

“神兽归笼”青少年如何恢复体育运动？

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 孙冰倩



经历一个寒假后，生命力旺盛的“神兽归笼”，孩子们回到校园难免活力四射。广州市红十字会医疗救援服务队队长、医师跑者王敏提醒，学生开学后，进行体育锻炼应该注意循序渐进，“不可不动，也不可乱动。”可从有氧运动开始，暂不建议进行对抗性高强度运动。

两个极端皆不可取

“我们发现，家长往往有两个极端。要么过于小心翼翼，担心孩子还没完全恢复，不允许孩子进行体育锻炼；要么有些急于求成，有‘赶紧把之前落下的运动课程都补回来’的想法。”王敏认为，这两者做法皆不可取。

运动是良方，也是提高免疫力的方法。运动能促进“阳康者”的机体恢复，也能为“未阳者”提高免疫力，但前提是科学运动。感染后过早或过量运动容易加重身体负担，太晚也会延缓身

体功能的恢复。因此，掌握时机和度就很重要。

根据广东省体育局近日编发的《新型冠状病毒感染转阴后(阳康人员)重返运动指南》，一般来说，新型冠状病毒感染患者需要3倍于新型冠状病毒感染天数才能恢复到原来的运动状态。也就是说，例如在感染新冠10天后转阴，那么一般需要30天才能恢复到原来的运动状态。

“尽管很多小朋友在退烧、转阴时表现出恢复较快的特点，但也有不少家长反馈，‘阳康’后的小朋友在运动时容易感到疲惫、乏力。”王敏提醒，一旦累了就

赶紧休息，不要急于求成。如果出现了心悸、胸痛、头痛等症状，应立即停止运动，必要时寻求医疗帮助。

项目，但建议运动时与同学结伴，互相提醒而非互相竞赛，以能边跑边说话的强度进行有氧慢跑，一旦说话喘气就放慢速度，以免心率过高，要先慢慢锻炼心肺功能，恢复有氧能力，再逐渐加大强度，进行混氧或无氧运动。

“尤其要注意的是，小朋友在长假后回到校园见到同学，往往容易不受控制地运动过量。”王敏特别提醒家长，开学前要提前提醒小朋友，避免在校园里过于兴奋而超量运动。刚开学时也暂不建议贸然进行足球、篮球等对抗性的高强度运动，避免心肌损伤和意外风险。

两个“超量”补充

王敏提醒，无论是新冠感染恢复，还是运动后的机体恢复，都需要“超量”补充两种重要“补品”——睡眠和蛋白质。运动后要保证比平时更长的睡眠时间，超量睡眠能促进组织器官以及骨骼肌肉的修复，而运动后及时补充牛奶、鸡蛋等高蛋白食物，也能促进肌体恢复和肌肉生长，进而保护关节骨骼。

此外，切记不要戴口罩进行剧烈运动，可能导致机体代偿失调，增加肺部和心脏负担，甚至导致缺氧。

春季开学 警惕诺如病毒感染

文/羊城晚报记者 刘欣宇

广东各大中小学和幼儿园昨天开学，广东省疾病预防控制中心(以下简称“广东疾控中心”)发出提醒，要特别提防诺如病毒感染。

广东疾控中心近日发文称，每年9月至次年3月为诺如病毒感染暴发高峰期，以接触传播和食源性传播为主，感染后，儿童发生呕吐、成人则以腹泻居多。该疾病重点防控场所为学校及托幼机构等集体单位。

广东疾控中心表示，学校饭堂是集中供餐的地方，而厨房就是跟食物近距离接触的人，预防诺如病毒及其他食源性疾病，做好厨房健康管理和遵循食品安全原则很关键。因此，学校一方面要加强厨房的健康管理，制作食物和配餐过程中要佩戴口罩和做好手部卫生，厨房如出现呕吐、腹泻、腹痛等消化道症状，要暂时调离岗位，不要带病上班，并马上向学校报备，尽快就医。

另一方面，学校应遵循食品安全五大原则，即保持食物及餐具清洁，防止污染；食物以及餐具要严格生熟分开存放，避免交叉感

染；所有食物都要彻底煮熟；食物要在安全温度下保存，防止细菌滋生；使用安全的水和食物原料，避免污染。

另外，广东疾控中心还提醒，学校饭堂应做好食品留样，并对其进行专人管理。感官性状异常和超过保质期的食品、食品添加剂等食品相关产品，应立即废弃。

同时，学校还要注意对环境清洁消毒，如多开窗通风，对门把手、扶手、电梯按钮、马桶按钮等高频接触部位清洁消毒；还要做好学生个人卫生管理，严格落实晨午检、因病缺勤查因等工作。一旦出现呕吐、腹泻症状的学生，要立即就医并隔离，做好呕吐物处理，做好清洁消毒。病例持续增多应立即向主管部门和属地疾控机构报告。

