

在儿童成长过程中，X型腿和O型腿是较为常见的发育问题，这不仅关系到孩子的外观，更与他们的骨骼健康和日常活动能力密切相关。如何判断X型腿和O型腿？怎样让孩子双腿又长又直？日前，记者采访了银川市妇幼保健院康复科副主任王婷婷。

两岁后的腿部异常 需及时就医检查

4岁男孩浩浩(化名)跑步时跑不快而且双膝容易碰到一起，经常摔跤，家长发现这一问题后领着孩子来到医院，医生了解病史得知浩浩出生后肌张力低合并运动发育迟缓，翻身、坐、走路等动作比同龄宝宝慢，初步检查确定孩子髌关节发育正常，进一步诊断时发现孩子为X型腿。

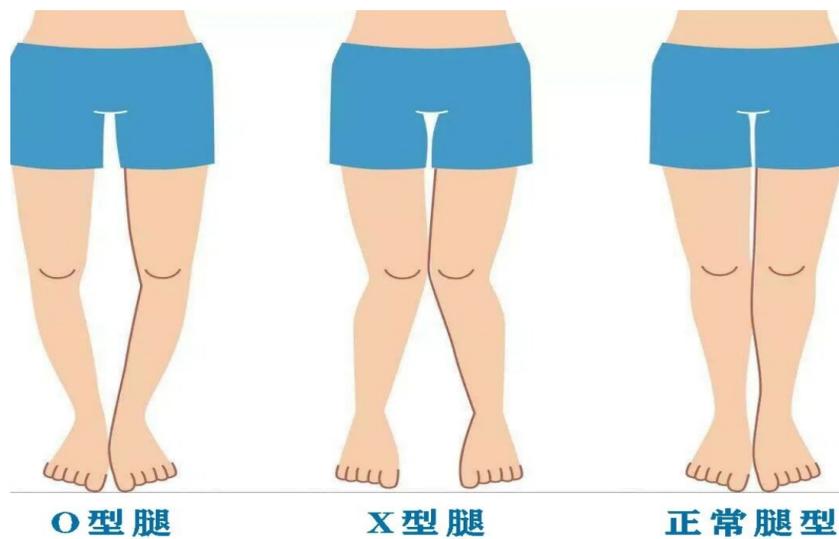
针对孩子的问题，医生制定了个性化治疗方案，每天进行日常功能训练，还配合使用肌内效贴和矫正鞋，以纠正足外翻外旋。通过一段时间的治疗，浩浩跑步的稳定性明显提高，摔跤的情况也大为减少，他的妈妈记录下孩子做康复治疗的细微变化，通过照片对比可以看到浩浩腿型逐渐变得正常。

“在儿童的成长过程中，家长们常常会看到各种关于孩子身体发育的问题。其中，X型腿和O型腿是比较常见的两种情况，很多家长担心这会影响到孩子的体形和健康，更希望能得到及时的帮助和治疗。”王婷婷说，O型腿，又称罗圈腿，医学称膝内翻，即孩子在站立时，两足内踝能相碰而两膝不能靠拢的现象。X型腿，俗称膝外翻，是指孩子在站立时，两膝并拢而两足内踝无法靠拢的现象，通常表现为膝盖向外翻出，双腿在膝盖处形成X型。

王婷婷说，X型腿和O型腿是儿童常见的骨骼肌肉发育问题，家长应正确认识并关注孩子的成长发育情况。需要注意的是，两岁以内的儿童由于骨骼发育尚未完全，常常会出现一定程度的生理性O型腿，这是正常的生理现象，家长不必过于担心。但如果孩子的O型腿在两岁后仍然明显，或者出现X型腿的情况，就需要及时就医检查了。家长可以通过观察孩子的站姿来进行初步判断，可让孩子光脚或只穿袜子站立，观察其双膝和双踝之间的距离，若双膝距离明显大于3厘米，可能是O型腿；若双踝距离明显大于3厘米，可能是X型腿。

