

早开的“花儿”并不美

孩子性早熟，家长别大意

生活课堂

冬季五个中药泡脚方

安神助眠方：首乌藤、郁金、合欢皮、香附、石菖蒲、酸枣仁各50克。功效：疏肝解郁、养血安神，适用于焦虑失眠健忘人群。

风寒感冒方：艾叶30克、生姜30克、葱白20克、紫苏30克、防风20克。功效：温经散寒、祛风解表，适用于风寒感冒初期人群。

缓解足痛方：透骨草30克、乳香10克、没药10克、鸡血藤30克、丹参20克。功效：舒筋通络、活血止痛，适用于血瘀型足跟痛。

温阳散寒方：艾叶40g、生姜40g、肉桂20g、吴茱萸30g。功效：通经活络、温胃散寒止痛，适用于寒性胃痛、症见胃脘冷痛、遇热痛减，受冷后加重，苔薄等。

疲劳神经衰弱方：生黄芪30克、川芎20克、夜交藤30克、杜仲20克、苏木30克。功效：补气活血安神，适用于神疲乏力、下肢酸软、夜寐不安等人群。

如何放中药：将中药加水(或装入煎药袋)，先浸泡半小时后煮沸转小火，熬20—25分钟倒出药液泡脚，每次泡20—30分钟，身体微微出汗即可，药水量要没过踝关节，以达到踝关节上三寸(四横指高)的地方最好。每日1次，10天为1个疗程。

几招缓解腹部胀气



摩腹：先把两个手掌搓热，把掌心放在肚脐的神阙穴上，快速顺时针方向摩动，操作1分钟左右，让肚脐出现温热的感觉。

揉腹：把双手放在肚脐上下，隔开四指的位置，分别是肚脐上的中脘穴和肚脐下的关元穴，稍微向下按住，然后左右推揉腹部，操作1分钟。

晃腹：把手掌放在腹部两侧，离开肚脐中线两旁三指的位置，上下晃动腹壁，来刺激天枢穴和大横穴，操作1分钟。

白菜萝卜汤：白菜萝卜汤配以生姜葱白，具有促进胃肠蠕动、辅助排气的功效，可以缓解腹部胀满。

血管斑块能逆转吗

北京大学人民医院心血管内科主任医师刘健介绍，通过有效的降脂治疗 and 生活方式改善，斑块就有可能逆转。斑块逆转时间为1—2年，这个过程还需要去观察。

研究发现，每天快走7000步以上者，与每天步行不到7000步者相比，斑块逆转更明显。增加高强度间歇训练，可减缓冠状动脉病变进展，缩小斑块体积。常见的高强度间歇运动包括原地高抬腿跑、原地开合跳、深蹲跳、两脚交替箭步蹲、深蹲、平板支撑等。每组动作做1分钟，间歇20秒，做两三组循环后，再换另一组动作，每次坚持10—20分钟。

控制好饮食，不吃油腻、不吃糖，饮食控制和调整非常关键。还要戒烟戒酒，保证睡眠足够。

有效的药物治疗也很关键。研究提示，他汀类药物的强度越强，能降低的低密度脂蛋白胆固醇的水平越多，斑块越容易发生逆转。小健

记者 张如意

孩子出现性早熟可能影响身高和心理

9岁的田田上小学二年级时身高“突飞猛进”，成了班级最高的女孩，父母心里美滋滋的。然而不久后，田田来月经了，这时妈妈才注意到，孩子的乳房竟然开始发育。在医院，田田被诊断为“性早熟”。

统计数据显示，在我国，儿童性早熟患病率逐年飙升。全国约有53万名儿童患有性早熟，但就诊率不足30%。

济南市新生儿疾病筛查中心主任邹卉介绍，性早熟是指男孩9岁前，女孩8岁前出现第二性征。男孩主要表现为睾丸增大，女孩主要表现为乳房发育。相对来说，女孩更易患性早熟，发病率为男孩的5~10倍。近年来，由于营养及生活方式、环境的影响，性早熟发病率逐年升高，已成为仅次于肥胖的第二大儿童内分泌疾病。

性早熟的原因多且复杂。引起性早熟的疾病有下丘脑、垂体肿瘤或其他中枢神经系统病变；肾上腺疾病；卵巢肿瘤和卵巢囊肿；肝脏肿瘤、甲状腺功能低下以及一些药物如部分抗肿瘤药、异烟肼、酮康唑和外源性性激素等，也可引起性早熟。

“环境也是性早熟的重要因素。”邹卉介绍，如开灯睡觉、使用成人化妆品、肥胖以及塑料制品、电子产品的广泛应用，洗涤剂、有机农药、避孕药误服等。

性早熟的危害不可小觑。首先会影响成年后的身高。由于过早发育，在性激素作用下，身高快速增长，骨骺融合较早，最终成年后身高会比一般人矮。

其次，可能造成自卑心理，影响孩子心理健康。性早熟的孩子，可能因为自己在体形、外表上与其他小朋友不同，产生

每个父母都希望孩子能健康快乐成长，在日常生活中很注意孩子的生长发育情况。不过，过快生长发育并非一件好事，近年来，性早熟孩子越来越多，一方面说明家长对孩子生活上过于照顾，另一方面也说明其发病率在逐渐增加。那么，什么是性早熟？引起性早熟的原因有哪些？发现孩子性早熟该如何处理？记者为此进行了采访。

性早熟儿童症状



(注：男孩10-11周岁，女孩9-10周岁发育为正常。)

