通讯员 赵晓东 刘森  
实习生 卢盈孜



任小红在为患者看诊。

#### 医学指导



任小红:江门市五邑中医院治未病科主任、主任中医师、江门市名中医。善于运用中医脏腑辨证、气血辨证、天人相应、五运六气理论进行中医体质辨证、健康调养、美容养生。擅长中医中药、蜂疗、灸疗、拔罐、针灸、骨方等治疗疲劳综合征、过敏性鼻炎、月经不调、痛经、乳腺增生、盆腔炎、不孕不育、心悸失眠、头痛、湿疹、荨麻疹、水痘、带状疱疹、痤疮、黄褐斑、脱发、咳嗽、感冒、哮喘等。

## A 更年期女性有烦恼

53岁的张女士从2年前开始就感觉身体出现了一些变化,经常感到口干、烦躁,还伴有失眠、手足心热等征状,为此她烦不胜烦。

比张女士小2岁的陈女士也有同样的烦恼,她不仅口干舌燥,还很容易疲倦。更让她苦恼的还有多汗,白天工作的时候,陈女士会突然一阵一阵地出汗,衣服不一会就被汗透。晚上睡觉时,也常常出汗,有时会浸湿床单和被子。“我睡觉时还发很多梦,实在是睡不好。”陈女士说。

55岁的李女士顶着大大的黑眼圈来就诊,她已经饱受腰痛、脱发、盗汗、胃胀3个多月了,希望通过中药来调理。

盛夏已至,近段时间,任小红的门诊有不少妇女来就诊,年龄在四五十岁之间,症状也十分相似,结合年龄和症状可以判断,她们都患上了更年期综合征。

任小红介绍,《黄帝内经·上古天真论》指出,七七,任脉虚,太冲脉衰少,天

癸竭,地道不通,故形坏而无子也。即女性在49岁左右(45岁至55岁)这个阶段,五脏六腑、经络的气血均出现明显的生理性亏虚,不仅身体健康出现变化,心理也会出现异样。这个时期统称女性更年期。

面容憔悴、白发、脱发、经期紊乱、头晕、头痛、焦虑、烦躁、抑郁、心悸、失眠多梦、口干舌燥、多汗、潮热盗汗、五心烦热、怕冷、腰痛、关节痛、尿频尿急、下腹坠胀等多种多样不适征状,使得更年期女性身心俱疲。

## B 更年期女性多为阴虚火旺、气血亏虚

为什么在夏天更年期女性的不适征状会更严重?

“首先,来看看更年期女性的生理特点。从中医角度来看,更年期的女性,诸多不适的征状都与身体五脏六腑、气血亏虚有关,特别是肾精的亏损。”任小红表示,肾主藏精,肾精绝,影响气化,气血亏耗,阴阳失调。

许多人出现肝肾阳虚,或心阴不足、心气虚、肺肾两虚、气阴两虚等证型,但更多的人则出现肝肾阴虚、阴虚火旺、气血亏虚之证。

任小红解释道,其一,身体衰老生理必然肾精亏虚,肾水不足。其二,夏日属火通于五脏之心,心火必旺。五行水克火,肾水不足,使得心火反侮肾水,阴精更加亏耗,虚火则更旺。其三,夏日天热,阳气在外,人们多熬夜,

更易伤肝肾之阴。加之长时间看手机、看电脑,思虑过多,压力太大,内卷内耗等,都会加速身体的内耗,在炎热的三伏天,导致阴虚火旺、气血亏虚更多,更年期的不适征状或更明显。所以,夏日三伏天,在养心静心时,配合补肾养阴清虚火,调理气血,使虚火降、气血充沛、阴阳调和,从而减少更年期不适征状,恢复身心健康。

## C 如何帮助女性安全度过更年期?

有的人认为,更年期是正常的生理阶段,无须干预。

对此,任小红认为,“这是误解”。她解释道,只要正确认识更年期综合征,合理预防,勇敢面对,及时治疗,密切随访,相信广大女性可以留住芳华,优雅“更年”。

在起居方面,对于更年期女性来说,要保持早睡的好习惯。早睡可以调节身体里的气血阴阳。在睡觉的时候可以适当地开空调,但是温度不要太低,也不要长期处于空调房中。

在运动方面,以慢为主,避免大运动。运动后大汗容易消耗气血,所以运动适宜以慢以少为好,比如散步,或者是做一些伸展的运动,慢跑等。但是晚上除了散步外,还要避免剧烈运动。任小红还建议,更年期女性可

