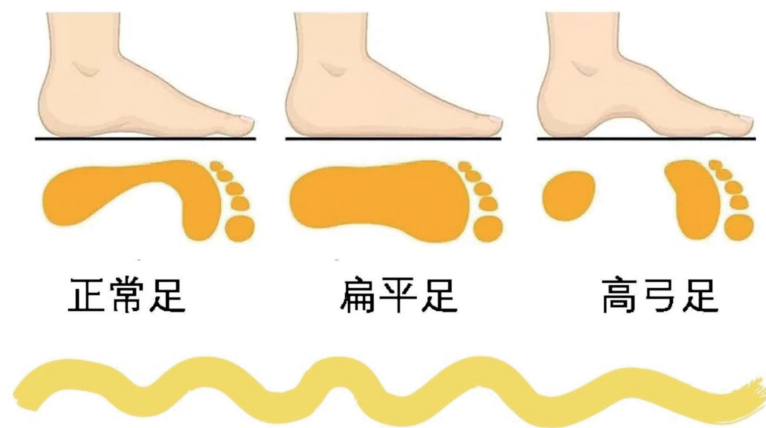


走点远路就喊脚累 是孩子太娇气?

可能是扁平足惹祸,赶紧自测

孩子只是走了点远路,就嚷嚷着脚累、脚疼,甚至走不动了;激烈奔跑中,孩子容易摔跤……这些日常表现可能不是孩子过于娇气,腿部无力造成的,而是存在一个可能被忽视的健康问题:扁平足。“十一”长假过后,国药东风总医院手外·足踝·显微外科接诊了数十名这样的孩子。检查发现,他们患有扁平足,且鞋子也大多不过关。

■记者 赵清



假期运动量大 一批扁平足孩子“冒头”

“不是孩子们娇气,是发现得太晚了。”国药东风总医院手外·足踝·显微外科主任余化龙介绍,很多家长是来了门诊以后,才得知孩子患有扁平足。

患儿家长们普遍反映,孩子们在参与户外活动,如爬山、远足或简单地跑跑跳跳后,很快就出现脚部不适的症状,从最初脚底疼痛,到后来的脚背疼痛,甚至有的孩子脚部肿胀,严重时出现跛行。这一系列症状,让家长们既心疼又困惑,不禁怀疑是孩子太“娇气”。

余化龙介绍:“这并非孩子们过于娇气,而是扁平足这一健康问题在运动量较大的假期里暴露出来。”人的脚背向上拱起形成足弓。足弓可以增加双足的弹跳力、避免足部疲劳、缓冲跑跳运动时地面的反向冲击力,从而保护人们的脊柱,甚至减少冲击力对颅内脑组织的震荡。扁平足患儿由于足弓是平的,缺少弹力的支撑与缓冲,当长距离行走、长时间运动或负重后,就会出现脚累、脚疼。

由于孩子们平时缺乏足够的运动量,扁平足往往难以被发现。“十一”假期运动量较大,一批扁平足的孩子就“冒出头来”。

在家里可自测 5—7岁是干预黄金期

如何判断孩子是否患有扁平足呢?

余化龙推荐了一种简单直观的方法——水印自测法。家长可以让孩子的双脚浸湿后,踩在纸上或干燥的地面上,然后抬起双脚,观察纸面上留下的脚印。如果脚印呈现出一个清晰的弧面,说明足弓正常;反之,如果整个脚板都清晰地印在纸上或地面上,几乎没有弧度,那么很可能是扁平足。此外,家长还可以通过肉眼观察孩子站立时足弓的形态,以及借助影像检查来进一步确认。

值得注意的是,扁平足并非无法干预和改善。余化龙指出,5—7岁是发现并干预扁平足的黄金时期。在这个年龄段,孩子的足部骨骼和肌肉正处于快速发育阶段,通过科学的方法可以有效促进足弓的发育和恢复。

余化龙建议,家长从婴幼儿时期就开始注重孩子的足部健康,采取“抱对娃、晚走路、穿对鞋”的预防策略。具体来说,就是避免过早地让孩子站立在大人的腿上“练脚劲”,以免形成不良的足部姿势;同时,让孩子充分练习爬行,等到腿部和足部的骨骼肌肉发育成熟后再开始学步;选择鞋底硬、鞋垫软、尺寸合适的鞋子,以保护孩子的足部免受伤害。

