

撕开偏见,从电影《小小的我》正确认识脑瘫

□ 王明宇



脑瘫患者,就是大脑瘫痪的人。你肯定是这么想的吧?

这是一种误解。其实,他们可以做外卖员、健身教练、厨师、外企文员,也可以做博主、视频剪辑师,甚至可以做脱口秀演员。

通过正在热映的电影《小小的我》,我们结识了脑瘫男孩刘春和。他以不屈不挠的精神和乐观的心态,书写了一段感人至深的人生篇章。他的成长故事,也引领我们走进脑瘫患者的世界。

脑瘫不等于智障

我国现有脑瘫患者约600万人,且每年以5万的速率递增,0-6岁儿童脑瘫发病率约为2.48%。对于脑瘫,人们有很多误解。比如潜意识认为脑瘫就是智力低下,得了脑瘫只能放弃,脑瘫患者都是儿童,脑瘫不能生育等。

脑瘫主要影响患者的运动和语言能力,如行走、坐立、手部协调和发音等。虽然约75%的脑瘫患者伴有不同程度的智力障碍,但仍有相当一部分患者的智力水平是正常甚至超常的。就像刘春和,尽管身体受限,但他的音乐天赋却如璀璨的星辰般闪耀。



《小小的我》电影原型人物——龚苏。成都商报/视觉中国供图

探寻病因

脑瘫是指婴儿出生前到出生后一个月内的脑发育早期,由于多种原因导致的非进行性脑损伤综合征,进而造成持续性中枢性运动和姿势发育障碍。

除少部分遗传因素外,脑瘫主要发生在围产期:出生前,父母吸烟、酗酒或吸毒可影响胚胎质量;孕妈妈早期中毒、接触放射线等因素可导致胚胎脑细胞发育不良。生产时,早产、产伤、缺氧均可能导致胎儿脑损伤;产妇产时过长、胎儿脐带绕颈、胎粪吸入、胎盘功能不良等因素也会导致胎儿脑缺氧。宝宝出生后,重症窒息、脑部外伤、新生儿出血症、高胆红素血症等都可能引起脑瘫。

识别脑瘫早期症状

当察觉孩子在抬头、翻身、坐立、爬行、站立以及行走等大运动技能的掌握程度,显著落后于同龄人时,家长需格外留意。婴幼儿若持续出现异常姿势,诸如头部向后仰起、肢体僵硬或者软弱无力、姿势不对称等情况,这亦有可能是脑瘫的初期征兆。比如新生儿仰卧时,双下肢过度伸直,双腿难以分开,致使更换尿布时颇为困难,同时双上肢呈屈曲状态,小手紧紧握拳,喂养过程也不顺畅,吸吮与吞咽无法协调,还频繁吐沫;约30%的脑瘫患儿于出生后的前3个月,会出现类似严重“肠绞痛”的症状,直至5个月时,依然无法做出双手举至眼前反复摆弄的动作;到了7-8个

月,宝宝仍旧不会独坐,即便被强行扶成坐位,膝关节也无法伸直,而扶其腋下使其呈直立站位时,膝部会过度伸直,甚至交叉呈剪刀状,并且不会爬行,即便爬行也仅表现为上肢有所活动;在1岁以内,宝宝总是只用一只手抓取物品,面部常常展露异样神情,还伴有规律性的吐舌动作。

一旦发现孩子存在这些异常表现,家长应及时带孩子就医。电影中,家人密切关注着刘春和的每个细微变化,积极寻求专业帮助,为他争取到宝贵的治疗时间。

治疗有黄金期

治疗脑瘫是一个长期而复杂的过程。出生至3岁左右,是脑瘫治疗的黄金期,越早越好。在这一阶段,大脑具有极强的可塑性和修复能力。康复手段有物理治疗、职业治疗、语言治疗、药物治疗、手术治疗等。外婆的陪伴,让刘春和重新正视自己的尊严和选择。妈妈的坚持,让刘春和在困境中不断努力探寻自我,完成了令人动容的成长跨越。脑瘫患者的康复之路一定离不开家人的爱与陪伴。

正如电影中的一句台词:“小小的我,走慢点也没关系。”许多脑瘫患者通过康复治疗和自我努力,不仅掌握了生活自理能力,还能胜任工作、组建家庭。即使歪歪扭扭,也能活出精彩。

(作者系山西医科大学第一医院神经外科主治医师、中国医师协会健康传播工作委员会委员)

如何挑选适合自己的“新中式”代茶饮

□ 刘奕 宣磊

如今,奶茶、咖啡等备受追捧,代茶饮同样广受青睐。代茶饮是将药性安全缓和的中草药(单味或复方)经冲泡或煎煮,替代茶饮。

代茶饮并非药材“杂烩”茶,其组方和配制均需依据中医辨证理论进行药味搭配,可全选中药或与茶叶结合;单一味药材即可冲泡,也可3-5种药物同泡,一般不超过10味。

如何量身定制一份有益健康的代茶饮?如何利用“中药+”科学养生?

