



不是“没教养”，而是生病了！

孩子若出现这些问题，千万要重视！

“我带孩子出去吃饭或是玩，他有时不受控制地晃动身体，或突然发出怪声，四周常常会投来责备的目光。我能清晰地感受到那些无声的谴责：‘这孩子，真是没教养！’那一刻，我真的是百口莫辩。只有我知道，我的孩子是生病了，这叫抽动障碍。”这是一位抽动障碍患儿母亲在诊室里的真实倾诉，也是很多类似家庭的日常缩影。孩子的“控制不住”与旁人的“不理解”，编织成一张巨大的网，将整个家庭困在焦虑与无助之中。

10岁男孩天天(化名)从6岁起，就频繁出现清嗓子、眨眼及耸肩膀的症状。起初家人并未重视，直到幼儿园老师提醒后，家人才想到带孩子就医，最终被确诊为抽动障碍。4年间，断断续续的治疗效果始终不尽如人意，天天的症状时轻时重，全家人的心情也随之起伏不定。更令人揪心的是，孩子的症状逐渐从面部蔓延至全身——出现不受控制地抬腿、耸肩等动作，幅度不断加大，频率也越来越高。

2024年11月，天天在家人陪伴下来到淮安市中医院儿科，慕名找到了江苏省名中医、儿科专家张骥教授。经过细致问诊，张骥发现患儿体质偏弱，容易反复感冒，夜间汗多，且长期挑食、偏食。结合其临床表现与体质特征，张骥诊断

其为“脾虚肝旺、营卫不和”型抽动障碍，以“健脾平肝、调和营卫”为主要治法，为其量身定制了中药口服方案。

令人欣慰的是，在系统治疗与综合调护下，天天的病情逐步好转。接受第一阶段治疗后(2周)，天天的抬腿、耸肩动作明显减少，医生同步指导家长调整患儿饮食结构，从源头加强营养支持。接受第二阶段治疗后(2周)，天天的肢体抽动基本消失，夜汗情况也好转，仅残留面部抽动。接受第三阶段治疗后(2周)，天天的抽动症状整体趋于稳定，面部抽动基本消失。饱受困扰的家长终于露出了久违的笑容。目前，天天仍在间断服药巩固，病情稳定。

据张骥的学生、淮安市中医院儿科副主任医师胡玲介绍，抽动障碍的发病与先天禀赋不足、感受外邪、情志失调、饮食所伤、疾病影响等多种因素有关，同时与学习紧张、过度劳累、长时间看电视、玩电子产品等现代生活因素密切相关。

根据中医对抽动障碍的辨证分型，病位主要在肝，同时可涉及心、脾、肺、肾等多个脏腑，具体如下：

外风引动：小儿肺脏娇嫩，腠理薄弱，易为外邪所袭，邪气从阳化热，引动肝风而发为抽动。因风为阳邪，易袭阳

位，上扰头面，故见点头、摇头、挤眉眨眼、张口歪嘴等面部怪异动作。治法：疏风解表，息风止动。

肝亢风动：小儿“肝常有余”，若情志失调，气机不畅，郁久化火，引动肝风，则发为抽动。治法：平肝潜阳，息风止动。

痰火扰神：“怪病多由痰作祟”，小儿情志不悦，肝气不畅，郁而化火，灼津为痰；或肝旺克脾，脾失健运，聚湿成痰。痰火上扰，蒙蔽心神，引动肝风，发为抽动。治法：清热化痰，息风止动。

脾虚肝旺：小儿禀赋不足，或饮食不节，或病后失养，损伤脾胃，导致脾气虚弱，土虚木旺，肝亢风动，发为抽动。治法：扶土抑木，调和肝脾。

阴虚风动：小儿先天不足，真阴亏虚，或热病伤阴，肾阴虚损则水不涵木，肝阴虚损则无以制阳，肝阳亢动，发为抽动。治法：滋水涵木，柔肝息风。

中医药治疗抽动障碍的优势在于其强调整体调理、标本兼治。不同于简单粗暴地“压制”症状，中医更像一位经验丰富的园丁，致力于恢复身体内部的生态平衡。通过辨证论治，针对不同证型采用相应的治疗方法，从根本上调整脏腑功能，为抽动障碍患儿提供了一条温和而有效的康复之路。

(张丽 申琳琳)



高山槐
像石榴籽一样团结。



吴小昊
很荣幸和张子宇合影🤝



后生崽🍌
立冬第一筐🍓



流动书屋

11月11日，淮阴区一乡村小学，流动书屋成为校园里最受欢迎的地方。书屋共享各村(社区)淮安书房优质图书，为乡村孩子们搭建起移动知识宝库。课余时间，孩子们围在书架旁挑选书本，沉浸书海，在浓厚阅读氛围中汲取成长力量。

■记者 王昊
通讯员 刘须连

中消协发布消费提示：科学选购长绒棉絮用制品

针对以次充好、虚假标注长绒棉含量、过度炒作概念等市场乱象，中国消费者协会联合中国纤维质量监测中心11月12日发布长绒棉絮用纤维制品选购及使用消费提示，消费者在选购时要聚焦关键参数、关注材质工艺，警惕过度漂白。

据介绍，判断长绒棉絮用纤维制品的品质优劣，其长绒棉含量、纤维长度、细度等指标是关键。对于商家宣称的所谓高科技功能，消费者要保持理性态度。消费者应仔细查看商品宣传页面和产品标识标签，确认采用的标准和指标，可要求商家提供近期的第三方检测报告，清楚了解产品品质。对于商家展示的检验检测报告，消费者应关注报告与产品是否一致；报告核

心指标及检测结论等内容，必要时消费者可登录官网核实检测机构资质。

如何鉴别真正的长绒棉？长绒棉纤维长度为33毫米以上，消费者选购时可抽取少量填充物，用手扯法简单判断纤维长度。将棉被轻轻揉搓，优质长绒棉被揉搓后能迅速恢复原状且无明显褶皱。劣质棉花或掺杂其他纤维的棉被，揉搓后恢复较慢且褶皱明显。

如何鉴别过度漂白？长绒棉多为乳白或淡黄，色泽柔和。若棉被填充物颜色过于洁白，可能经过了漂白处理，对身体健康构成潜在威胁。消费者可将棉被的一角放在白色纸巾上轻轻摩擦，若纸巾上有明显的白色粉末残留，且棉被颜色过于白亮，很

可能经过漂白处理。

优质的絮用纤维制品，采用精细的梳理和铺网工艺，使得棉花分布均匀，不易结团。消费者选购时可以借助手电筒从侧面照射棉被，若光影分布均匀，说明工艺较好。同时，查看缝线的针距，一般来说，针距均匀且较小的棉被，缝线更牢固，更能有效固定棉花。

消费者在选择棉被时，可将棉被靠近口鼻，感受其透气性，若能明显感觉到空气流通，说明透气性较好。高价并不必然意味着高品质，但过于廉价的产品可能使用劣质棉花或掺杂其他纤维，导致舒适度和保暖性大打折扣。

■据新华社