家庭也是防范诺如病毒感染的一个重要场所。广东疾控中心还提醒，广大家长和儿童要注意个人卫生，养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开、食物煮熟煮透等健康生活习惯。



孩子出现异常行为可能是心理问题

通过绘画的方式 心理治疗师进入孩子内心世界

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

康康(化名)10岁，今年读四年级，近一个月来，他十分沉迷于手机游戏，学习兴趣明显降低，在家也是沉默寡言，妈妈发现他晚上睡不着，竟然还失眠，整个人闷闷不乐、撒泼……产生一系列让家长意外的行为。

康康妈妈跟孩子谈话后，实施了没收手机、设立惩罚或奖励等各种办法，但是康康的异常行为仍未改善。这让康康妈妈很焦虑。

在广东省妇幼保健院，康康与妈妈一起进行心理咨询。广东省妇幼保健院妇女保健科妇女心理保健专科心理治疗师刘慧娟说，我们通过让康康绘画的方式，进入他的内心世界。“在他的画作中，有个机器人想通过打怪证明自己

自己的情绪。其次，孩子的行为问题对家长形成干扰。一方面是干扰家长的工作或生活等(比如需要浪费时间去监督孩子)，另一方面可能是触发作为家长的内心感受(比如作为家长却拿孩子的问题无能为力)的无奈，还有可能导致自我需求得不到满足的挫败(比如觉得自己有能力保护世界，但却遭到了隐者、机器人或者坏人的打压。他的画作反映了他与妈妈的相处模式。

原来，妈妈用管理企业员工的方式管教他，要求高，将他的学习生活安排得像工作日程表，不许出

错。妈妈只关注到他抗拒的行为，而忽视了他的承受能力。久而久之，他关闭了与妈妈交流的窗户，只能通过画画这种象征性的表达方式表达内心的愤怒与对抗。而康康的行为问题正是个人情绪、内心冲突被压抑的表现。

刘慧娟认为：“这些会让家长将自己的情绪、感受、期待、想法、需求等混淆一体，将自身的情绪、压力等转移到孩子身上，并用指责、妥协、忽略等方式处理孩子问题，让双方的关系受到影响，问题不能真正解决。”

对冷热变化太敏感 注意这个器官有问题

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 简文杨 戴希安

立春已过，寒意渐散。气温回升的同时，广州地区昼夜温差逐渐增大。我们发现身边一些人在气温只是在20℃左右时，却满头大汗，燥热难耐；气温稍微下降至15℃，又开始迅速添加衣物，如临数九寒天。“如果有市民发现自己有这种情况，需要提高警惕。”中山大学附属第六医院耳鼻咽喉头颈外科、甲状腺疾病诊治中心主任医师刘天润提醒：“对温度过于敏感的人，最好检查一下是否是甲状腺出现了问题。”

甲状腺是人体“中央空调”？

甲状腺是我们常常听说的人体器官，它在人体中起着怎样的作用？刘天润介绍，甲状腺形似蝴蝶，个头不大，重量也小，成年腺体的重量仅有20-30g，但它却是人体最大的内分泌腺体。

“甲状腺主要生产甲状腺激素，具有调节人体温度的功能。”刘天润提醒，当发现自己怕热，要警惕“甲亢”；发现自己怕冷，要警惕“甲减”。

据介绍，“甲亢”是指甲状腺功能过度活跃，甲状腺激素分泌过多，超出正常的需要量，导致机体代谢加快。因此“甲亢”患者的体温比大多数人要高，他们更容易出汗或怕热，较之常人，对外部温度的升高也更为敏感。

除了怕热，“甲亢”患者还会出现坐立不安、心跳加快、脖子变粗、饭量增大、暴躁、暴瘦、眼球突出等症状。

与之相反，“甲减”是指甲状腺

功能异常低下，导致甲状腺激素分泌不足，身体产生的热量也因此不足。所以“甲减”患者比较怕冷，对外部温度的下降尤为敏感，日常穿衣也比大多数人更多一些。

除了怕冷，“甲减”患者还有可能出现发胖、记忆力减退、迟钝、情绪低沉、疲劳、便秘、皮肤干燥等症状。

“除了怕冷或怕热，甲状腺最常见的问题就是甲状腺结节。”刘天润介绍，绝大多数的甲状腺结节是良性病变，包括囊肿、炎症以及良性肿瘤等。

据了解，大多数结节不需要手术治疗，只有少数压迫到气管食管进而影响正常吞咽或呼吸的巨大结节，或长入胸腔的结节，再或者是已经出现声音嘶哑的患者，才需要手术治疗。还有5%左右的甲状腺结节是恶性肿瘤，这类患者建议限期手术。

