

儿科精英齐聚无锡，共绘儿童健康蓝图

8月16日至19日，一场汇聚全球中医儿科智慧的盛会——世界中医药学会联合会第16届中医儿科国际学术交流大会在无锡隆重召开，吸引了500余名中医儿科专家参与，全球20000余人在线观看。会上，专家们聚焦儿科领域的关键技术难题，深入交流，携手探索儿童健康的新路径。

本次大会设有肺系疾病论坛、脾胃疾病论坛、心肝疾病论坛、肾系疾病论坛、青年论坛及综合论坛六个分会场，围绕中医儿科学术流派的传承与创新，展示中医儿科科研、教学工作的最新成果，并促进中医儿科基层临床工作经验的广泛分享。

来自海内外的63位专家在各个分论坛上均作出了精彩的演讲，内容涉及儿童少年心理问题中医药干预、中医儿科传承与发展、临床经方的应用、中医儿科临床及实验研究、人工智能在儿科应用的展望、名老中医的学术思想与临证经验等，为中医儿科的全面发展提供智慧的交流和前沿的思路。



丁樱



吴佳盛



汪受传



仝小林

院士大师倾囊相授，中医药发展再添动力

中国科学院院士仝小林对无锡的中医药发展给予了高度评价。他认为无锡中医基础坚实，人才济济，且医疗体系完善，从市级到区级，再到社区一脉相承，能够无缝对接迅速普及最新医疗成果。他建议无锡应进一步发挥地域和学术优势，邀请全国顶尖

专家指导，推动各科室均衡发展，引领中医药事业迈向新的高峰。

“儿童健康预防胜于治疗。”国医大师丁樱呼吁家长关注儿童饮食、睡眠及心理健康。她指出，现代儿童面临饮食污染的挑战，过度依赖膨化、包装食品，对健康不利。

此外，家长应引导孩子规律作息，保证充足睡眠，以促进生长发育。再者，过度的呵护与溺爱，可能导致孩子在心理层面出现孤独症、抑郁症等问题。因此，家长应注重孩子的人格培养，鼓励他们多参与社交活动，与自然和社会接触，以培养健全的心理。

龙砂医学流派引领，共筑儿童健康防线

“龙砂医学流派，汇聚了儿科领域的众多精英。”世界中医药学会联合会儿科学专业委员会会长汪受传忆起求学时曾师从曹颂昭，这位拥有十四代中医儿科传承的名医，以其药简效宏、治疗精准著称，每方不过五六味，至多七八味，却能妙手回春。汪会长珍藏的抄方记录，至今仍是他的宝贵财富，亦是作为龙砂医学流派受益者的见证。

他指出，随着时代变迁，儿科疾病谱发生了巨大变

化。从过去的营养不良，到如今因饮食喂养不当导致了积滞、性早熟等问题，以及家长对孩子的高期望与重压之下日益凸显的心理健康问题。他指出，儿童心理的健康成长需要适度的良性刺激与不良刺激的平衡。面对这些新问题，儿科工作者需紧跟社会需求，深入研究，寻求解决之道，共同提升中医儿科学术水平。

新加坡中医研究院院长吴佳盛分享了新加坡政府在儿童健康方面的政策与措施，如政府不仅免费提供教

育，培养学识，还深谙教育对儿童身心健康的促进作用。在医疗方面，政府设有保健储蓄计划，家长与雇主共同贡献，为孩子构建坚实的健康防线，确保儿童医疗得到妥善保障。他还强调，家长应帮助孩子建立平衡的生活方式，劳逸结合，健康成长。吴院长认为，儿童对于电子产品的依赖是成长中的自然现象，关键在于家长的引导，帮助儿童树立正确的人生观和价值观。

(王菁)



日前，藕塘社区卫生服务中心家庭医生到东风社区，为行动不便的老人开展上门巡诊，提供测血糖、血压，中医理疗以及指导用药注意事项等基本医疗服务。

(李婵 摄)

图片新闻投稿邮箱：
jkrm999@163.com

初秋健康提示

◆“补钾高手”属毛豆

山西省中医院康复科徐斌：夏季天气炎热，毛豆中含钾丰富，食用后可以缓解因出汗过多导致的钾流失，缓解因为钾流失引起的身体疲乏。毛豆具有补脾健胃的作用，适合脾胃虚弱的中老年人食用。此外，毛豆还能缓解便秘。煮毛豆翠绿不发黄小窍门：把毛豆提前放到淡盐水里搓一搓；煮制过程中，需保证水一直是沸腾状态；期间不能盖锅盖。

