



1215号蔡凝嫣

专家指点

# 娃娃健康成长也要经历“痛”

所谓“生长痛”是指小儿生长发育期存在的短暂间隙性能自行缓解的肢体疼痛。国内调查,儿童生长痛的发病率为5%~9%。生长痛的原因与生长密切相关,而当这种疼痛发作时,不仅宝宝夜不能寐,父母更加揪心和焦虑。儿童医院专家提醒,生长痛的“治疗”,最重要的是及时休息,此外天气日渐转凉,家长应随天气变化及时为宝宝增添衣服。

□指导专家:唐凯 南京市儿童医院骨科副主任医师

## 生长痛的特点

- 1.多见于2~14岁儿童,男孩多于女孩。
- 2.疼痛的部位可发生于肢体的任何部位和关节,但以双膝关节及周围软组织、肌肉、肌腱最常见,右侧多于左侧,单侧肢体多于双侧肢体;除此以外,肩、肘、腕、髌、踝等关节均可见到。
- 3.疼痛发生的时间常为休息或晚上睡觉前,疼痛部位既不红也不肿,平时活动时或玩耍时无疼痛。如果是疾病引起的疼痛则正好相反,一般是在活动时疼痛加重,甚至活动受限。
- 4.疼痛的程度差异极大,或疼痛难忍,甚至睡觉时痛醒,或为不剧烈钝痛。
- 5.疼痛发生频率无规律性,可一个月发作数次,也可半年或一年发作一次。每次疼痛持续时间长短不一,最短数小时,最长可为数天甚至十几天。

## 生长痛的原因

- 骨骼生长迅速儿童尤其是3~6岁的儿童,骨骼生长迅速,而四肢长骨周围的神经、肌腱、肌肉的生长相对慢一些,因而产生牵拉痛。
- 代谢产物堆积小儿过度活动,或发育过程中组织代谢产物过多,不能迅速地排泄清除,会引起酸性代谢产物的堆积,从而造成肌肉的酸痛。
- 胫骨内弯幼儿开始学步时小腿的胫骨较弯曲,为了适应这种现象,人体会代偿性地出现一定程度的膝关节外翻。随着身体的生长,大部分幼儿依靠腿部肌肉力量,会逐渐使胫骨内弯和膝关节外翻这两种暂时性的畸形得以矫正,而少数幼儿没有及时矫正,为了保持关节的稳定,腿部肌肉必须经常保持紧张状态,故出现疼痛。

## 生长痛的预防与治疗

对于生长痛的治疗,最重要

的就是及时休息。孩子放学后,如果膝部或小腿不适,不要勉强孩子做更多的运动。可在晚上睡觉前,用热水给孩子泡泡脚和小腿。疼痛较重时,可给予局部按摩、热敷、涂风油精或服止痛药,对大龄儿童可口服维生素C和维生素B6等,能缩短病程。在孩子平时不疲劳时,应鼓励其多参加活动,锻炼肌肉力量,以促进胫骨内弯的自然矫正。此外避免让小兒过度玩耍,防止受凉,随天气变化及时增添衣服;除非是疼到不能忍受时,医师才会开一些止痛药,大部分情况,生长痛是不需要特别治疗的。

## 缓解疼痛的方法

### 1.转移注意力

转移注意力是让宝宝忽略疼痛的有效方法。爸爸妈妈可以用讲故事、做游戏、玩玩具、看卡通片等方法来吸引宝宝。对待病宝宝要比平时更加的温柔体贴。

### 2.局部热敷、按摩

爸爸妈妈可用热毛巾对宝

宝疼痛部位进行按摩或热敷,这样能缓和孩子的紧张情绪,缓解疼痛带来的不适感。按摩时,一定要注意揉捏的力度。

### 3.减少剧烈运动

生长痛不是病,不需要限制宝宝的活动,但如果疼痛比较厉害时,应该注意让宝宝多多休息,让肌肉放松,不要进行剧烈活动。

### 4.补充营养素

应该让宝宝多摄取可以促进软骨组织生长的营养素,如牛奶、骨头、核桃、鸡蛋,都含有弹性蛋白和胶原蛋白。而维生素C对胶原合成有利,可以让宝宝多吃一些富含VC的蔬菜和水果,如青菜、韭菜、菠菜、柑橘、柚子等。

专家特别提醒家长们,需要格外指出的是儿童腿痛的原因很多,滑膜炎、骨膜炎,各种关节炎、骨肿瘤均可有腿痛症状。故遇到小儿腿痛时,家长还是应带孩子到医院就诊,查明原因,不要因“生长痛”而耽误治疗。

