

孩子脾胃虚弱与4个习惯有关

随着生活条件的不断改善,现在的孩子大多是想吃什么就吃什么,有些家长怕孩子饿着,便由着孩子吃零食、冷饮,时间一长,孩子的脾胃运化功能减弱,百病丛生。

《万氏家藏育婴秘訣》说:“小儿无知,见物即爱,岂能节之?节之者,父母也。父母不知,纵其所欲,如甜腻糕饼、瓜果生冷之类,无不与之,任其无度,以致生疾。虽曰爱之,其实害之。”这段话讲得很清楚,孩子不知道满足,看到什么就想要什么,本身不知道节制,如果父母也纵容、惯养,这样对孩子的健康非常不利。

孩子的脏腑娇嫩,尚未发育完全,尤其是脾胃功能与成年人相比较为薄弱,若是无节制饮食,肯定会出现

积食、腹胀等情况。大多数孩子最喜欢吃糖果、饮料等甜食,如果家长纵容孩子过量食用,就会阻碍气机运行,影响脾胃的运化功能,从而引发各种问题。还有些孩子喜欢吃肉,甚至无肉不欢,家长也由着孩子任意食用,除了导致积食、偏食、肥胖外,还会因营养不均衡而出现各种疾病。所以说,孩子脾胃虚弱多是一些坏的饮食习惯所致。

习惯一:三餐不按时

家长要让孩子养成规律的饮食习惯,过饥、过饱都不行。饮食习惯是需要从小就开始培养的,有些孩子吃饭的时候不好好吃,饥一顿饱一顿。还有的家庭因为父母工作繁忙,不能保证孩子的三餐,给孩子零钱让孩子自己去买

吃的,这种情况下,孩子没有自控能力,时间久了肯定会导致脾胃虚弱。所以,家长一定要保证孩子一日三餐准时进食。

习惯二:喜欢挑食偏食

很多孩子都有挑食、偏食的习惯,最常见的就是嗜食肥甘厚味。烧烤、油炸等食物,在保证干净卫生的情况下可以让孩子偶尔吃一些,但不能任其每餐吃。一定要保证荤素搭配,主食和配餐合理搭配,这样才能让孩子营养均衡,不影响脾胃的正常运化。

习惯三:喜欢零食

现在不少孩子跟着老人一起生活,虽然三餐有人照顾,但是老人容易溺爱孩子,无限制地满足孩子对零食的要求。孩子缺乏自制力,零食的口味多

种多样,吃起来没完,等到吃正餐的时候就吃不进去了。此外,有一些来源不明、非正规厂家生产的零食可能存在食品安全问题。所以,家长要严格控制孩子的零食摄入,一些高油、高糖不健康的食品要杜绝,其他零食也要控制好量,不可无节制地摄入。

习惯四:不喜欢运动

现在的孩子运动量少,家长要鼓励孩子多参加体育活动,保障孩子每天的运动量。因为适当的体育活动,可以调动人体的气血运行,有利于脾胃运化功能的增强。而且,孩子运动过后,能量有所消耗,食欲也会增加。要保证足够的主食摄入,气血生化有源,身体自然就强壮了。

(凡 麦)



中医认为人体由阴阳气血津液组成。若是哪方面亏虚就容易被邪乘虚而入。所以补益药针对人体虚症(阴虚、阳虚、气虚、血虚、心阳虚、心血虚、肾阴虚、脾阳虚、肺气虚等)的不同,可分为补气剂、补血剂、气血双补剂等多类,可对抗内邪和外邪。

其中的补气剂被很多人所熟知。要理解补气剂,首先要理解中医的“气”。气流布全身各处,走到脏腑就叫做脏腑之气,走到血脉内外则称营卫之气,走到经络则称经络之气。气在中医的角度为功能和能量。气在不同脏腑则有不同的升降浮沉的表现,有推动、温煦、固摄、防御、气化、营养的作用。

