孩子没病总喊累 问题出在“透支”上

中医提醒：冬季是调理“学习疲劳”的好时机

每天学习超过十个小时，成绩却不升反降；总对妈妈说“浑身没劲”，早上起床感觉比跑完八百米还累；做过的题转头就忘，一到大考就心慌手抖……近日，高中生小黄（化姓）在妈妈陪同下来到青岛市海慈中医医疗集团慢性疲劳综合调理门诊。此前，妈妈带他跑了好几趟医院，血常规、甲功、心电图查了个遍，报告单上却“干干净净”。直到医生看了他的舌头——舌质淡红、苔薄白、脉细弱，告诉小黄妈妈：“孩子不是懒，是身体透支了。”

孩子喊“累”不是懒
身体透支是根源

在中医看来，高中生的“累”和“学不进去”，很多时候不是态度问题，而是脏腑气血耗损的结果。长期久坐、过度思虑、睡眠不足，第一个受伤的就是脾胃。中医讲“思伤脾”，脾胃是气血生成的“大本营”。脾一虚，气血跟不上，大脑和身体得不到滋养，头昏、乏力、记忆力下降、烦躁失眠就全来了。

王霖介绍，这类孩子在门诊并不少见。他们往往没有明显的器质性病变，常规体检指标正常，却总是有疲劳感、注意力下降、睡眠浅、情绪烦躁。家长往往误以为孩子“懒”“不努力”，甚至批评指责，反而加重孩子的心理负担。中医辨证时，常可见舌质淡、苔薄白、脉细弱等气血不足表现，也可能兼有肝郁、湿困等不同情况。小黄的舌脉表现和症状，提示其存在脾虚气血不足、心神失养的问题。换句话说，孩子不是不想努力，而是身体底子被长期消耗后，一时“转不动”了。



王霖为患者诊断。院方供图

冬季调理抓时机
健脾养血舒情绪

王霖介绍，冬季是调理这类“学习疲劳”较好的时机。中医讲“冬三月，此谓闭藏”，此时人体吸收储藏的能力较强，膏方作为浓缩了药材精华的剂型，正适合用来填补一整个学期耗掉的气血。但膏方调理并非简单“补一补”，而是需要根据个体情况辨证配伍。

王霖主任开的膏方有三大效用：健脾益气，把脾胃这个“发动机”修好；养血安神，把耗掉的气血慢慢补回来；舒缓情绪，让孩子不那么焦躁。一个月后，小黄复诊时告诉医生：头不昏了，晚上能睡踏实了，白天学习状态提升了不少，神疲乏力和记忆力减退明显改善，学习效率有了质的提升。医生同时提醒，调理是一个循序渐进的过程，膏方只是综合调理的一部分，规律作息、适度活动、合理饮食和情绪疏导同样重要。不能把希望全部寄托在一料膏方上，更不能一边进补一边继续熬夜透支。

膏方并非“聪明药”
辨证开方是前提

但有一点必须说清楚：膏方不是“聪明药”，更不是所有青少年都适合。体质壮实的青少年不宜服用膏方。膏方调理的前提是确有虚损，且需要中医师望闻问切、辨证开方。如果孩子舌苔厚腻、正在感冒发热，或者本身壮实火旺，盲目进补反而添乱。适合膏方调理的，是那些天天喊累却查不出毛病、记不住东西、睡眠浅多梦、情绪烦躁焦虑的孩子。他们的“不对劲”是真实的，只是常规体检看不见。

王霖提醒，家长首先要区分孩子是“真疲劳”还是“不想学”，既不能简单归因于态度，也不能盲目进补。若孩子长期出现乏力、注意力下降、睡眠障碍、情绪波动等情况，应及时到正规医疗机构就诊，由专业中医师辨证判断是脾虚、肝郁还是气血两亏，再决定是否适合膏方调理。一料对症的膏方，一天一勺温水化开，苦味被冰糖和阿胶的醇厚裹住，比汤药容易坚持得多。但前提始终是：对证、对症、对体质。