通讯员 李承益 庞芳 快报记者 吕珂

## 点点诊室

问诊路径: http://www.xici.net/d115635872htm  
本期专家:南京市儿童医院  
**没有轮转病毒, 宝宝还是拉肚肚……**

1.我们相信明天会更好 第167楼  
我家宝宝6个月,四个月之前是纯母乳喂养,四个月之后加奶粉和蛋黄,从开始大便就有些稀和奶瓣。去儿童医院化验有1-3hp,医生给开了培菲康必齐和头孢克洛。吃后好了,可没多久又拉稀了,去社区查和上次一样照上次又吃了几天,好了没几天又拉了且很严重,这次拉有大概18天,至今没好。每天在5-8次,有时更多。拉的便便有泡沫有时是水样。到社区医院化验是3-5hp,查没有轮状病毒,这次吃了15天了(头孢克洛吃6天)还是没好,昨天又给贴了一片丁桂儿脐贴,今天又拉了约6次。急死啦,看着宝宝老不长肉而且老不好,疫苗也不能打,真不知道该怎么办啦!

南京市儿童医院消化科刘志峰副主任医师答:宝宝这种情况可能还是因为感染,建议到医院查下大便,看是否有脓细胞,建议到门诊咨询。

### 2.杜杜猫第169楼

我们宝贝八个半月,三颗牙,十月份断的奶,现在吃奶粉、粥、面条,大便不干,就是晚上睡觉时会经常醒,就是睡不熟的样子,头上会出汗,但是白天睡得挺好,每天早上睡到十点半的。三个月的时候体检查出缺铁。请问专家这是怎么回事?

南京市儿童医院儿童保健科毛春婷副主任医师答:宝宝应多吃一点荤素类泥状食物,如肝泥、肉泥、菜泥等,不仅仅是奶粉、粥和面条,宝宝出汗不是很多,没有打湿衣服,可能是气虚,注意宝宝是不是感冒了。  
通讯员 李承益 庞芳 快报记者 吕珂

## 视点聚焦: 中科番茄红素, 引发抢购热潮

# 番茄红素的魅力, 中科的实力

中央电视台在新闻联播中对番茄红素防治前列腺疾病和祛斑美容抗衰老的突出功效进行了重点介绍, 中科番茄红素更是凭借“超浓缩、高提纯、效果好”的突出优势, 在国内国际掀起了抢购热潮。广大消费者纷纷表示: 中科番茄红素每天仅需1粒, 效果突出! 高科技提纯, 品质有保障! 买番茄红素就选“中科”牌!



## 抗氧化之王

番茄红素是最强抗氧化剂, 能快速清除致病自由基。其抗氧化能力比维生素E强100倍, 是维生素C的1000倍。

## 价值堪比黄金

每吨西红柿中仅含20克番茄红素, 生产工艺十分复杂, 提纯技术要求高, 生产成本极其昂贵。目前国际市场上3%含量的番茄红素价格每千克已经高达数千美元。随着每一个百分点含量的提高, 其价格就会以几十倍、几百倍、甚至几千倍上涨, 因此, 番茄红素被誉为“植物黄金”。

## 将人类寿命推进20年

番茄红素是一种类胡萝卜素, 呈红色, 因最早发现于番茄中而得名。番茄红素主要分布于人体的皮肤、血液、肝脏、肾、男性前列腺等脂肪质较多的组织中, 一个番茄红素分子可以轻松消灭数千个敌人——致病自由基。当人体器官内番茄红素的含量较高时, 就能快速清除致病自由基, 从而全面保证人体的健康; 反之, 番茄红素含量较低时, 致病自由基就会猖獗肆虐, 使得器官发生严重病变, 导致心脑血管等各种常见疾病的发生。多项权威研究发现: 番茄红素是自然界中最强的抗氧化剂, 能高效保护男性前列腺, 美白祛斑, 延缓衰老, 提高免疫力, 抗辐射, 并能防止骨流失, 预防骨质疏松。其天然, 无毒副作用的特性符合了现代人对健康产品的要求, FDA 审批其为公认的安全物质。专家指出, 如果番茄红素普及到每个人身上, 将极大地减少多种疾病的发生和延缓衰老, 人类寿命至少可以推进20年。

