

夏秋之交 如何让孩子“丝滑”度过?

中医认为,调节气血运行很重要,能促进生长发育增强抵抗力

夏秋之交,气温下降明显,昼夜温差加大,小朋友往往对这种冷热变化不是很适应,稍不小心就容易患上呼吸道、肠胃炎、感冒等疾病。

中医认为,要增强小儿的免疫力,预防常见疾病的发生,秋季可通过“卫气”方式调理孩子的体质,调节气血运行很重要,能促进生长发育,增强机体抵抗力。

文/记者 兰云丝
通讯员 倪晶莹
漫画/小牛



健康提示

早晚添衣莫受凉 晒太阳多运动

两位医生说,让孩子健康入秋,还要注意以下几点。日常起居方面,尽量让孩子做到早睡早起,保证充足睡眠。婴儿每天睡13~15小时,1~2岁的孩子每天睡13~14小时,2~4岁每天睡够12小时左右。7~15岁的儿童上学了,家长要保证孩子心情舒畅,情绪乐观,每天睡9~10小时,注意早晚添减衣服,以防受凉。

秋季运动是不可或缺的,秋日最适合户外运动,可以带孩子走到户外接触大自然,锻炼身体,提高抵抗力。要注意的是,不要进行太剧烈的运动。

另外,要多带年纪较小的婴幼儿到户外散步,多晒太阳,这样可以促进体内钙的吸收,增强体质。

两位医生说,只要家长注意孩子的起居调节、饮食调养、增减衣服、运动健身与保健防病,孩子就可以健康康地度过秋季。

补足卫气

筑牢防范外邪 第一道防线

白露到来,秋味渐浓。厦门市中医院推拿一科主治医师郭亚婷介绍,秋天自然界阳气收敛,阴气微生。目前正是夏秋相交之际,孩子容易患上换季感冒、腹泻、气管炎、肺炎等秋季常见疾病。中医学认为,卫气是人体防范外邪侵袭的第一道防线,此时此刻,做好小儿调理的关键是补足卫气。

什么是卫气?卫气是中医基础理论名词,属于阳气的一种,生于水谷,源于脾胃,出于上焦,行于脉外,其性刚悍,运行迅速流利,具有温养内外、护卫肌表、抗御外邪、开阖汗孔等功能。

小儿为何要补足卫气?郭亚婷说,小儿先天肺脾不足,易虚易实,易寒易热。脏腑娇嫩,脾胃之体成而未全,脾胃之气全而未壮,因此容易因为喂养不当、饮食不节等因素出现脾胃功能的异常。这样下去,到冬季时易出现“食谷不化”的情况,甚至出现食物未经消化完全就排出的情况。

减辛增酸

少吃寒凉食物 和生冷瓜果

郭亚婷说,夏秋之交,可以适当给孩子食用一些酸性食物。秋季肺脏当令,肺脏功能较强,五行中肺属“金”,味辛,肝属“木”,味酸,金克木,肺强则易于伤肝,因此秋季饮食宜减辛增酸,也就是少食辣椒、韭菜、大葱、生姜等辛温的食物,多食山楂、石榴、柠檬、酸枣等酸味食物。

还有一点要特别注意,秋季是丰收季,瓜果种类繁多,但对脾胃较为虚弱的孩子来说,并不是所有的瓜果都适合吃,应尽量少吃过于寒凉的食物和生冷瓜果,以防损伤阳气,损伤脾胃,出现腹痛腹泻等胃肠疾病。“生冷瓜果在夏季可以用来抵御酷暑,但到秋季对脾胃阳气或有多有损伤。”郭亚婷说。

补充水分

秋季调养重点在于“润”

秋季儿童调养的重点在于“润”,即补充津液、滋阴润肺。孩子对水的需求量比成人要多3~4倍,在干燥的秋季,孩子需补充更多的水分。要特别注意的是,给孩子补充水分时,不要用饮料代替白开水。

