

宝宝体质弱 中医外治来支招

常听到家长这样询问:“医生,我家孩子怎么又感冒了?”“孩子吃饭像喂鸟,体重一直不长!”“晚上睡觉一身汗,像洗了澡似的。”中医认为,通过强健脾胃、补益肺气,能够激发孩子身体内在的自愈能力。

找准“虚弱”的根源

肺气虚——防御力弱。如同孩子的“城墙”不牢固,易受风寒病毒侵袭,常表现为反复感冒、咳嗽、鼻炎、多汗。

脾气虚——能量供给不足。好比身体的“后勤总部”效率低下,无法充分将食物转化为营养,常见食欲不振、面色萎黄、形体消瘦、腹胀、便秘或腹泻。

居家外治调养法

除了药物治疗,家长也可学习一些简便易行的外治调养方法。

小儿推拿:家长的手是最好的良药

建议每日操作一次,持之以恒效果更佳。手法需轻柔平稳,可使用婴儿爽身粉或抚触油作为介质。

健脾益胃组合拳(改善消化、增强吸收)

补脾经:沿孩子拇指桡侧边缘,从指尖推向指根,操作300~500次。此为调理脾胃功能的“王牌穴位”。

摩腹:掌心搓热,以肚脐为中心,顺时针缓慢画圈按摩腹部,持续3~5分钟。有助于促进肠蠕动,改善腹胀、便秘。

捏脊:让孩子俯卧,自尾骨开始,用拇指和食指、中指捏起皮肤,双手交替向上捻动,直至颈部。由下至上捏3~5遍,以局部皮肤微微发红为度。此法能调和全身阴阳、强健体质,被誉为“儿科调理之王”。

补肺固表组合拳(预防感冒、减少出汗)

补肺经:沿孩子无名指指面,从指尖推向指根,操作200~300次,可直接补益肺气。

揉迎香:用食指轻轻按揉鼻翼两旁凹陷处,50~100次。可通利鼻窍,预防感冒和鼻炎。

推三关:沿前臂桡侧,从腕横纹推至肘横纹,200~300次。能温补阳气,对气虚易感冒、手脚冰凉的孩子尤为适宜。

中药药浴/足浴:毛孔里的“营养餐”

风寒感冒初起(流清涕、打喷嚏):取艾叶一小把、生姜5片、葱白(带须)3根,煮沸10分钟后兑入温水,调至38℃~40℃,泡脚或泡澡至身体微微出汗即可。出汗后立即擦干,注意避风。

健脾祛湿(食欲不振、舌苔厚腻):用藿香10g、佩兰10g、陈皮10g,同上法煮水泡浴。此方气味芳香,能醒脾开胃。

穴位贴敷

“三伏贴”、“三九贴”:在一年中最热与最冷的时节,通过将温阳散寒的中药贴敷于特定穴位,预防和治疗秋冬季易反复发作的呼吸系统疾病,如哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒等。建议至医院由专业医生操作。

居家简易法:针对脾胃虚寒(腹痛、腹泻)的孩子,可在医生指导下选用成品小儿肚脐贴,睡前贴于肚脐(神阙穴),晨起取下。

外治与内养相结合

饮食“做减法”:减少或避免生冷、油腻、甜腻食物(如冰淇淋、冷饮、油炸食品、过多巧克力)。此类食物易损伤脾胃阳气,是影响孩子体质的“隐形杀手”。建议多给予温热、软烂的食物,如小米

粥、山药粥、南瓜糊。

保证规律且充足的睡眠:夜间是生长激素分泌与身体自我修复的关键时段。

运动“要适度”:每日保持适量户外活动,跑跳玩耍有助于气血流通、阳气生发,亦能增强脾胃功能。

情绪“求舒畅”:焦虑与压力也会影响孩子的消化和免疫系统,营造轻松愉快的家庭氛围至关重要。

上述方法适用于大多数体质偏虚的孩子,但若孩子正处于急性疾病发作期(如高热、严重腹泻),应以治疗原发病为首要任务。

专业指导:初次操作或无法准确判断孩子体质时,请咨询中医科或儿科医生。

贵在坚持:体质调养需耐心持久,将方法融入日常生活,才能为孩子夯实健康基础,成为孩子健康的“守护者”。

(作者:傅婉雀 福建泉州晋江市中医院 主管护师)