◆西蓝花减肥效果好

北京协和医院临床营养科主任陈伟：西蓝花和白菜花都是减肥过程中常见的有效食材。这类食材不仅含有丰富的膳食纤维，口感理想，颜色搭配也很容易。此外，西蓝花中含有多种植物化合物，具有较强的抗氧化作用；其较高的维生素C含量也有助于身体抵抗炎症。将西蓝花与其他健康的食材搭配食用，能产生1+1>2的效果，推荐想要减肥的朋友食用。

◆乌梅能安蛔止痛

天津中医药大学第一附属医院药学部贾天宁：乌梅含有丰富的营养成分和生物活性物质，对蛔虫具有麻痹作用，能缓解蛔虫所致的腹痛。乌梅还具有抗氧化、抗菌、抗炎、抗肿瘤等作用。乌梅内服可煎汤服用，一般用量为6克至12克。外用可将其适量研末，调敷患处，用于治疗鸡眼、胼胝等。注意药用乌梅和零食乌梅不同，零食乌梅一般由黄梅、西梅等加工而成，还含有添加剂，药用功效相对较弱，过量食用可能会引起胃肠不适。

(健康时报)

“秋老虎”来了，如何顺时养生

8月22日是秋季第二个节气处暑。处暑后，白天暑热盛行，昼夜温差逐渐增大，人们容易出现皮肤、口鼻干燥等不适。公众应如何保持卫生习惯、提高免疫力？国家卫生健康委21日举行“时令节气与健康”系列新闻发布会，邀请专家就此解答。

“面对秋燥，润燥养阴是最基本的方法和原则，在饮食上应多吃百合、银耳、莲子以及各种梨或蜂蜜做的菜和饮品，缓解皮肤干燥、口干咽燥的状况”，首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉建议，应注意少辛多酸，多吃应季食品，尤其是新鲜水果。

面对“秋老虎”，应根据每个人的体质，调整饮食。对于阴虚内热的人群，应多吃养阴清肺的食品；对于偏阳虚、脾胃虚寒的人群，可以选择健脾且不伤津的食品，比如百合、山药等；对于容易上火的人群，宜少食辛辣，可以食用苦瓜，降心火、清肝热。

秋季的干燥气候影响人们的上呼吸道健康，易诱发鼻出血等症

状。北京大学第一医院主任医师王全桂提示，干燥空气长期刺激鼻腔黏膜，此外，一些患者有抠鼻孔、用力擤鼻涕或把鼻毛剃得很干净等习惯，也会对鼻腔黏膜造成损伤。特别是处暑后，花粉浓度高，过敏性鼻炎患者增多，搓揉鼻子和打喷嚏都可能引起鼻腔黏膜毛细血管的破裂出血。

“鼻出血后，首先体位摆正，身体稍微前倾，千万不要后仰。”王全桂说，“后仰时，鼻出血的血液会经过后鼻孔流到咽部，吞咽以后会刺激消化道，引起恶心、呕吐症状。对儿童来说，还有误吸的风险”。她建议，应使用指压法，用大拇指和食指捏紧双侧鼻翼，一次持续5~10分钟；也可以用棉球塞到出血侧的鼻腔，再按压5~10分钟，基本可以止血。

如何预防过敏性鼻炎，王全桂建议，在花粉季节尽量避免接触花粉，花粉播散期减少外出；如需外出，要佩戴防护口罩、眼罩，减少花粉吸入和接触。外出后回家要及时更换衣物，洗手洗脸。外出时穿

比较光滑的衣服，减少花粉黏附。同时，最好选择在夜间花粉浓度比较低的时候开窗通风，还可进行预防性用药。

秋冬季节，咽炎发病率比较高。预防咽炎，一要改善生活习惯，戒烟戒酒，少吃辛辣食物，多吃润肺和富含维生素的蔬菜、水果。二是改善空气环境，保持湿度。三是控制过敏。

面对天气逐渐转凉、空气湿度降低、环境干燥等变化，中国疾控中心营养与健康所研究员王志宏提示，对于慢性病人，要养成合理的膳食习惯，要食物多样、合理搭配。要科学规律进餐，定时定量、清淡饮食、戒烟限酒，预防和延缓并发症的发生。要吃动平衡，作息规律。要加强自我管理，定期动态监测体重、血压和各项血脂指标。

“老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等重点人群，在根据气温适时增减衣服的同时，要积极接种疫苗、肺炎等疫苗，有效减少呼吸道感染病发病和重症发生的风险。”王志宏说。(人民网健康)