

喂养得当 孩子少生病



为什么孩子总生病？为什么孩子吃得不少却长得瘦弱矮小？平时的喂养和调理其实有很多错误的做法家长都做过。“比如很多人怕孩子咳嗽、扁桃体发炎，上火的东西一律不给吃。实际上身体发育不成熟的儿童多数是‘虚寒’体质，偶尔吃一点炸鸡薯条并不会怎样。”广东省中医院儿科主任许尤佳教授为家长们支招儿童常见病家庭综合防治。

孩子非“缩小版”成人 这些做法要纠正

许尤佳说，冬天小儿多发疾病集中在呼吸和消化系统，也就是中医所讲的肺气、脾气，例如感冒发烧、咳嗽、鼻炎、哮喘、腹泻、肠炎等。身体素质好的孩子不容易生病，但有些孩子就很容易染上流行病，这跟平时喂养不当有很大的关系。家长要想孩子少生病，小病不变大病，乃至病后好得快、不伤底，首先要了解孩子的体质特点。“治未病”对于成年人来说其实更难，反而在“一张白纸”的小儿身上是很有价值的。

家长们要知道，孩子并不是“缩小版”的成人。小儿五脏六腑十分娇嫩，生长发育不成熟。古人形容小儿体质是“稚阴稚阳”，也就是说孩子身体方方面面的功能都是“幼稚不足”的。这种“幼稚不足”随着年龄的增长才能逐渐完善，这个时间段至少持续6年，也就刚好是学龄前才能逐渐长好身体。而这段时期内，家长的很多不适当喂养行为，都会导致孩子脾胃受累、阳气受损，气色也会不好看。

那么，有哪些不正确的做法需要纠正呢？一是过度喂养，营养过度，消耗阳气；二是吃太多寒凉食物，损伤阳气；三是过多补液，动辄上医院打吊针，抑伤阳气；四是不合理使用抗生素，损耗阳气。

欲得小儿安 常需三分饥与寒

许尤佳说，孩子肠胃消化系统娇嫩，大人却生怕孩子吃少了不长身体，塞给他吃很多，小孩受不了，容易在体内堆积“垃圾”，这就是“积食”。“垃圾”堆积多了，就容易生病。“四时欲得小儿安，常需三分饥与寒”，这个古人的观点是很有道理的。吃的、穿的都不能给得太“满”。想要孩子身体好，最关键的就是脾胃要调理好。脾胃好、消化

好，抗病能力就强。脾胃没有呵护好，容易伤及肺气，感冒发烧咳嗽就来了。而小孩脾胃不好，很多时候是父母过分喂食所致。比如婴儿喂奶，已经扭头推开奶嘴不想喝，饱了，父母却还是硬塞，甚至趁宝宝睡觉的时候迷迷糊糊也要把剩下的喂完，这就是伤脾的做法。

日常穿衣服也一样。明明自

己穿很少，却给小孩穿很多。实际上孩子是纯阳之体，充满活力，最怕的是热而不是冷。孩子穿多少才合适？处于健康状态时，3周岁以内的可以比大人多一件，3周岁以上的和大人一样穿就可以了。将病未病的时候，可能不管怎么穿，都会手脚冰冷，这叫“四末冰冷”，提示快要生病了。

普通消食调理脾胃 只需“三星汤”

许尤佳建议，儿童的饮食可以少吃多餐，晚上睡觉前最好不要进食。平时避免喝凉茶下火；平时消食调理脾胃可以煲麦芽、谷芽、山楂三味药材组成的“三星汤”给孩子喝，性质比较温和。如果出现排便困难，或者孩子不喜欢喝太酸的东西，可以将山楂换成莱菔子。

只有孩子出现了心火盛肝火旺的情况，比如已经明显消化不良、睡觉不好、脾气差，才需要用到“七星茶”。这种时候，要尽量避免进食过多肉类，可以清淡饮食，粗茶淡饭让孩子的肠胃得到休养生息。

此外，小儿若长期便秘，肯定会影响消化吸收，导致生长发育受阻。婴儿时期便秘绝大多数是虚症，正确的做法也是健脾。若到4岁之后仍有排便困难的问题，最好找医生面诊进行干预。家长平时在家可以做到的是：不要让孩子吃太饱；选择容易饱肚、好消化又偏温性的食物给孩子吃，比如南瓜粥、南瓜饭、地瓜饭等；也可以配合小儿推拿，比如按摩腹部，顺时针3分钟，逆时针1分钟，效果很好。（周洁莹）