选择保守治疗 能取得良好的效果

对于已确诊为扁平足的孩子,家长不必过于担心。余化龙表示,多数孩子通过保守治疗就能取得良好的效果。

余化龙建议,家长可以为孩子垫上医用足弓垫,以支撑足弓并减轻行走时的压力;鼓励孩子多进行跳绳、踮脚站立或踮脚走路等运动,以促进足弓的发育和增强足部肌肉的力量。此外,家长还可以定期带孩子到医院接受检查和评估,及时调整治疗方案,监测孩子的康复进展。

在这个过程中,家长的耐心和细心至关重要。他们需要密切关注孩子的足部健康变化,及时发现并解决问题,也要给予孩子足够的关爱和支持,让他们在成长的道路上更加自信和坚强。

随着社会的进步和人们健康意识的提高,越来越多的家长开始关注孩子的足部健康问题。扁平足作为其中的一个重要方面,正逐渐得到社会各界的重视和关注。

秋后穿袜睡觉,可提高睡眠质量?

中医:这几类人不适合

秋天想要睡个好觉,要穿上袜子?近日,一则关于“中医建议入秋穿袜子睡觉”的词条冲上热搜。有人跃跃欲试,有人将信将疑。

穿袜入睡真有助眠的“神秘力量”吗?其中的原理是什么?宁波市中医院治未病中心的张舟南医师进行了答疑解惑。■据《宁波晚报》



穿袜睡觉好处多

“穿袜睡觉不仅能提升睡眠质量,还能在一定程度上缓解因心火过旺而导致的失眠、多梦等问题。”张舟南说,《生理人类学期刊》的研究证实,穿着袜子睡觉可以显著提高睡眠质量,减少夜间醒来的次数。至于背后的生理机制,张舟南解释道:当核心体温,即躯干和心脏区域的温度迅速下降时,人体更容易感受到困倦,从而加快入睡速度。然而,四肢末端的远端体温则正好相反——温度越高,往往睡眠质量越好。

“当我们选择穿袜子睡觉时,脚部作为远端体温的重要组成部分,因得到保暖而温度上升。温度变化会触发身体内部的一系列生理反

应。”他说,随着脚部温度的升高,大脑会接收到明确的信号,进而通过扩张血管、减缓血液流速等方式来响应。这一过程不仅降低了心脏的负担,使心律趋于平稳,还促进核心体温的进一步下降。在这一系列连锁反应的作用下,促进了困意的产生,就能更好地进入深度睡眠状态。

张舟南也从中医的角度给出解释,足部是人体经络的重要交汇点,其中涌泉穴更是被视为肾经的起点。“穿袜使足部温度升高,从而有效刺激涌泉穴,激发肾水的滋生与流转,能够‘引火下行’,即通过调节体内阴阳平衡来减少火热之邪对心神的扰乱。”

不适用于这几类人

穿袜睡觉还有哪些好处?适用于每个人吗?在袜子材质的选择上,是不是有讲究?对此,张舟南逐一解答。他说,穿袜子睡觉不仅能助眠,缓解部分失眠多梦问题,还有其他好处。

抵御寒气。中医认为“寒从足下生”,人体双足容易受到风寒之邪的侵袭,尤其是夜晚睡觉时。夜寐时穿上袜子能有效预防风寒侵入,减少睡觉时受寒感冒的可能性。

促进血液循环。人体双足离心脏远,得到的血液供应相对较少,而夜晚睡觉时,人体活动减少,双足体温相对于白天会降低。而睡觉时穿袜子,能够使双足温度升高,局部血管扩张,就会有更多的气血通过双足,不仅有助于血液循环,还能使足部得到充分的滋养,避免足部皮肤干燥。

刺激足部穴位。人体的足部是足三阴经、足三阳经交汇的部位,汇集许多重要的穴位。晚上穿袜子睡觉,通过摩擦作用刺激相应的穴位,能够达到疏肝解郁、补肾引火下行等作用。

不过,他提醒大家,穿袜睡觉虽有很多好处,也不是人人适合。体质偏阴虚火旺或四肢末端常感发烫发热的人群不适合。这类人群本身内热较重,再穿上袜子会进一步加重脚部的闷热感。脚汗较多的人或者足部有破损的人也不建议穿袜睡觉,以免滋生细菌引发感染;脚容易肿或是足部感觉失常的糖尿病患者也不适合穿袜睡觉,因为他们无法准确判断袜子舒适与否。

在袜子材质的选择上,他建议选用纯棉袜或是毛巾袜,以宽松舒适为度,避免穿过于紧绷的袜子影响血液循环。