这个冬天，如果孩子又跟家长喊“累”，别急着怪他不够努力。只有身体底子打好了，脑子才能转得动。

文/徐小钦

以奔跑之名 赴热血之约

“热血跑者”为岛城无偿献血队伍带来“马拉松力量”

在青岛，有这样一群跑者：他们奔跑在赛道上，追逐风与热爱；他们走进献血屋，挽起袖子捐献热血。他们不只为奖牌奔跑，更把马拉松运动中的毅力和耐力延续到无偿献血公益事业中。一边挥汗奔跑，一边为生命接力，他们用平凡善举践行着“我运动，我健康，我献血，我快乐”的公益理念，为需要帮助的人送上一份份珍贵的生命礼物。

黄磊：把坚持写进热血里

近日，青岛市中心血站月湖广场献血屋里再次出现一个熟悉的身影。11月15日，保险人黄磊来到这里，撸袖献血400毫升。从2007年初次献血至今，这样温暖的场景已经重复了23次。黄磊累计捐献全血8400毫升、血小板3个治疗量。一张张献血证，记录着他的坚持，也像是一份写给生命最厚重的答卷。

黄磊是一名有着13年从业经历的保险从业者。保险职业让他敬畏风险、珍视承诺，而这份职业素养也被他带到了无偿献血中。为了保证每次血液健康达标，他坚持定期体检、保持规律作息，把每一次伸出手臂都当作一份郑重的承诺去履行。作为莱西红十字无偿献血志愿服务中队志愿者，工作之余，黄磊经常放弃休息时间奔走宣传无偿献血，用自己的亲身经历打消身边人的顾虑。在他的感召带动下，越来越多的同事、朋友加入无偿献血队伍。凭借多年的公益付出，黄磊荣获2020—2021年度全国无偿献血志愿服务奖二星级殊荣。



王述进参加无偿献血。院方供图

黄磊还是一名马拉松爱好者。长跑磨砺意志，也锻造出健康强健的体魄，在黄磊看来，跑步和献血很像，都是拼耐力、拼坚持。“终点不重要，重要的是不放弃。”黄磊笑着说。他也把心里话写在朋友圈：“伸出手臂，献出热血，没有惊天壮举，却能点亮别人重生的希望。以平凡之躯，守护人间温暖。”

王述进：用脚步带动公益

在胶州，同样有一位“爱跑步、爱献血”的市民——46岁的基建工作者、胶州马拉松协会成员王述进。日常工作中，他踏实勤恳、恪尽职守，扎根基建岗位，认真完成各项工作任务。生活中的他十分自律，常年保持晨跑习惯，每日坚持半程马拉松锻炼。日复一日的运动，让他练就了强健体魄，也拥有了积极向上的生活状态。

2011年，在朋友的引荐下，王述进主动加入无偿献血队伍，用一腔滚烫热血为生命续航。身为马拉松协会的一员，他巧妙地把跑步圈子变成公益宣传阵地。日常跑步、跑团约跑时，他主动现身说法，分享自己的献血经历，科普无偿献血知识，呼吁身边跑友走出赛场、投身公益，带动更多运动爱好者参与无偿献血。王述进用长久的坚持、平凡的善举，展现了胶州市民崇德向善、积极奉献的良好风貌。

黄磊和王述进虽然职业不同、年龄不同，却有着相似的选择：用奔跑淬炼毅力，用热血传递温情。跑步让他们拥有健康体魄，献血让他们把健康转化为帮助他人的力量。他们用实际行动证明，公益并不遥远，它就藏在一次次坚持锻炼、一次次伸出手臂、一次次耐心宣传中。

“我运动，我健康；我献血，我快乐。”这不仅是黄磊和王述进共同践行的理念，也是青岛众多“热血跑者”的生动写照。他们奔跑在赛道上，也奔跑在公益路上；他们追逐个人的热爱，也为陌生生命送去希望。每一次献血，或许没有惊天动地的壮举，却可能点亮一个人生命的希望；每一次宣传，或许只是几句朴实的话语，却可能带动更多人加入生命接力。

文/徐小钦