孩子体质先天“虚寒” 偶尔吃点热气食物无妨

古人说小儿“稚阴稚阳”，许尤佳则认为，其实孩子体质中阳气更稚，显出阴寒相对过盛，所以是先天“虚寒”之体。很多人从来不敢给孩子吃任何热气上火的食物，将炸鸡薯条之类的视为洪水猛兽，其实并无必要。适当的时候，吃一点

热气的才是对的。偶尔带孩子去吃他们喜欢的汉堡薯条，吃了还能心情愉快，有利情志。但前提是孩子处于没病没痛、消化好的状态。

愉快地吃完了“垃圾食品”之后，别忘了补一碗温性的汤水，或者一杯温热的柠檬茶就可以了，但千

万不要搭配冷饮、西瓜等寒性食物。许尤佳特别强调：平常不要给孩子吃太多性质寒凉的蔬菜水果。最常见的饭后水果是西瓜，它被称为夏天的“白虎汤”，性质极为寒凉。大人吃没问题，但是稚阴稚阳的孩子吃下去，对脾胃伤害是很大的。

孩子消化好不好？ 四步就可判断

孩子的消化问题是困扰家长的一大热点。很能吃却消化不好，容易积食，肚子鼓鼓、身材瘦小；有的孩子排便困难、早起有口气……

许尤佳反复强调，孩子脾的能力不足，是导致孩子抵抗力差的根

本原因。而积食就成了损伤脾胃和孩子老生病的催化剂和导火索。及时发现孩子积滞、及时消食导滞，就能让孩子减少至少70%的病痛。这就是中医治未病最简单有效的方法。

判断孩子消化情况的方法有很多，最简单的就是四步法：看看舌苔、闻闻口气、看看大便、想想睡眠。如果孩子有其中一两种表现不是很正常，那多半就是消化不好，有积食了。

超级船票！ 第二届国际邮轮粉丝节重磅来袭！

2018年12月12日，一场史无前例的“邮轮粉丝节”在河南市场掀起邮轮旅游的浪潮，全省限量推出1212张超级船票，瞬间被抢订一空！购买到超级船票的朋友登上国际豪华邮轮来了一场惬意之旅，回来都说邮轮旅行棒呆了啦。

为了给游客朋友带来更大的优惠、更好的体验，第二届国际邮轮粉丝节正式启动了，本活动由国际邮轮推广

服务机构——邮轮会联合丽星邮轮双子星号、环球行邮轮共同推出，百万补贴，千万优惠！国际邮轮船票体验名额等您抢。

船票更超值！

邮轮粉丝节启动后便可抢购2399元/人内舱房船票，购买船票再送2399元的泰国乳胶被一条！船票包含

邮轮港务费、岸上观光费、邮轮上的免费吃喝玩乐项目！使用期更长！

本次国际邮轮粉丝节活动船票由3个月使用时间（首届）延长为5个月，有效期至2020年3月31日，时间更加自由。报名交费后工作人员每个月给您推荐3条旅行线路，您可自由选择。

国际邮轮粉丝节是个什么活动？

河南远离大海，很多人对超大型的豪华国际邮轮还很陌生，为了推广、普及这一新兴的旅行度假产品，国际邮轮推广服务机构邮轮会联合全球知名邮轮公司丽星邮轮及环球行邮轮推出“国际邮轮粉丝节”促销抢购活动，拿出百万补贴，千万优惠，送出国际邮轮船票体验名额。

饕餮美食：啤酒饮料矿泉水，花生瓜子八宝粥，这令人皱眉的饮食文化深入每一个爱旅行人的心中。是时候做出改变啦！花样菜式、自助餐厅、主题餐厅随意选择。如果你吃不惯这些，也没关系，为了照顾中国旅客的口味儿，船上特别增加多

种中国菜式，品尝美食、临海远眺，优雅尊贵的环境、热情周到的服务，你将充分体味到邮轮独有的美食文化。

精彩娱乐：游泳池、篮球场、高尔夫挥杆场、大剧院、KTV、棋牌室、免税店，呼朋唤友，轻松carry全场。

畅游目的地：东方夏威夷——冲绳及绝美海岛八重山，浪漫宜人！这里有“宫古蓝”的海水，颜色丰富，清澈见底，一眼难忘！

讲了这么多好吃的、好玩的，大家是不是对邮轮旅行迫不及待了呢？年终盛会，仅此一次！赶快行动吧！



详细行程

咨询电话:4949979 18603754077 13837553695 报名地址: 建设路西段平顶山日报社广告中心