

后疫情时期儿童药食同源物质调理举隅

□ 安俊丽,王锦燕,徐利亚,常征,王彦青

新型冠状病毒肺炎(COVID-19)疫情已成为全球公共卫生问题,其具有暴发性、传染性强、无特效药、重症治疗效果相对较差等特点。给全社会造成了极大的影响和危害。《素问·遗篇·刺法论》指出“五疫之至,皆相染易,无问大小,病状相似”。说明各个年龄段触之皆可发病。相较于成人,儿童患者发病率低,病情大多明显较轻,恢复快,预后较好,见表1。

儿童生长发育旺盛犹如旭日之初升,故又称之纯阳之体,虽为纯阳,然亦为稚阳,形体稚嫩卫外功能薄弱,尤其是肺脏娇嫩、脾常不足,因而机体抵抗力相对薄弱低下,对四时气候的变化、适应能力差,一旦寒温失调,防卫失当,则易为外邪所犯。后疫情时期增强儿童免疫力,让肌体恢复到健康状态,应用适宜的药食同源物质,调理改善儿童亚健康状态。“安身之本必资于食”,健康可以用营养来维系,起到“上工治未病,倡言不药之药”的作用。

表1 儿童和成人新冠病毒感染表现的区别

人群	儿童	成人
发病率	低	高
传染源	主要是家庭里的成人感染者	新冠病毒感染者
传播途径	母婴垂直传播、密切接触传播及飞沫传播、医院内获得性感染	呼吸道飞沫传播和密切接触传播
临床表现	以发热、乏力、干咳为主要表现	可表现为无症状,也可表现为发热、乏力、干咳等
病情程度	一般较轻	偏重
预后	较好	稍差

疫情对于儿童健康的影响

中医认为新型冠状病毒肺炎(COVID-19)因为患者感受疫疠之气,病机特点是“湿、热、毒、瘀”。在疫情急性期,中医药于临床治疗中彰显了一定优势和价值,今后如何继续完善自身健康管理、更好地防控等问题仍不容忽视。科学防疫是一种有关平衡的抉择,一边是控制疫情而减少新冠所带来的损害,另一边是为防疫措施所付出的各种代价。为防止新型冠状病毒肺炎疫情进一步蔓延,各国采取许多应对措施:学校关闭、运动场所关闭、取消社区活动,保持人与人之间的距离等。有研究指出,突发的公共事件对人们造成的生理损害可能在短时间恢复,但是对心理上的影响会持续很长时间。

儿童是应激事件的脆弱人群,疫情导致大规模隔离封锁、社会行为模式的转变,扰乱了儿童的日常生活、体育活动、社交生活和教育进步。对少年儿童身体和心理健康所带来的影响也是防疫代价的一部分。新冠疫情给不同年龄段孩子的饮食和睡眠带来一定的影响,如食欲变差,失眠,做噩梦等,部分儿童会出现不同程度的焦虑、恐惧、哭闹等情绪与行为表现。线上教育教学,过长的视屏时间以及居家防护会导致儿童静坐时间增加、户外活动时间减少,降低儿童的运动能力,可能增加儿童超重肥胖的风险。过长的视屏时间还会影响幼儿的言语发育,更会导致儿童的社交情绪及行为问题。而且疫情还给儿童带来呼吸系统问题、皮疹、心悸、关节疼痛、遗留疲劳等症状,直接影响儿童的学习生活及身心健康。

药食同源物质的调理

疫情的冲击,对儿童健康带来的次生影响,在后疫情时期预防与自身健康管理方面尤为重要,这种态势下中药外治法为治疗 COVID-19 的多方面、多途径有效方案。扶正气、重祛邪、早预防、防传变,而药食同源物质的调理干预同样具有优势和可实践性,尤其适用于服药依从性差的儿童。

中医学“药食同源”的理念,在《素问·五常政大论》中即对“药以祛之,食以随之”的理论进行详细阐释,历代本草学专著中也多载有“食药物质”“药食两用”的物质,其功效主要可分为食疗及营养两方面。近年来,“食药物质”因其扶正祛邪之功而逐渐受到推崇与重视。

肝阳偏亢、肝阳偏盛者 后疫情时期,儿童一般居家隔离,户外活动受到限制,线上教育教学与电子产品的使用率明显升高,使儿童屏幕暴露时间显著增加,而长时间、高强度、近距离用眼会加重眼睛负荷,加剧了儿童视力问题,史晓宇等研究表明疫情前已近视儿童在疫情期间视力变化比例较高,且有较多不良用眼行为和习惯。肝开窍于目,肝气通于目,久视伤肝,肝郁气滞、肝血亏虚引起肝阳偏亢、肝火偏盛,则目失所养,

气血运化失常,故可表现为视物昏花不清、视力下降等症状。

调理原则:宜滋阴补血以潜阳平肝,或清解火热以泄热平肝,促使肝气条达、疏泄。另外由于肝强则脾弱,亦需疏泄肝阳肝气、补中健脾益胃,达到肝阳得平、肝火得泄、脾气得实的平和状态。