当心「X」「O」型腿 守护孩子形象

本报记者 李莹



大部分患儿可通过康复治疗改善和纠正腿部问题

王婷婷说，儿童O型腿和X型腿的成因复杂多样，既有先天因素，也有后天因素。后天因素则包括营养不均衡、缺乏维生素D和钙、过早站立或行走、长时间使用学步车、坐姿或走姿不正确等。这些因素都可能影响孩子的骨骼发育，导致腿部畸形。

预防X型腿和O型腿要养成良好的生活习惯和保持正确的姿势，儿童在坐立时，应保持双脚平放在地面上，背部挺直，避免长时间弯曲腰部；行走时，应挺胸抬头，避免过分弯曲或扭转身体，尽量保持双脚平放地面的姿势；避免让孩子长时间使用学步车或类似的辅助工具，以免对骨骼发育造成不良影响。

“从孩子蹒跚学步到健步如飞，每一步的成长都牵动着父母的心。”王婷婷表示，对于已经出现X型腿或O型腿的儿童，家长应及时带孩子就医，虽然X型腿或O型腿完全矫正到肉眼无法察觉的程度较为困难，但通过持续的治疗和康复训练，可以显著改善腿型，减少功能损害，提高生活质量。

医生会根据孩子的具体情况制定个性化的治疗方案。具体进行康复训练时，会综合运用多种手段，包括康复训练、佩戴矫正器具、药物治疗等，其中功能训练可改善儿童的骨骼肌肉功能，纠正不良的姿势和步态，使用肌内效贴等矫正工具可帮助纠正儿童的异常姿势和步态，促进骨骼的正常发育，使用矫形鞋垫或矫形鞋能够纠正足部的不正常姿势，从而改善整个下肢的力线，患儿通过系统的治疗和家长的积极配合，大部分孩子的腿部问题都可以得到改善和纠正。

“作为家长，要时刻关注孩子的身体发育情况，学会用科学的方法引导孩子健康成长。”王婷婷说，一旦发现问题，应及时就医并积极配合医生进行治疗和干预，以应对成长之路上的未知与挑战，为孩子拥有快乐与自信的生活护航。

吃|出|健康

夏日炎炎，热浪滚滚，适合吃些清淡易消化又有营养的粥品。河南中医药大学第一附属医院主任医师王琰在接受记者采访时表示，食粥不仅有利于消化吸收，加上适当的食材还可以起到清暑利湿、健脾补虚等功效，是安然度夏、防范疾病的好方法。

夏季又湿又热 不妨试试这6款养生粥

饮食为何要“忌生冷”

饮食习惯对人体健康有着深远的影响。中医理论中的生冷食物，包括新鲜蔬果、冷饮、冰淇淋等，属于寒性或凉性，过多食用容易损伤人体的阳气，尤其对脾胃的影响更为明显。现代医学研究发现，饮食生冷与多种疾病密切相关。

消化系统疾病 生冷食物进入胃肠道后，可能导致胃肠平滑肌收缩异常，引发胃肠痉挛、腹痛和腹泻。长期食用生冷食物可能导致慢性胃炎、肠易激综合征等。生冷食物还会对胃黏膜产生直接刺激，可能导致或加重消化不良、延缓胃溃疡愈合过程。生冷食物还能导致食管括约肌松弛，使胃内容物逆流流入食管，引发和加重胃食管反流。

代谢性疾病 生冷食物会增加体内的产热反应，提高基础代谢率，可能会导致体内能量调节失衡，增加肥胖和代谢综合征的风险。生冷食物还会干扰胰岛素的正常功能，导致胰岛素抵抗，增加糖尿病风险，或加重糖尿病患者病情。

免疫系统疾病 生冷食物容易滋生细菌和病毒，增加感染性疾病的风险。生冷食物对免疫系统有抑制作用，会削弱机体的免疫反应，降低巨噬细胞、自然杀伤细胞等免疫细胞的活性，增加感染风险。