肥胖困扰青少年 盲目节食不可取

当前,减肥话题在青少年群体中日渐普遍。不少青少年为了追求快速瘦身而盲目节食,然而这种方法不仅难以达成理想效果,更可能为健康埋下隐患。青少年正处于生长发育的关键阶段,盲目节食易导致营养不良,影响骨骼与器官的正常发育。因此,要真正远离肥胖,应当首先明确肥胖的根源,再有针对性地进行干预。

为什么盲目节食不可取

青少年阶段骨骼、内脏器官及大脑均处于快速发育期,需要充足的蛋白质、维生素、矿物质等营养素支持。长期节食会导致这些营养摄入不足,不仅影响骨骼发育、增加未来骨质疏松的风险,还会引起肌肉流失,致使基础代谢率下降。如此一来,即便减少进食,摄入的热量仍可能难以消耗,体重反而更容易反弹。

此外,长期节食带来的饥饿感可能诱发焦虑、抑郁等心理问题。部分青少年因过度关注体型而产生自卑心理,或因长期压抑食欲而陷入暴饮暴食,形成

“节食—暴食—体重反弹”的恶性循环。

青少年肥胖的根源

青少年肥胖通常是生理、环境、心理等多重因素共同作用的结果。

生理方面,青春期体内激素水平变化会影响脂肪分布,使臀部、腹部等部位更容易堆积脂肪,这属于正常生理现象,一般无需过度干预。

环境方面,许多青少年偏爱饮料、油炸食品、加工零食等高糖、高脂、高盐食物,加之课业繁重、运动不足,导致热量摄入超过消耗,进而转化为体内脂肪堆积。

心理方面,部分青少年因学业压力或情绪波动,将进食作为缓解方式,这种“情绪性进食”容易在无意识中摄入过量热量,从而引发或加重肥胖。

如何科学控制体重

调整饮食结构,保证营养均衡

青少年每日应摄入足量的优质蛋白质(如鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品)、复合碳水化合物

(如杂粮、薯类)及新鲜蔬菜。蛋白质有助于增强饱腹感,维持肌肉量;优质的碳水化合物可平稳血糖、延长饱腹时间。同时,应严格控制奶茶、碳酸饮料、零食等“隐形热量”的摄入。家长可与孩子共同制定“健康食谱”,例如早餐搭配“鸡蛋+全麦面包+牛奶”,午晚餐遵循“杂粮饭+优质蛋白+多种蔬菜”的原则,保持三餐规律,尽量减少零食。若活动量较大,可酌情选用水果、无糖低脂酸奶、牛肉干等健康零食。

坚持规律运动,提升代谢水平

建议选择感兴趣的运动项目,如篮球、跳绳、游泳、骑自行车等,每日保持30分钟以上的中高强度运动,例如早晨骑行20~30分钟,傍晚进行羽毛球或慢跑20~30分钟。周末可增加户外活动时间,多接触阳光。此外,应善于利用碎片时间,避免久坐,如课间休息时适当活动,每学习1小时起身走动5分钟,逐步提升日常能量消耗。

调整生活习惯,做好情绪管理

青少年每日应保证至少8小时睡眠,尽量在23点前入睡,有助于身体恢复、促进瘦素分泌,对体重控制具有积极作用。同时,要学会通过运动、聆听音乐、与朋友交流或参与兴趣活动等方式疏导压力,避免将进食作为情绪宣泄的途径,以减少情绪性过度进食的发生。

青少年时期不应仅仅关注体重数值,更须重视身体的整体健康。盲目节食虽可能带来短暂的体重下降,却会在无形中损害机体发育,甚至影响身高、大脑功能及未来的生育能力。我们应树立正确的健康观念,通过均衡饮食、规律运动、良好作息来降低肥胖风险,并为长远健康奠定基础。务必牢记:应对肥胖需依靠科学的生活方式积极“防控”,而非通过盲目节食被动“减重”。

(作者:杨雪帆 厦门大学附属第一医院 主治医师)