家长最容易留意到孩子的行为问题：厌学、撒谎、沉默、过度使用手机等问题。为什么行为问题最容易被看见？刘慧娟说，首先，孩子表达方式尚未成熟，只能通过“对抗”“吵闹”“沉默”“指责”“哭泣”“失眠”“厌学”“沉迷网络”“攻击”“不合作”“暴饮暴食”“坐立不安”等行为表达和宣泄自己的情绪。

“家长要重视孩子的行为问题。”刘慧娟说，要留意孩子的行为变化和认知改变(注意力不集中、丧失信心、做噩梦、持续担心……)和身体迹象(胃肠道问题、食欲下降、失眠、疲倦等)以及情绪迹象(愤怒、喜悦、恐惧、悲伤……)，更重要的是关注孩子的行为所表达的需求(被爱、被关注、被认同、被接纳、自由、归属感、自由、安全感和独立、价值感等)。

“走近孩子的心，首先我们需

要去理清我们目前的行为、感受、需求等。急于解决问题，没有看到背后的需求，可能会让问题复杂化。当我们先把自己整理好，再帮助孩子理解自己的行为、感受和 demand 等，我们的孩子才能够更加健康地成长。”

刘慧娟表示，以下一些问句可以帮助他们走近孩子的内心。

“我看到你最近……(行为)，你能告诉我发生了什么吗？”

“发生这个事情你感觉怎么样呢？你是觉得很(情绪：伤心/开心/愤怒)……”

“你是觉得很(情绪：伤心/开心/愤怒)……是因为你想(期待)……”

如果孩子沉默也要允许他沉默。创造接纳、不批判、尊重、开放交流的氛围可以帮助他们得到孩子的信任。另外，如果孩子的情绪问题已经超过两周并且严重影响生活、学习、人际关系时，家长也需要警惕，及时寻求专业人士的帮助。

安欣白发让人心疼 肾气不足头发易白

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

近期，热播电视剧《狂飙》迎来大结局，男主角安欣刚到中年却是一头斑白的白发，让人看了心疼。哪些人易“早生白发”？白发有没有办法逆转？广州中医药大学第一附属医院皮肤科主任眭道顺主任医师进行解答。

头发何以变白？西医认为头发的颜色主要由毛囊当中的黑色素细胞合成的黑色素所决定。一般来说，毛囊内的毛细血管，为毛乳头和毛球提供了充足的营养，因此毛球和毛乳头可以顺利合成黑色素颗粒。随着年龄的增大，毛囊周围的毛细血管痉挛，导致乳头和毛球逐渐丧失了分泌黑色素的功能。黑色素细胞的数量逐渐减少，因此色素沉着头发呈椒盐色，最后变成灰色，最后变成白色。



眭道顺主任解释，从中医角度来看，肾气不足，头发就会逐渐变白。中医经典医学著作中曾记载：“白发候：足少阴肾之经也。肾主骨髓，其华在发。若血气盛，则肾气强，肾气强，则骨髓充满，故发润而黑；若血气虚，则肾气弱，肾气弱，则骨髓枯竭，故发变白也。另外，肝肾不足也会引起白发早生。肾藏精，其华在发；肝藏血，发为血之余，精血不足(肝肾不足)，黑发不生。”

哪些人容易“早生白发”？眭道顺主任介绍，有部分人早生白发与遗传因素有关，如果父母中的一方头发白得早，那么子女也可能易长白发，但这并不是病。另外，身体营养不良，头皮得不到充足营养，导致黑色素细胞产生的黑色素越来越

少，头发变白。精神因素也至关重要，长期的抑郁、焦虑、压力、失眠等会导致供应头发血液循环的毛细血管收缩，毛囊产生黑色素的功能降低，从而导致白发。

除了遗传因素外，其他因素导致的早生白发是可以改善的。比如，营养因素引起的白发如果及时补充相应的维生素、微量元素，保证营养充足，白发复黑的希望还是存在的。另外，还要保证充足的睡眠，缓解压力，放松心情，饮食可多吃些黑豆(衣)、黑芝麻、乌鸟等有利于补益肾气的食物，但要长期坚持吃。