饮食调理、食疗药膳(见表2)

表2 肝阳偏亢、肝阳偏盛者饮食调理、食疗药膳

饮食调理	食疗药膳
宜食味道甘甜,性质平和或稍凉,或质重食物如鳊鱼、鱼头、海蜇、淡菜、乌鸡、鸭肉、猪瘦肉、猪骨、猪脑、动物肝脏、核桃、苹果、荸荠、冬瓜、黄瓜、芹菜、萝卜、绿豆芽、苦瓜、空心菜、绿茶等;以及味道甘甜微有辛香、性质平和或稍凉食物粳米、小麦、黄豆、豆腐、金桔、茉莉花、红茶,同时饮食宜清淡、可口、容易消化,避免浓烈饮料、咖啡、浓茶,忌辛辣刺激的食物。晚餐宜清淡,适量,睡前避免饱餐及过量饮水。	宜食味道甘甜,性质平和或稍凉,或质重,具备补肝滋肝、潜阳平肝或清解火热、泄热平肝药食同源物质有阿胶、山药、黑芝麻、枸杞子、桑椹、蜂蜜、百合、槐花、槐米、荷叶、蒲公英、菊花、决明子等,以及味道甘甜微有辛香、性质平和或稍凉,具备补脾益胃、疏泄肝亢作用药食同源物质山药、白扁豆、龙眼肉、玫瑰花、白扁豆花、佛手、陈皮等。可食用玫瑰五花糕,喝玫瑰菊花粥,饮用菊花乌龙茶,百合炒芹菜、苦瓜炒香干、天麻蒸鳊鱼。

饮食调理、食疗药膳

宜食味道甘甜,性质平和或稍凉,或质重食物如鳊鱼、鱼头、海蜇、淡菜、乌鸡、鸭肉、猪瘦肉、猪骨、猪脑、动物肝脏、核桃、苹果、荸荠、冬瓜、黄瓜、芹菜、萝卜、绿豆芽、苦瓜、空心菜、绿茶等,以及味道甘甜微有辛香、性质平和或稍凉食物粳米、小麦、黄豆、豆腐、金桔、茉莉花、红茶,同时饮食宜清淡、可口、容易消化,避免浓烈饮料、咖啡、浓茶,忌辛辣刺激的食物。晚餐宜清淡、适量,睡前避免饱餐及过量饮水。

宜食味道甘甜,性质平和或稍凉,或质重,具备补肝滋肝、潜阳平肝或清解火热、泄热平肝药食同源物质如阿胶、山药、黑芝麻、枸杞子、桑椹、蜂蜜、百合、槐花、槐米、荷叶、蒲公英、菊花、决明子等,以及味道甘甜微有辛香、性质平和或稍凉,具备补脾益胃、疏泄肝亢作用药食同源物质如山药、白扁豆、龙眼肉、玫瑰花、白扁豆花、佛手、陈皮等。可食用玫瑰五花糕,喝玫瑰菊花粥,饮用菊花乌龙茶,百合炒芹菜、苦瓜炒香干、天麻蒸鳊鱼等。

热盛津亏者 后疫情时期,儿童居家户外活动时间减少、静坐时间增加,增加儿童超重肥胖的风险、多食肥甘厚味食物,易助热生燥,好发热性疾病、功能亢盛、阴津受灼类疾病。

调理原则:清热导滞、养阴保津,同时需要配合经常运动,保证睡眠,保持大便通畅,使热邪得泻、阴津不损,阴阳平和。在保证基本营养需求的前提下,注意定时适量正餐及合理搭配。

饮食调理、食疗药膳(见表3)

表3 热盛津亏者饮食调理、食药调理

饮食调理	食疗药膳
可多吃清凉瓜果、蔬菜如梨、香蕉、西瓜、苦瓜、莲藕、柿子、番茄之类。忌辛辣燥烈食物如辣椒、姜、葱、羊肉、牛肉、鹿肉等阳热食物,油煎、烧烤、厚味甜腻食品应少食。忌滥用补品补药。	可饮莲心甘草茶、绿豆银花水、灯芯竹叶汤(《证治准绳·幼科》)、菊花龙井茶、蝉麦大枣汤、参麦银花饮(《中医良方》),亦可食用竹叶粥、五汁饮(《温病条辨》)等。

饮食调理、食疗药膳

可多吃清凉瓜果、蔬菜,如梨、香蕉、西瓜、苦瓜、莲藕、柿子、番茄之类。忌辛辣燥烈食物如辣椒、姜、葱、羊肉、牛肉、鹿肉等阳热食物,油煎、烧烤、厚味甜腻食品应少食。忌滥用补品补药。

