

抓住春季长高 黄金期 市中医院生长贴开贴

春季是万物生发的季节,也是儿童生长发育的黄金期。市中医院针灸推拿科自2018年起,连续多年开展小儿推拿配合生长贴的中医特色助长调理项目,因其绿色、安全、有效的特点,每年都吸引众多家长带孩子前来体验,口碑相传,反响热烈。



春季助长热度高 周末两天接诊上百人

去年春天在这里贴了生长贴,配合针灸和中药,一年下来孩子长了12厘米,今年我们又来了。3月17日上午,在市中医院针灸推拿科,市民周女士带着13岁的女儿前来进行新一轮的生长贴敷治疗。

作为市中医院备受家长欢迎的春季儿童助长项目,小儿推拿配合生长贴已于今年3月1日开贴,将持续至5月1日。

我们主要采用推拿配合生长贴的

方式进行干预。随着临床经验的积累和技术的完善,后来逐步加入了针灸、拔罐以及中药治疗,使治疗项目更加多样化。市中医院针灸推拿科副主任楼晨介绍,随着综合疗法的不断完善,整体调理效果也有了显著提升。科室目前常规采用中药、针灸和生长贴相结合的综合方案,根据孩子年龄精准选择调理方式。

生长贴的治疗时间一般从立春持

续到立夏,即每年的3月至5月。适合的年龄范围原本是3到14周岁,如今受益人群正在扩大。临床上我们发现,只要骨龄没有闭合,十五六岁的初中生同样有机会通过调理改善身高。楼晨说,生长贴的核心作用是健脾开胃、强骨壮骨,促进生长激素自然分泌。身高低于同龄标准、胃口不佳、睡眠质量差的孩子,都适合进行针对性调理。

今年的生长贴项目自3月1日启动以来,就诊人数明显增多。尤其是周六周日,每天大约有五六十个孩子。周一到周五相对空闲一些,建议家长错峰带孩子前来。楼晨说。

为方便那些害怕针灸、皮肤过敏或不愿意贴生长贴的孩子,今年该院还推出泡脚方。家长可将泡脚方带回家自行使用,每周泡三次左右,调理方式更便捷,孩子接受度也更高。

半年长高10厘米 家长点赞 效果看得见

从临床调理情况来看,系统干预后,不少孩子在睡眠、食欲、体质等方面均有不同程度改善,身高增长也随之出现积极变化,青春期孩子的变化相对更为明显。楼晨分享了两个典型案例:一个12岁的女孩,在初一春季进行了一个疗程的针灸、生长贴和中药综合治疗,一年后反馈长了6厘米;另一个初一男孩,春季做了六次针灸加中药,半年内也长了约10厘米。

实打实的调理效果,也吸引不少家

长带着亲友前来咨询体验。在治疗现场,记者遇到了带着10岁孩子前来贴敷的朱女士,这已是她第三次带孩子来接受生长贴治疗。孩子身高不太够,希望通过中医调理能帮上忙。高先生则告诉记者,家里的男孩初一暑假来做了一个疗程的针灸+中药,半年内长高了很多。

我们之所以开展这些项目,是因为观察到家长对孩子身高的需求日益增长,而传统的生长激素注射存在副作

用顾虑且操作繁琐。楼晨介绍道。相比之下,生长贴、针灸等外治法安全、简便、易接受,一年只需春季一个疗程,每周治疗一次,大大减轻了孩子和家长的负担。

科室始终遵循中医理论,针对不同体质的孩子辨证取穴、一人一方,保障调理效果。多年临床实践让这套疗法形成了独有的特色优势,在小儿推拿基础上优化升级的针灸和生长贴结合方案,对10周岁以上的孩子调理效果尤

为突出。

市中医院针灸推拿科提醒广大家长,2026年度的生长贴敷时间为3月1日至5月1日,每周一次,连续六次为一个疗程,医生将根据孩子具体情况判断是否需要第二疗程。每个人体质有差异,生长高峰也不同,有需求的家长可带孩子前往医院咨询就诊,抓住春季长高黄金期,助力孩子健康成长。