“如果宝宝排斥白开水,可以试着喝些菊花茶、乌梅汤、金银花露,也可以用鲜百合、银耳等养阴、润燥、润肺

的食材煲粥给孩子吃。”郭亚婷说,各种菜汤也是补充水分的重要手段,清汤可以稀释菜肴的盐分,保障体内水分平衡。

郭亚婷提醒,日常要让孩子多次喝水,每次可以少量。1岁以上的孩子每周可以安排1次蜂蜜水(每次5毫升左右),或烹制一些养生汤如莲藕排骨汤、莲子红枣百合汤、秋梨银耳汤等。

学学推拿

帮助孩子改善血气运行

郭亚婷说,除了调整饮食,推拿也是秋季小儿调理的一个不错选择,对小儿入秋后腹泻、感冒或是呼吸道疾病多有帮助。推拿不仅可以调节孩子的脾胃功能,改善饮食,还能调理宣肺功能,提高免疫力。“入睡困难的孩子也可以以此清肝泄火改善睡眠,增强肠胃功能。最重要的是,推拿能有效调理身体血气运行、疏通经络,起到平衡体内阴阳的作用。”

厦门瑞来春中医门诊部主任周继政介绍,治疗腹泻可以揉按小儿腹部,把手掌摊开,放在孩子的腹部,逆时针轻揉50下左右,或2分钟左右。可以让

孩子止住腹泻,同时促进肠胃功能润化。不过要注意的是,一定要逆时针揉腹,顺时针揉腹通常用于调理便秘。

小儿咳嗽也可以采用推拿方法。揉按膻中穴,膻中穴位于两乳头连线的中点,第四肋间处,反复按揉膻中穴,以局部发红为止。具体方法是:用拇指指腹稍用力旋转按揉膻中穴,每次按摩2~3分钟,有宽胸理气、止咳平喘的功效。也可以给孩子搓前胸后背。具体方法是:坐在孩子的侧面,一手胸前一手后背,两手相对反向搓,搓到发热为止,这有助于促进血液循环,缓解孩子的咳嗽、咳痰症状。

链接

腹泻吃药不管用? 或是方法没用对

俗话说:“白露身不露,着凉易泻肚。”白露节气过后,一个隐藏的“敌人”——秋季腹泻要入侵了。

每到九月份,北京大学第一医院消化科主任田雨就会遇到很多秋季腹泻的患者,有的患者说,吃了蒙脱石散好像不怎么管用。“碰到急性腹泻患者,医生一般会开两种粉,一种大包的是冲水口服,恢复体力,恢复电解质。另一包是蒙脱石散,如思密达,吸附肠道里的有害毒素和水分,让症状减轻。当然也会根据患者的不同情况,开具其他处方药物。”田雨说。

田雨说:“病人反映吃蒙脱石散不管用,其实是使用方法不对。冲药时一定要按照说明书要求,1袋药用50毫升水冲,不要随意放水,家里备一个量杯,便于准确测量水量,做好药物与水的配比。给孩子用药时,也应根据用药剂量选择配比的水量,比如一次吃三分之一包药,就用17毫升的水来配比。严格根据配比,才能起到更好的用药效果。如果大便逐渐成型了,就不用这些止泻药了。”

对付秋季急性腹泻,要不要吃抗生素?田雨认为,滥用抗生素是老百姓治疗急性腹泻最大的误区,很多人误以为拉肚子是炎症,嗓子疼也是炎症,所以需要吃点消炎药。殊不知,绝大部分秋季腹泻不是炎症,所以不要随便吃消炎药。慢性腹泻也不要乱吃消炎药,越吃越糟,最后可能会把肠道里的好菌群搞乱了。

田雨说,秋季腹泻高发的原因很多,比如受凉、吃得过于油,像油脂含量很高的火锅,越香的火锅里面油的成分越多,再加上辣、吃饭不规律、喝点酒、劳累……肠道就要提出抗议了。另外,夏秋之交,早晚要注意保暖,饮食上不要太刺激,生活规律,做好这些,就可以避免腹泻的发生,安心度过秋季这个腹泻高发的时段。

(据《健康时报》)