补气剂就是增强气机,治疗气虚证的补益剂。补气剂适用于脾肺气虚证,症见倦怠乏力,少气懒言,动则气喘,食少便溏,舌淡苍白,脉虚弱,甚或虚热自汗,脱肛,子宫脱垂等。常用补气药如人参、黄芪、白术等为主,酌配健脾、祛湿、升阳、养血等药物组成方剂。

补气剂不单补气。对于脾肺气虚证,还得渗湿健脾,多管齐下。如四君子汤中人参大补元气,健脾养胃。脾喜燥恶湿,脾虚不运,则易生痰湿,故用白术,健脾燥湿以助运化。茯苓渗湿健脾。炙甘草补气和缓。四药配伍,共奏益气健脾之功。对于脾虚湿盛证,不仅用补气药,还得渗湿浊,行气滞,使脾气健运,湿邪得去,诸症自除。

对于脾胃气虚证,气虚发热证,气虚下陷证,不仅用补气药,还得健脾透表退虚热,养血和营。如补中益气汤治疗体虚营养不良,产热不足导致的体温调节中枢失调而发的热,就不仅仅补气。对于温热、暑热,耗气伤阴证,久咳伤肺,气阴两虚证,不仅用补气药,还得要养阴清热止汗,润肺生津止渴。

补气剂的灵活使用

口角炎不一定是“上火”

口角炎即人们常说的“烂嘴角”,是上下唇两侧联合处口角区各种炎症总称。很多人认为是“上火”引起的。实际并非如此简单,口角炎的病因很多,既有可能是细菌、病毒引起,也有可能是营养不良所致,大致有以下几个病因。

(1)营养不良,主要是缺乏维生素B₂所致;(2)细菌感染,以链球菌、葡萄球菌感染为主;(3)真菌感染,以白色念珠菌感染为主;(4)病毒感染,以单纯疱疹病毒感染为主;(5)真菌感染,以白色念珠菌感染为主;(6)不良生活习惯,舌头舔嘴角、撕扯嘴角的干皮等不良习惯所致;(7)牙齿位置不合适,特别是老年人,牙间距离过短,上唇压叠于下唇,容易导致口角黏膜皮肤滋生细菌;(8)创伤性,运动时不慎撞击口角、环境干燥导致嘴角干裂等;(9)环境因素,气候干燥或室内干燥,导致口角皮肤黏膜干裂;(10)接触性因素,接触过敏原引起过敏反应。

因此,如果有口角炎,还是应该明确病因,如果有细

菌感染,可以涂抹一点儿红霉素。对于真菌性感染,可以局部涂制霉菌素、克霉唑、咪康唑等。对于病毒性感染,可使用阿昔洛韦乳膏等抗病毒药物。接触性口角炎建议明确并避免接触过敏原,最好去医院做个过敏原筛查,做进一步判断。有舔嘴角、撕扯嘴角干皮等不良习惯的人群,要纠正不良习惯。营养不良者,要补充B族维生素,口角局部要保持清洁卫生。另外,均衡饮食,摄入足够的水果、蔬菜、鱼蛋肉等,以及积极运动、充足睡眠、多喝水,都有利于口角炎的预防。

(标 远)

雀啄翳风治面瘫

雀啄灸是艾灸灸法之一。指将艾条燃着的一端在施灸部位上作一上一下忽近忽远的一种灸法,形如雀啄。此法热感较其他悬灸法为强,多用于急症和较顽固的病证,比如周围性面神经麻痹(面瘫)。

取患者翳风穴(在颈部,耳垂后方,乳突下端前方凹陷中)。取药艾条

两根,用胶布固定在一起后同时点燃,右手在翳风穴处施雀啄灸法,左手掌心向下,以食、中两指为主在翳风穴周围轻轻触动缓解患者局部不适感,并感知其皮肤温度,以便随时调整施灸距离。每次施灸30分钟,至翳风穴处出现红晕、潮湿为度。每日1次,1个月为一疗程。(小 凤)