以练习一下呼吸吐纳,有宁神定气的作用,对身体非常有益。

在情志方面,保持平和的心态。心静,五脏六腑才能平和。特别是更年期的人,更要注意养心。

在饮食方面,宜清淡饮食,避免辛辣、寒凉、肥甘厚腻之品。那么,具体适合吃些什么呢?任小红建议,可以煲一些炒枣仁莲子麦冬伏神汤、莲子百合太子参糖水、西洋参玉竹茯苓汤、银耳枸杞红枣汤、龙眼莲子麦冬汤、甘麦大枣汤(甘草、小麦、大枣),益气补血、养心安神。或者生地熟地猪尾汤、石斛水鸭汤,养阴补虚降虚火。如果是偏阳虚的人,建议喝四神汤(淮山、茯苓、莲子、芡实)加北芪、人参。针对广东的湿气,还可以加炒薏米、陈皮、生姜来调和。

# 冬病夏治 趁热打“贴”

江门日报讯(文/图 记者/梁爽)7月5日,江门市中心医院、江门市五邑中医院、江门市人民医院、江门市妇幼保健院等医院的三伏贴正式开贴,冬病夏治受到广大市民的热烈追捧。

三伏贴,作为中医冬病夏治的经典疗法之一,在三伏天期间通过贴敷特定穴位,利用药物的温热刺激,达到疏通经络、调理脏腑、温煦肺经阳气、驱散内伏寒邪的目的。这一疗法不仅有助于增强机体抗病能力,还能在冬季减少发病或减轻发病乃至不再发病。

据了解,根据中医“天人相应”的原理,顺应四时特性,采用具有辛散温通的天然中草药制作成药膏,贴敷在经络上的特定穴位。药物经皮肤入体,通过药物对穴位的温热刺激,改善血液循环,促进和调节机体的免疫功能。借助三伏天自然界的阳气来充

实人体的真元之气,使机体保持阴阳平衡,获得人与自然的统一。

据悉,三伏贴的治疗范围包括呼吸系统疾病、妇科疾病、消化系统疾病、小儿疾病、风湿骨节疾病。进行三伏贴需要注意以下事项:

1. 着装:由于很多疾病要在颈背部、腹部、腰部、腿部进行贴药,所以建议女士们不要穿连衣裙、连身衣,最好是选择深色的、较宽松的衣服,避免药膏弄脏衣服。

2. 饮食:三伏贴期间不宜食用“发物”,其中包括鸡、鸭、鹅、鲤鱼、牛肉、羊肉、狗肉、虾、蟹、海产品、花生、韭菜、芋头、南瓜、榴莲、芒果、橙等;注意清淡饮食,不宜嗜吃生冷、煎炸食物,以防影响疗效。

3. 贴药时间:贴药处避免挤压、用力擦拭,贴药后局部皮肤出现红晕属正常现象。成人一般30分钟后可将药物自行除去,12岁

以下儿童贴药时间需遵照医生嘱咐(每次贴药时长均有可能根据当年药物反应进行适当调整,敬请注意),切忌贴药时间过长。如贴药后,局部灼热、痒痒难受,可提前除去。

4. 其他:贴药当天如有发热、咽痛等急性呼吸道感染或正值月经期,请及时告知医生;贴药当天宜冲热水澡以巩固疗效;如贴药时间过长引起水泡,应保护创面,避免抓破感染,必要时前往医院处理或涂擦烫伤膏。孕妇禁用,局部皮肤溃瘍及瘢痕体质患者应慎用或禁用。

记者了解到,江门市中心医院、江门市五邑中医院、江门市人民医院、江门市妇幼保健院等医院三伏贴具体日期为:初伏加强7月5日;初伏7月15日;中伏7月25日;中伏加强8月4日;末伏8月14日。有需要的市民,可关注各大医院微信公众号预约前往贴药。



三伏贴受到广大市民的追捧。