融媒记者 李涵英

国内

200余件(套)汉代文物亮相香港

据新华社香港3月19日电(记者刘媛媛)汉并天下 瓦当、麟趾金等国家一级文物首次亮相香港。3月19日,汉风泱泱 雄浑与交融的盛世 展览在香港开幕,汇集内地与香港的汉代252件(套)珍贵文物,全面展现汉朝开放进取、文明交融的盛世气象。

本次展览分政治制度、经济发展、文化信仰、科技发展、社会生活、对外交流六个单元,共展出252件(套)珍贵展品。其中203件(套)来自内地14个省区市29家文博机构,含一级文物40件(套),包括铜奔马俑、汉并天下 瓦当、麟趾金等,其中大部分首次在香港展出。另有49件(套)为香港出土汉代文物。



苏州洞庭山 碧螺春茶迎来采摘期

3月20日是春分节气,位于江苏省苏州市吴中区的洞庭山碧螺春茶园迎来明前茶集中采摘期。今年入春以来,洞庭山碧螺春茶产区气温适宜、光照充分,有利于茶树萌芽和鲜叶采摘。

新华社记者 李博 摄

重点

我国森林面积和森林蓄积连续40年双增长

据新华社北京3月20日电(记者黄垚)3月21日是国际森林日。记者3月20日从国家林草局获悉,目前我国森林面积达36.14亿亩,全国森林覆盖率达25.09%,森林蓄积量达209.88亿立方米,森林面积和森林蓄积连续40年实现双增长,成为全球增绿最多最快的国家。

据介绍,十四五期间,我国启动实施了全国重要生态系统保护和修复重大工程,持续筑牢三区四带生态安全屏障。五年间累计完成国土绿化面积5.49亿亩,修复湿地434.4万亩,完成沙化土

地治理1.52亿亩,荒漠化和沙化土地面积持续双缩减,在全球率先实现土地退化零增长。目前,我国林草生态系统生态服务年价值量超30万亿元。

今年森林日的主题为“森林与经济”。近年来我国持续推动林草产业健康发展,森林食物年产量超2.4亿吨,生态旅游年游客量达30亿人次,培育新型经营主体近30万个。

2012年,第67届联合国大会通过决议,确定每年3月21日为国际森林日,致力于凝聚全球共识,彰显森林在环境、社会与经济发展中的重要价值。

国际

德国仅存的四座冰川或在2030年代全部消失

据新华社柏林3月20日电(记者褚怡 杜哲宇)德国研究人员在3月21日世界冰川日前夕发布研究成果称,受气候变化影响,德国仅存的四座冰川正加速消融,可能将在2030年代全部消失。

德国巴伐利亚科学院等机构的最新测量结果显示,德国现存四座冰川在2023年至2025年间总面积减少超过四分之一。其中,布劳艾斯冰川和瓦茨曼冰川面积均缩减超40%,这两座冰川位于德国巴伐利亚州贝希特斯加登的阿尔卑斯山区。

受高温等因素影响,楚格峰以南的南施内费纳冰川已于2022年失去冰川身份。它曾是德国第五座冰川。

欧盟谴责以色列单方面扩大在约旦河西岸行动

据新华社布鲁塞尔3月19日电(记者张兆卿 丁英华)欧洲理事会3月19日发表声明,强烈谴责以色列单方面扩大在巴勒斯坦约旦河西岸地区的行动,敦促以色列撤销相关决定,履行国际法义务,并保护被占领土上的巴勒斯坦民众。

欧洲理事会还强烈谴责以色列定居者持续针对巴勒斯坦平民实施暴力行为,并再次呼吁对以色列极端定居者及其支持者采取进一步限制措施。

中国历代绘画大系成果展走进澳门

据新华社澳门3月19日电(记者齐菲 宋晨)盛世修典 中国历代绘画大系 成果展·澳门科技大学 丹青致理 特展暨推广交流活动,3月19日在澳门科技大学举办。

中国历代绘画大系 由浙江大学、浙江省文物局编纂出版,是国家级重大文化工程,共收录海内外263家文博机构的纸、绢(含帛和綾)、麻等材质的中国古代绘画藏品12405件(套)。