

# 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

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

# 盲目节食不可取

(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)