自卑、恐惧和抑郁情绪，心理负担加重。

再次，性行为可能提前。性早熟儿童的心理发育与身体发育极不匹配，加上生理年龄小、社会阅历浅、自控能力差，发生早恋、早孕、早婚的风险增大，受性侵害的风险也增加。

最后，还可能是肿瘤征兆。10.8%的儿童性早熟，由器质性病变引起。其中部分为肿瘤，也有肾上腺疾病。如没及时发现，将极大威胁患儿健康。

孩子短期内长高家长应警惕

父母都希望孩子长高，但并非所有的短期内长高都是正常的。如果孩子还未到发育年龄却突然蹿高，家长就应警惕孩子是否性早熟。

邹卉表示，女孩多在青春

早期乳房开始发育时，身高增长年速度达8~10厘米；初潮后身高平均增长5~10厘米。男孩在青春中期约13.5岁时，身高增长年速度达10~14厘米。

女孩青春发动的最早征象是乳房发育，一般在10~11岁，最迟13岁。女孩月经初潮，平均在12岁半左右。男孩性发育最早表现是睾丸增大，一般在10~12岁，最迟14岁。

“并不是所有确诊性早熟的儿童都需要治疗，对于暂时不需治疗的儿童，应进行定期复查和评估。”邹卉表示，目前国际上通用的治疗方式为注射促性腺激素释放激素类似物，每隔28-30天注射一次，使性早熟儿童的第二性征逐渐减退，延缓青春发育过程，改善最终成年身高。

合理饮食、积极锻炼、养成良好的睡眠习惯、不滥用营养

慢性肝病患者属肝癌高危人群

建议定期筛查早期发现，以免错过最佳治疗时机

壹问医答

记者 王小蒙

由于起病隐匿，早期症状不明显，大多数肝癌发现时就处于中晚期，预后很差，生存期短，所以肝癌也被称为“癌中之王”。日前，山东大学齐鲁医院肝病科学科带头人王凯教授做客《壹问医答》栏目，带来关于肝癌诊疗的全面解答。

目前，肝癌是我国第4位的常见恶性肿瘤，死亡率仅次于肺癌，位于第2位。病毒性肝炎是原发性肝癌诸多致病因素中最主要的，其中以慢性乙型和

丙型肝炎最为常见。

“原发性肝癌起病隐匿，早期症状常不明显，出现典型的临床症状和体征时，一般已属中、晚期，错过了手术时机，治疗起来比较困难。”王凯介绍，中、晚期肝癌患者通常有比较典型的症状，包括肝区疼痛，还可出现消化道症状如食欲减退、腹胀、恶心、呕吐等。黄疸一般出现在肝癌晚期，伴有乏力、消瘦、发热等。还可出现伴癌综合征，以自发性低血糖、红细胞增多症为多见，也可出现高钙血症、高脂血症、类癌综合征、血小板增多、高纤维蛋白原血症等表现。

据介绍，晚期肝癌的平均生存寿命一般为3-6个月。肝癌患者的预后主要取决于能否早

期诊断，早期治疗，肝癌切除后5年生存率为30%-50%。晚期肝癌治疗手段有很多，主要包括：介入治疗(肝动脉化疗栓塞，TACE)、局部消融治疗(包括射频消融治疗、微波消融治疗、经皮穿刺瘤内注射无水乙醇等)、放射治疗、生物治疗、分子靶向治疗、中医治疗等。

“肝动脉化疗栓塞术，是部分肝癌患者的首选治疗方式之一，主要适用于不能手术的中晚期肝癌患者，及其他原因不能或不接受手术者。”王凯表示，该方式主要是通过栓塞肝动脉阻断肿瘤的大部分血液供应，从而使肿瘤部分坏死，术前应严格把握适应症。

另外，最大直径≤5cm的单发肿瘤；或最大直径≤3cm，3个

品和保健品，家长也应多了解性早熟，莫让“花儿”早开。

一岁多宝宝乳房发育“微小青春期”是咋回事

近日，吴女士在给一岁多的女儿洗澡时，无意中发现孩子乳房里面有一个硬块，这让她感到惊慌，“宝宝才一岁多，难道是性早熟了？”

在济南市新生儿疾病筛查中心，经过详细检测后，门诊医生最终诊断为“微小青春期”。

邹卉介绍，所谓“微小青春期”，是指男宝宝出生后6个月内，女宝宝出生后2—3年内出现类似青春期发育的现象，如男宝睾丸增大、阴茎勃起，女宝乳房发育、“假月经”，女宝较男宝多见。

宝宝出生后，母亲激素的抑制作用逐渐消除，宝宝体内的促性腺激素(FSH、LH)分泌增加，导致性器官发育。男宝出生后2—3个月达高峰，6—9个月下降至青春前期水平，女宝激素水平可持续至3—4岁，所以女宝的“微小青春期”持续时间更长。

邹卉表示，“微小青春期”和性早熟，两者之间存在明显区别。

一是发生年龄不同，“微小青春期”一般出现在3岁之前，是正常生理现象；性早熟则易出现在学龄期(女童7.5岁前、男童9岁前出现第二性征发育)。

二是进展程度不同，“微小青春期”一般仅有单一性器官的发育表现；性早熟往往会伴随着骨龄、外阴、子宫、卵巢、睾丸等一系列性器官的联合发育。

宝宝确诊“微小青春期”后，临床症状一般会自然消退，不会对生长发育造成不良影响，因此不需要治疗，爸爸妈妈不需要过分焦虑。

但是，如果临床症状持续不消退或继续发展，约15%的宝宝会继发性早熟，因此仍需要定期观察和随访，发现异常及时就医。