可饮莲心甘草茶、绿豆银花水、灯芯竹叶汤(《证治准绳·幼科》)、菊花龙井茶、蝉麦大枣汤、参麦银花饮(《中医良方》),亦可食用竹叶粥、五汁饮(《温病条辨》)等。

脾胃虚弱、胆怯者 后疫情时期儿童是应激事件的脆弱人群,儿童的社交情绪及行为所表现出怯弱、敏感特征类疾病,主要是由于疫情给大家带来紧张、压抑、悲观的情绪,通过心身机制干扰生理功能,削弱体质,造成儿童胆气不足,遇事易退缩、易暴躁等怯弱偏颇体质。而脾胃运化功能受损,气血生化乏源,引起心之气血不足或肝血不足,胆气虚弱。

调理原则 益气养血、宁心安神,即通过健脾和胃、

益气养血达到调和心之气血、增强胆气,提高儿童适应能力。

饮食调理、食疗药膳(见表4)

表4 脾胃虚弱、胆怯者饮食调理、食疗药膳

饮食调理	食疗药膳
宜食味甘性平稍凉食物如小麦、乳品、蛋类、鱼类、瘦肉;亦可根据“以脏补脏”理论,补气血的动物类食物猪心、羊心、鸡心等。	宜食味甘性平稍凉,具有补益气血,食性稍温、侧重增强勇气,或食性稍凉、侧重安定心志药食同源物质如红枣、核桃、桂圆、桑椹、茯苓、莲子、酸枣仁、百合、玉竹等。可食用酸枣仁粥、枸杞枣仁汤、甘麦大枣粥(《金匱要略》)等药膳调理。

饮食调理、食疗药膳

宜食味甘性平稍凉食物如小麦、乳品、蛋类、鱼类、瘦肉;亦可根据“以脏补脏”理论,补气血的动物类食物猪心、羊心、鸡心等。

宜食味甘性平稍凉,具有补益气血,食性稍温、侧重增强勇气,或食性稍凉、侧重安定心志药食同源物质如红枣、核桃、桂圆、桑椹、茯苓、莲子、酸枣仁、百合、玉竹等。食用酸枣仁粥、枸杞枣仁汤、甘麦大枣粥(《金匱要略》)等药膳调理。

中医“治未病”思想比现代医学的预防医学概念要宽泛一些,内容包括:未病养生,防病于先;消患未兆,遏渐防萌;治其未发,把握时机;已病防变,早期治疗;瘥后调摄,防其复发。中医药在几千年的发展历史中积累了很多行之有效的防疫、抗疫方法。

在关注用药物预防和治疗外邪对身体的直接伤害以外,更多的研究者注意到疫情作为应激源,可能加剧人的负面情绪,人们居家隔离时间长,几乎对所有人均有影响。BROOKS等发现,隔离对人们产生了诸多负面的心理问题,包括情绪障碍、抑郁、压力、易怒、失眠、创伤后应激、愤怒等。尤其儿童是应激事件的脆弱人群,更易造成心理危机以及应对疫情防控,学习生活方式的改变所带来的身体不适引发的亚健康状态。运用药食同源物质将中医对生命与疾病认知理论运用到生活实践中,通过适宜的药食同源物质调理,让肌体恢复到健康状态,提高免疫力,早期干预、整体治疗、综合调养,对于减少疫病的发生、对突发传染性疾病的预防、治疗与愈后具有积极、深远的意义。为当下后疫情时期及今后烈性传染病的中医药防治体系的构建与完善提供参考。

降脂降压罗汉果

罗汉果性凉,味甘,入肺、大肠经,药用具有清热润肺、滑肠通便的功效,可用于治疗肺火燥咳、咽痛失音、肠燥便秘等症。《广西中药志》载:罗汉果“止咳清热,凉血润肠。治咳嗽,血燥胃热便秘等。”《岭南采药录》亦载:罗汉果“理痰火咳嗽,和猪瘦肉煎汤服之。”现代药理研究表明,罗汉果对支气管炎、百日咳、急性扁桃体炎、急性胃炎有显著疗效,所含的D-甘露醇有止咳作用。

罗汉果药用可煎汤内服,亦可作为食疗的食材,常用量为9—15克。在我国南方民间,常用罗汉果作为配料煮汤,如有用罗汉果、西洋参、北沙参、蜜枣煲汤的,有用罗汉果、生鱼片煲汤的,还有用罗汉果、杏仁、猪肺煲汤的,这些都是清肺化痰为主的食疗方法。

除此之外,研究还证实,罗汉果有很好的降脂、降压作用,能防治冠心病、血管硬化。一项针对“长寿之乡”广西永福县进行的调查研究显示,这个县除得益于独特的自然环境、遗传因素外,广植和长期食用罗汉果也是这个地区老人长寿的重要因素之一。世界上70%的罗汉果都产自永福县。罗汉果所含的多种维生素和氨基酸有降血脂、降血压和抗衰老的作用;罗汉果中含有丰富的甜苷,不含热量,具有降血糖作用,可代替糖作糖尿病患者的甜味食品或调味剂,有辅助治疗糖尿病和肥胖症的作用。