心血管疾病 生冷食物的低温特性会导致血管收缩，增加外周阻力，从而升高血压。冷刺激会导致交感神经兴奋，增加心脏负担，因此食用生冷食物可能诱发心肌梗死。

妇科疾病 生冷食物会导致盆腔血管收缩，影响子宫血流量，引发或加重痛经症状。生冷食物的摄入还可能导致子宫内膜血流量减少，影响子宫内膜的正常功能，增加不孕症的风险。

呼吸系统疾病 生冷食物会导致上呼吸道黏膜血管收缩，降低局部免疫功能，使病原体更容易侵入。寒冷刺激会引起气道平滑肌痉挛，因此食用生冷食物还可能诱发或加重哮喘发作。

综上所述，合理控制生冷食物的摄入，对于维护身体健康至关重要。

(据《中国中医药报》)

生姜粥 健脾益气 开胃止呕



食材: 生姜3至5片、淮山50克、白米50克。
做法: 将白米洗净后放生姜，加500毫升水以大火煮开转小火，加入淮山后煮10分钟，冷却后即可食用。

荷叶粥 清暑利湿 升发清阳



食材: 新鲜荷叶1张、粳米100克、冰糖适量。
做法: 将新鲜荷叶洗净，加入适量水，大火煮沸后再用荷叶汤同粳米、冰糖煮粥。

三豆粥 健脾补虚 化湿消暑



食材: 白扁豆10克、黑豆10克、红豆10克、粳米100克、白糖适量。
做法: 白扁豆、黑豆、红豆、粳米洗净，加适量清水煮粥，待熟时调入白糖，再煮一二沸即成。

白扁豆粥 健脾养胃 清是止泻



食材: 白扁豆60克、山药15克、粳米30克。
做法: 白扁豆、山药与粳米同煮，白扁豆煮至烂熟，即成。

百合银花粥 养阴清热 生津止渴



食材: 百合干品50克、金银花10克、粳米100克、白糖适量。
做法: 百合与金银花加水煎半小时，去金银花，放入粳米，用小火煮成粥加入白糖搅匀即可食用。

藿香粥 解暑祛湿 开胃止呕



食材: 藿香15克(鲜品30克)、荷叶10克、粳米50克。
做法: 藿香、荷叶煎煮取汁，粳米煮粥，粥熟加藿香荷叶汁，微煮即成。(据人民网)

健康提示

下雨涉水后 当心皮肤感染

暴雨过后要防传染病，特别是痢疾、感染性腹泻等肠道传染病，还有皮肤炎症。

一般大雨过后，人们涉水后细菌容易从皮肤毛孔乘虚而入，钻到淋巴管里，从而引发丹毒和淋巴管炎等。如脚上有破口，更容易出现这种情况。长时间在洪水中浸泡后，皮肤的屏障功能遭到破坏，真菌和细菌便有机可乘，很容易引发间擦疹、脚气、脚癣等皮肤病。很多人还会用凉水冲脚以保持干净，但凉水会使毛孔骤然关闭阻塞，加上肌肉疲劳、紧张度增加，腿脚很容易抽筋，更可能诱发关节炎和风湿病等。

暴雨涉水之后，要注意这些情况。

如果不得已要涉水，涉水前要在双腿涂上防水油膏，尤其是趾间。如果皮肤本来就有破口，先在疮口处涂上抗菌药膏，有可能的话穿上高筒雨靴或套上厚实的塑料袋，切忌光脚涉水。涉水的鞋子洗干净之前，尽量不要再穿了。外出回家后，仔细冲刷双脚(最好用温水)，再用干净的毛巾擦干，保持双脚干爽。如有需要，可用12.5%的明矾加3%的盐水配制成溶液浸泡小腿2分钟至3分钟，然后再用清水洗净晾干；或者用适量医用酒精擦洗消毒。如在涉水之后出现红斑、水疱、瘙痒等症状，请及时就医，尤其是本来就有足癣或其他皮肤病的患者，不能凭经验用药。有灰指甲、脚气、脚上有破口的人，更应注意保持足部卫生。寒从脚下起，大家在雨天出门前，最好在包里准备一双更保暖的鞋子以及棉袜。脚部淋湿后，可在第一时间用纸巾或者毛巾将脚擦干，换上干爽的鞋袜以保暖。(据《保健时报》)