## 中科番茄红素——

# 名门新贵 健康无忧

由于番茄红素是人体必需的一种健康元素, 但是它不能通过人体合成再生, 所以必须通过服用番茄红素制品予以补充。中科番茄红素是中科院最新高科技产品, 系出名门, 是目前市面上最先进及有效的抗氧化剂。其“科技含量高、适用范围广、超度浓缩、效果突出”等特点, 体现了我们对健康的责任感和对生命的尊重。作为中科院健康产品家族的新贵, 中科番茄红素具有其他产品无可比拟的六大优势:

### 1.原料上乘, 天然有效

中科番茄红素所用番茄原料来自亚洲规模最大的番茄制品生产基地——中科新疆番茄生产基地新疆。基地有未被污染的水源和土壤、充足的日照, 是整个亚洲最适宜于大面积种植番茄的地区, 新疆番茄资源丰富, 品质上乘, 其红色素的含量比内地高出2-3倍。

### 2.服用方便, 每天仅需1粒

中科番茄红素是国家食品与药品监督管理局批准的含量最高的健康产品, 每100克含有高达7.0克的番茄红素, 超度浓缩, 服用极其方便, 每天仅需一粒, 就能摄入24.5mg番茄红素, 能安全、高效的保护你的健康。

### 3.技术领先, 品质高人一等

采用国际领先的超临界CO<sub>2</sub>萃取和结晶组合分离技术, 生产成本低, 避免化学残

### 留, 确保高品质零污染。

### 4.全面 GMP 达标生产

中科番茄红素从生产到包装全过程均在总投资8000多万元的GMP标准厂房内完成, 10万级空气净化度, 温度及湿度严格控制在规定范围内, 确保产品优质高效。

### 5.全面严格的检测历经科学验证

中科番茄红素历时18个月严格的卫生学、稳定性、功效成份鉴定、毒理安全性评价、动物功能(抗氧化、增强免疫力)、人体试食试验, 证明产品具有优秀的品质、功效确切并安全稳定。



每天仅需1粒, 健康前列腺 + 美容抗衰老

中科番茄红素 全国免费咨询热线: 8008289285 025-83603234  
每天一粒 健康全家

中科健康国际地址: 北京东路40-19号中科药房二楼

好消息: 为庆祝中科集团连续参展高交会和广交会, 11月15日前购买中科番茄红素, 可享受空前优惠! 凡购买一箱以上, 还可额外获赠价值168元的中科爬楼购物车一辆, 赠礼有限, 送完即止!

## 前列腺的“忠诚卫士”

随着年龄的增长, 男性血液中番茄红素的含量持续下降, 即会出现排尿困难、下腹部的酸、胀痛、前列腺增生肥大、抵抗力下降等全身性的不良症状。而服用番茄红素能快速消除前列腺疾病带来的恶劣症状和生活困扰, 还男性轻松和健康。

哈佛大学研究证实, 30岁以上的男性, 通过服用番茄红素可以轻松告别前列腺增生和前列腺炎症带来的诸多痛苦。

美国7家国家级甲等医院及我国三十家甲级医院12000例临床验证, 番茄红素对前列腺疾病的总有效率高达99.6%。

西方科学家通过临床试验证实: 番茄红素可快速高效清除前列腺问题元凶——自由基的氧化危害, 在服用番茄红素以后, 它通过人体血液循环快速进入前列腺组织, 保护前列腺组织生物膜免受自由基的氧化损伤, 增强细胞自身的修复能力, 从而帮助男性轻松告别前列腺困扰。

## 爱美女性不可或缺的“法宝”

许多白领在卸妆后都不敢照镜子, 因为害怕见到自己惨不忍睹的一张脸: 皮肤晦暗起皱, 色斑触目惊心, 眼袋招摇浮肿, 肌肤失去光泽和弹性, 身心疲惫, 失去信心。

日本Kanazawa大学医学院研究证实, 番茄红素突出的功效还在于, 它可以高效淬灭自由基, 在人体肌肤表层形成一道天然屏障, 有效阻止紫外线、辐射对肌肤的损害, 同时能够高效清除色素沉积, 从而达到祛斑美白年轻的神奇功效。同时, 番茄红素还会促进血液中胶原蛋白和弹性蛋白的结合, 使女性的肌肤充满弹性, 娇媚动人。

以色列Ben-Gurion大学的研究人员发现, 番茄红素合理运用, 还可给女性健康全面的呵护, 大大降低乳腺、宫颈疾病的发生机率——在西方发达国家, 番茄红素已经成为爱美、时尚女性祛斑美容、延缓衰老的首选法宝。