认识带状疱疹

带状疱疹,中医称“缠腰火丹”“串腰龙”,俗称“蛇丹”“蜘蛛疮”,多发于夏季。本病由水痘带状疱疹病毒引起。

人的一生中,最早可能感染这一病毒是在儿童时期,也就是常见的水痘。水痘的传染性很强,症状也比较明显。但也有很多人在感染后并不发病或症状很轻微(称隐性感染)而被忽视。据统计,15岁以下的正常人约70%曾感染过此病毒。无论是显性感染还是隐性感染,病毒会长潜伏在脊髓后根神经节的神经细胞中。当机体的免疫功能下降,如感冒、过度劳累、女性分娩

后或长期服用激素或免疫抑制剂的时候,该病毒会被激活,开始生长繁殖,并沿着神经纤维向皮肤扩散,形成带状疱疹。

此病男女均可得,男女之比为3:2,多见于50岁以上的老年人,主要原因是老年人免疫功能下降。老年人不仅易患此病,而且病情往往比较严重,除了身体一侧发生成群的红斑、水疱外,还可出现皮肤溃烂、坏死,并伴有严重的疼痛,甚至达到难以忍受的地步。有的患者在皮

疹出现之前,先感觉患处皮肤疼痛,这时容易被误诊为冠心病、偏头痛、胆囊炎、急性阑尾炎等。临床发现,50岁以上的患者中,至少有50%的人在皮疹消退后仍遗留神经痛。这种疼痛可以持续数月之久,给患者带来极大的痛苦,个别患者因免疫力极差,可引起病毒的全身性播散,甚至引起肺炎、脑炎及肝炎等严重并发症。青少年也可得此病,但病情轻,容易治愈,且不遗留神经痛。

此病是一种自限性疾病,儿童及青年病程一般为2~3周,老年人约3~4周,愈后极少复发。专家建议,得了带状疱疹一定要治疗,并且要早治,治疗越早,疗效越好。治疗的目的在于缩短病程、减轻症状、防止后遗症(后遗神经痛)。

预防带状疱疹,首先要预防感冒,季节变换时要注意保暖,更换衣服不要太早,特别是身体虚弱者及老年人。此外,要注意居室的通风换气及保温;要起居有时、饮食有节;平时要加强锻炼,以增强免疫功能。

(风 轻)

浙江「壮医健康中国行」救肝行动启动



随着广东站“壮医健康中国行——救肝行动”系列活动的开启,广西药研所“救肝行动”在全国各地与如火如荼地铺开。近日,浙江“救肝行动”启动。500多名医生在广西药研所壮医传承研究院院长梁绍波的指导下,了解“防肝”“救肝”知识,并且学会了壮医目诊诊疗技能及药线灸治疗方法。

当地医生表示,在广西药研所团队到来之前,肝脏疾病只能通过抽血化验、肝脏彩超或CT诊断。由于设备不齐全,他们只能做简单的血清检查,需要做肝脏彩超或CT的患者只能建议去大医院。壮医目诊的全面普及,不仅方便了患者,也缓解了大医院就诊的紧张状态。而壮医药线灸,能让他们为患者制定更方便、快捷、高效的治疗方案。同时,也在通痹、止痛、止痒、祛风、消炎、活血化痰、消肿散结等方面,拥有了更多多样化的治疗手段。

目前,浙江“壮医健康中国行——救肝行动”已陆续在金华、宁波、义乌、衢州等多地启动,对广西药研所团队来说,壮医技能的传播与推广,不仅在于传承与保护,更重要的是造福患者、助力健康中国建设发展。

(蒙 苗/文)



患者求援

我身患带状疱疹月余,目前疱疹已治好。可是遗留的神经痛使我日夜不能入睡,就像针刺,又像火烫一样难挨。今年我已91岁了,确实忍受不了这种痛苦,求各位名医赐方,不胜感激!

湖南省 龙安国