

天气一变 孩子就感冒?

要从多方面抓体质

孩子的健康成长一直是父母的共同目标,但尽管父母可能为孩子营造了优良的生活环境,提供了高营养的饮食,但部分孩子的体质依然不尽如人意。有的孩子一遇天气变化,不是感冒发热,就是咳嗽气喘。虽经治疗后有所好转,但停药几天后又复发。如此反复发病,不仅造成孩子体质的下降,同时也让父母非常烦恼。

对此,广州市中医医院副院长、主任中医师徐雯教授近日表示,其实造成孩子反复生病的最主要原因是孩子的抵抗力下降,不能抵抗病邪的侵袭,且患病后调理不当,机体抗病能力尚未恢复即复感外邪,如此反复,造成身体素质进一步下降。

那么,面对反复生病的孩子到底该怎么办呢?徐雯介绍,中医认为治病必求于本。小儿具有五脏六腑成而未全,全而未壮,且有“脾常不足”“肺脏娇弱”等生理特点。因此,防治小儿反复感冒要从预防着手,增强体质,注重健脾固肺,提高抗病能力,减少发病。具体调理方法如下:

改善环境

避免孩子被动吸烟,保持室内通风,空气清新。多到户外活动,最好是上午10时前晒太阳,持续1小时左右。经

常感冒的小儿家中应尽量避免饲养带毛的宠物,尽量不使用羽绒类被服。

适调寒热

根据天气的变化,及时为小儿添减衣服,不要让孩子穿得过多,捂得太严,应适当让孩子经受冷、暖不同天气的刺激,增强其适应气候变化的能力。孩子活动后出汗应及时更换衣服。小儿发热时更应适当减少衣被,尤其是婴儿,因其体温调节中枢发育未完善,过多地包裹衣被可使散热减少,不利于退热。

强其体魄

中医有“正气内存,邪不可干,邪之所凑,其气必虚”的观点,说明了体质因素在发病过程中起主导作用,良好的体质是抵御疾病的重要条件。因此,家长还应注意加强小儿的身体锻炼,通过游戏、跑步、跳绳、踢皮球、游泳、溜冰等活动,增强其体质,降低其感冒的概率。

饮食有节

保持健康的饮食习惯,饮食应均衡,食品不应过于精细,尽量多食粗粮,不可过饥过饱,油腻、甜品、生冷之食助湿生痰,不宜多食,建议多吃蔬果、鱼类、牛奶等易消化的食品。另外,中医学强调“上工治未病”,反复感冒的小儿

多有面色苍白或萎黄、多汗、纳差等表现,平时可多进食健脾补肺之品,如芡实或莲子瘦肉汤、百合瘦肉汤、淮山白鲫鱼汤、太子参猪肉汤等。

起居有时

足够的睡眠可使机体得到充分的休整,且在睡眠状态下体内生长激素释放增加,有利于身体的生长。因此家长应保证小儿有足够的睡眠时间,一般主张小儿每日的睡眠时间为11-12小时,并尽量做到定时睡觉、定时起床,形成良好的作息习惯。另外,早上起床后可用淡盐水漱口,以减少感染的机会。

配合小儿推拿及按摩

配合中医的小儿推拿和按摩方法可以防治反复感冒,如:在小儿鼻翼旁至两侧嘴角处,以成人指腹来回按摩,每侧按20-30次,每天两三次;或用手掌在小儿后枕发脚上方按摩双侧风府穴,每次3-5分钟。

避免盲目进补

家长切不可因为小儿体质差而盲目进补,不应让其服用人参、鹿茸、虫草等补品。应通过寻求医生的帮助,采用科学、合理的调理办法以达到增强体质的目的。
(张青梅)

导读

长时间玩手机
当心高血压

[B2]

市妇幼保健院
建西门诊部
整装升级重新开业

[B3]

冬季饮食
切不可“贪热”

[B5]

你补的钙
都吸收了吗?

[B7]



健康视界



平顶山金融圈