提防“假中暑” 趁热“捣乱”

高温天气不仅容易中暑，还容易诱发心脑血管等疾病，有一些疾病早期的症状跟中暑比较像，也需要提高警惕。北京地坛医院急诊科副主任常宇飞为大家介绍3种容易拿中暑当幌子的疾病。

急性心梗

高温季节，中暑和急性心梗都是高发疾病，两者发病早期有许多相似之处，如胸闷气短、面色苍白、大汗淋漓、乏力等。

与中暑不同，急性心肌梗死的主要症状是胸部疼痛，可能伴有肩部等全身不适，心电图有特征性和动态变化。一旦出现上面说的症状，别轻易作“中暑”的判断，可以先将怀疑“中暑”的人迅速转移到阴凉通风的地方休息，如果配合其他消暑措施后，症状还是没有好转，您就要考虑到医院诊治了，千万不能掉以轻心。

糖尿病酮症酸中毒

常宇飞介绍，糖尿病酮症酸中毒是糖尿病的一个急性并发症，早期的表现就是食欲不振、恶心、呕吐，逐渐发展到皮肤潮红、烦躁不安，以致发生昏迷。

所以，夏天如果出现了“中暑”症状，未规律口服降糖药物或注射胰岛素，血糖异常升高，经常规处理后症状不能缓解的人应考虑到该病，及早就诊。

低钾血症

低钾血症的早期症状也与中暑相似。而识别到底是低钾血症还是中暑，主要是看体温和进食后情况，低钾血症体温基本正常，而中暑的人体会异常升高。还有如果低钾血症病情不严重，及时补充含钾食物，症状可明显缓解，但中暑不会因为进食而有所缓解。(据人民网)

合理饮食 远离高尿酸

随着生活水平提高和饮食习惯的改变，高尿酸已成为一个日益受到关注的健康问题。幸运的是，通过科学合理的饮食调整，我们可以有效管理和降低高尿酸的风险。以下是一些实用的饮食建议，帮助您守护健康。

减少高嘌呤食物摄入。

红肉与内脏 牛肉、羊肉、猪肉及动物内脏(如肝、肾)等富含嘌呤，应适量减少摄入。建议每周红肉食用量不超过500克，并尽量选择瘦肉部分。

海鲜类 部分海鲜如沙丁鱼、带鱼、鲭鱼、虾、蟹等也属于高嘌呤食物，尤其是贝壳类和深海鱼类。适量食用低嘌呤海鲜如海参、海蜇皮等更为安全。

浓汤与老火汤 长时间熬制的肉汤、骨汤中含有大量溶解的嘌呤，应避免或少量饮用。

增加低嘌呤食物摄入

新鲜蔬菜 几乎所有蔬菜都是低嘌呤食物，且富含维生素、矿物质和膳食纤维，有助于促进尿酸排泄。特别推荐芹菜、西兰花、黄瓜、西红柿等。

水果 水果同样属于低嘌呤范畴，且富含水分和抗氧化物质，有助于身体健康。但需注意，果糖摄入过多也可能影响尿酸代谢，因此应适量食用，避免过量摄入果汁或含糖饮料。

全谷物与豆类 虽然部分豆类(如黄豆、黑豆)含有一定量嘌呤，但整体而言，全谷物(如糙米、燕麦)和加工后的豆制品(如豆腐、豆浆)对尿酸影响较小，且富含膳食纤维和蛋白质，是健康饮食的重要组成部分。

多喝水促进尿酸排泄

控制体重 肥胖是高尿酸血症的独立危险因素，通过合理饮食和适量运动控制体重，有助于降低尿酸水平。

限制酒精摄入 酒精会干扰尿酸的代谢和排泄，增加高尿酸和痛风的风险。建议男性每日酒精摄入量不超过25克，女性不超过15克。

定期体检 定期检测尿酸水平，及时发现并干预高尿酸状态，是预防相关并发症的重要措施。

(据《大众卫生报》)