此外，平时多给头皮按摩，梅花针叩刺，促进头皮的血液循环，对于白发转黑也有一定的帮助。

德叔 352 医古系列

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

耳鸣竟是脾肾不足 立春调肝也可护脾

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

医案 蔡阿姨，57岁，反复耳鸣两年余

蔡阿姨今年57岁，刚退休没几年，本以为可以颐养天年悠然自得，这两年却有了个烦人的毛病：耳鸣。一到白天总觉得耳朵嗡嗡响，头也晕乎乎，有时还伴有头痛。去了多次耳鼻喉科，吃了药稍微缓解，一停药又开始耳鸣。最近半年雪上加霜，多吃一点东西就会觉得肚子胀，总有打嗝反酸的感觉，大便也稀烂。专科医生推荐她到德叔门诊尝试下中医治疗，于是蔡阿姨迫不及待地来找德叔求诊。蔡阿姨一进诊室就连连叹息，一脸疲倦语气低落，德叔边把脉边安抚：“让我来，我们一起解决问题，会好的……”

德叔解谜 肾气不足，脾阳不升

德叔认为，蔡阿姨的耳鸣主要是由脾肾不足所致。中医认为，肾为先天之本，主藏精生髓，而髓是精髓的聚集之地。蔡阿姨年近60岁，人体脏腑精气日渐虚衰，肾精逐渐亏虚，不能生髓，精和髓不能充养于脑，逐渐出现耳鸣的症状。此外，蔡阿姨脾胃虚弱。中医认为，脾胃健

预防保健 春季调肝也可护脾 穴位按摩缓解耳鸣

人们常说“茶饭不思”“气都气饱了”，这正是形容肝脾之间有着非常密切的关系。俗话说“肝不郁，则脾不疏”，一旦肝气不疏，“欺负”到脾胃，就会出现腹胀、嗝气、大便烂等脾胃运化失调的症状。一旦脾胃受损，阳气不能上升，便容易怕冷、耳鸣。因此，要想脾胃健康，就要学会养肝护脾、疏畅气机，这样肝脾才能处于和谐状态。

德叔强调，恰逢立春时节，万物复苏、阳气升发，正是养肝好时机。一是要尽量保持心情舒畅、戒骄戒躁；二是要多吃甘淡食物、护肝养脾的食物，如香菜、韭菜、山药、大枣等。另外，若反复耳鸣，发作时可以进行穴位按摩，听宫等穴位，每次5分钟左右，以出现酸胀感为度。

德叔养生药膳房 补气健脾煲

材料：半只鸡，虫草花(干品)30克，党参20克，陈皮3-5克，枸杞20克，生姜3-5片，精盐适量。

功效：补气健脾温肾，鸡

肉切成小块，放入沸水中焯水备用。上述食材放入锅中，加清水1500毫升(约6碗水量)，武火煮沸后改文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

生殖医学专家：未婚女性不可以做“试管婴儿”

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 何吴书 文婧

2月15日起，四川省实施《四川省生育登记服务管理办法》，新《办法》取消了对登记对象是否结婚的限制条件，将“夫妻应当在生育前进行生育登记”更改为“凡生育子女的公民，均应办理生育登记”。同时还取消了办理生育登记时生育数量的限制，明确“凡生育子女的公民，均应办理生育登记”。而且还简化了生育登记的要求。

“我们在临床上也遇到一些女性咨询：未婚女性现在可以做‘试管婴儿’吗？”广东省第二人民医院生殖中心欧湘红主任表示，“‘试管婴儿’是针对不孕不育夫妇开展的一项辅助生殖技术，目前未婚女性还不可以做‘试管婴儿’。根据我国法律法规，做试管婴儿时夫妻双方需要提供结婚证以及身份证/护照原件，两者缺一不可，并且通过严格的人证审核、建档后方可开展试管助孕治疗。”

欧湘红主任认为，先结婚再生育，也是对女性的保障。其次，新婚夫妻在准备充足的情况下，在最佳状态和最适宜的时机受孕，对胎儿和孕妇的健康来说都是非常有利。所以，想要生娃，最好是先结婚再生育，让孩子在完整的家庭中幸福地长大吧。

目前国家也有很好的惠民政策，广东省新婚夫妇可到所在街道领取《免费婚检和孕前优生健康检查服务券》，即可享受国家推出的免费婚前孕前健康检查，可降低出生缺陷和流产、早产等生育结局的发生风险，为生育健康的宝宝提供保障。

据悉，广东省第二人民医院生殖医学中心是海珠区指定的免费婚孕前检查机构，可以为广大育龄夫妇提供专业、详细的优生优育咨询和健康指导。



本版图片/视觉中国