种类不同 功效亦有差异

适合代茶饮的药材种类多样,以花类、叶梗、根茎、果实为多。常见的花类茶有玫瑰花、菊花、茉莉花、金银花等,叶(梗)类有薄荷、紫苏梗、枇杷叶、蒲公英等,根(茎)类入茶的有参类、黄芪、虫草、葛根等,果茶有西青果、罗汉果、枸杞、桑椹、麦冬、山楂、大枣等,种子类如莱菔(fú)子、决明子、冬瓜子、胖大海等。

药茶种类不同,功效有所差异。花、叶类质地轻,冲泡后有效成分易于析出,大多有解表理气的功效;花叶“轻浮”,每次用3-5克即可,冲泡1-2次后味道减淡,可重新冲泡。根茎类药茶,质地偏重,多有补益功效;每次用6-10克,适合多次冲泡,全天饮服,至晚间可

以将泡软的药材嚼服,以助疗效。

冲泡或煎煮 按需饮用

制备一份代茶饮,方法以冲泡和煎煮两种为主。我们需将药材过水,冲洗干净、去除杂质和尘土;轻薄量小的药茶可直接用玻璃杯、搪瓷杯、紫砂杯或不锈钢茶杯开水冲泡,10-20分钟即可饮用,避免用塑料杯。质地偏重的药茶,可放入宽口保温杯,开水浸泡后加盖焖2-3小时以上温服;也可用小砂锅、电子养生壶或不锈钢锅加水煎煮,武火煮沸后转小火15-20分钟即可。

代茶饮温服为宜,饮用时间无严格要求,常规饮用量为400-500毫升/天,因体质和病情需要可酌情增加到1000毫升以内。部分易碎有渣的药茶,可放入棉纸泡茶袋,避免碎渣刺激咽喉引起呛咳;清热祛火类药茶味苦,可酌情加入冰糖或蜂蜜。

辨证选材 避免“杂烩”

疲劳体虚人群:参类药茶,善于补气,辅助改善乏力气短、心悸自汗、精力不足、怕冷便溏等症状,适合慢性疲劳综合征和慢性体虚人群。常用“参”茶有:西洋参、生晒参(白参)、党参及太子参;另有一部分“参”茶偏于养阴,补

气力弱,如南沙参、北沙参、玄参等,适于口咽干燥、干咳鼻干、大便干结难排、舌红少苔的阴虚者。饮用时每种取3-5片(约10-15克)即可。饮“参茶”补虚时,不宜吃萝卜。

加班“熬夜党”:当前流行的“保温杯里泡枸杞”,适合熬夜加班和脑力消耗多的体虚人群,辅助改善脱发、腰酸、耳鸣等。此外,也可取桑葚子、菟丝子、沙苑子等搭配,单味或多选均可。温馨提醒,舌苔黄厚腻、咯黄痰、咽痛甚至发热者暂缓泡服补益类代茶饮。

超重肥胖人群:大腹便便、超重肥胖者,可一边锻炼一边饮用“刮脂清肠”的代茶饮,借助祛痰湿、助消化、降血脂功效的药茶改善异常代谢,为身体做减法。以生山楂、决明子、陈皮各约10克为基本方,下肢浮肿加冬瓜皮、淡竹叶或玉米须6克,腹胀或消化不良加炒麦芽10克,肥胖加荷叶6-10克,便秘加番泻叶2-3克。

脾胃虚弱的儿童:针对小儿脾胃虚弱导致的停食积食或偏食厌食,可用太子参、焦山楂、炒神曲、炒麦芽、陈皮各4-6克煮水代茶饮,有健脾和胃消食功效。

当代“打工人”:针对当下快节奏生活,辅助减缓人们情绪压抑、失眠心烦等不适,代茶饮选材以花类为主。花茶



毕文婷 摄

气味芬芳馥郁,有助纾解不良情绪;例如玫瑰花或白梅花茶能疏肝解郁,葛花茶辅助解酒醒神,合欢花配酸枣仁茶缓解心烦失眠;女性月经失调者,可在经前3-5天服用月季花或红花代茶饮,帮助理气活血、减轻痛经。

呼吸道疾病患者:上呼吸道感染恢复期、咽喉炎或用嗓过多者,以麦冬、西青果、薄荷各5克,木蝴蝶2克为基础方,咽部异物感加紫苏叶,咽痛加金银花或野菊花,咽痒加荆芥,咯痰加化橘红,以上每种3-5克为宜;果实类可加入胖大海1-2枚、罗汉果(1个掰碎分次用)。

(作者刘奕系北京协和医院中医科副主任医师,宣磊系北京协和医院中医科副主任)