

小孩儿贪吃,引“火”上身

想必很多妈妈都会发现,一进入夏季后,宝宝隔三差五就会大便干小便黄,嘴唇红口气重,甚至是口舌起泡的症状。这就是妈妈们常说的“上火”。对于这些状况,医生认为首先家长要对孩子的饮食要格外注意,因为小孩子消化系统功能相对薄弱,很容易因为消化不良,过食油腻食物引起“食积”,郁而化热,导致腹胀腹痛、口气重、眼屎多、大便酸臭、排便不畅等“上火”症状。



上火了,多表现为便秘、眼屎增多等

“上火”是中医学专用名词。在中医理论中人的五脏六腑皆有阴阳之气,如果阴阳失衡的话就会引起所谓的阳火或者虚火上升,所以称之为“上火”。广东省妇幼保健院儿科教授常燕群说,在岭南的小儿特别容易上火,门诊时常会见到孩子的嘴唇和口

舌都红扑扑,家长称孩子常表现为大便干结,其次是小便黄少、便秘、眼屎增多、厌食挑食、咳嗽痰稠等。

儿童出现这些症状,家长都非常重视,因此孩子一上火,往往会引起诸多不良后果。比如大便干结容易让孩子排便的时候感觉疼痛,从而会拖延排便时

间,造成便秘,形成恶性循环。小便黄少,代表身体缺乏水分,如果不重视,儿童的正常生活和身体发育将受到影响。眼屎增多还容易引起病菌入侵,口舌起泡会影响孩子的食欲,进而影响孩子的营养吸收,所以孩子一上火,家长就开始想办法给孩子“清火”了。

吃太多,“食积”引火上身

宝宝们为什么总是这么容易上火呢?在中医理论中,儿童是属“纯阳之体”,生命力旺盛、新陈代谢、生长发育迅速,容易出现阴阳失衡,阳盛火旺即“上火”的现象。

其次,小儿的消化系统功能薄弱,胃肠道的吸收能力较差。一旦孩子饮食不

节,吃太多油腻的、煎炸的食物,或家长喂养稍有粗心,就容易造成消化功能紊乱。由于不能正常消化吸收,停滞于胃肠,会损伤脾胃而形成食积。这些食物积滞日久,会郁而化热,热与积滞相合,会产生内热,内热不能及时排除,势必会外发而导致发热。同时,还伴有腹胀腹痛、嗝气、大

便酸臭、排便不畅等症状,有的患儿还伴有烦躁不安、睡眠不实、容易出汗等表现。

另外,小孩子如果中暑、感冒,甚至是日常生活中的缺少睡眠、喝水少、情绪波动过大等也都会“上火”。由此可见,与大人相比,生命力旺盛的小宝宝们却更容易受到“上火”的侵害。

多喝水,清淡饮食可“消火”

常燕群指出,对这种发热的治疗,应抓住病机本质,着重在消导食积,食积得以消导,发热会自然而退。常用消导食积的中药有:鸡内金、神曲、麦芽、焦山楂、陈皮、茯苓、半夏、炒枳壳、木香等。对内热较重的患儿可加用黄连、生石膏、炒山栀、连翘等。

此外,还可以用中医的推拿、捏脊

等方法治疗,效果也很好。从食疗保健角度来看,总的原则是,多喝水,多吃清淡、易消化的食物。还建议从小培养孩子养成良好的饮食习惯和排便习惯;控制孩子的零食,尽量少给孩子购买油炸和膨化食物等容易引起“上火”的食物,应鼓励孩子多喝水、多吃新鲜蔬菜和水果。

值得提醒的是,儿童由于脏器娇嫩,直接饮用过于寒凉的凉茶,对肠胃功能影响较大,因而专家建议最好选择药性温和的中药处方,既能清热降火,又补脾养胃。平时可用山楂、薏苡仁、扁豆等消食健脾助消化,防止食积发热,预防儿童上火。

(据《羊城晚报》)



热天来碗荞麦面

在闷热的夏天,吃上一碗凉面,不仅省事,而且开胃。在不同原料制成的凉面中,荞麦面尤其值得推荐。

荞麦味甘、性凉,有健脾益气、消食化滞的功效,因此在天热时吃荞麦面能解暑增食欲。此外,荞麦的营养价值高于精白面粉,所含的必需氨基酸可以与其他谷物互补。更为重要的是,荞麦含有的铬元素有利于增强胰岛素功能,降低血糖。荞麦特有的保健成分芦丁,具有维持血管抵抗力、降低其通透性等作用。所以荞麦特别适合糖尿病患者和有心脑血管疾病的人食用。

市场上荞麦面的种类繁多,购买时可以选择颜色深一些的,以及配料表中荞麦在第一位,小麦粉在第二位的。如果自己在家里加工荞麦面条,荞麦粉和小麦面粉的比例最好为1:1。

需要注意的是,荞麦虽好,但应该食之有度,正常人每次吃二两左右为宜,吃时要搭配丰富的应季新鲜蔬菜作为菜码。脾胃虚寒、消化功能不佳的人不宜长期食用。

(徐 静)



光脚穿鞋伤皮肤

增加感染风险,严重时可能癌变

夏天是释放自我的最佳季节,很多人露出脚丫,配上喜欢的凉鞋,美丽又轻松。可英国《每日邮报》近日提醒,光脚穿鞋虽然省事,却可能给皮肤埋下健康隐患。

伦敦脚踝病诊所外科医生安东尼·康托斯表示,在最近3个月内,他已经接收了两名足部皮肤癌的患者。其中一名患者出现恶性皮肤癌已两年,却一直误以为是脚部皮肤挫伤,并未引起重视。而光脚穿鞋,可能是诱发他们皮肤病变的症结所在。康托斯分析,一方面,脚面皮肤很薄,对紫外线、受力摩擦等刺激非常敏感,一年中我们的双脚大部分时间都包在鞋袜里,到了高温季节,突然让其暴露在阳光下直晒,很容易受伤。另一方面,涂抹防晒霜或是自我检查身体时,一般人很容易忽略双脚,出现“盲区”。此外,脚面、脚底、脚趾间或脚趾甲下等部位的足部肿瘤较少出现痛感,难以被人们早期察觉。

首都医科大学附属北京佑安医院皮肤科主任高艳青则提醒,光脚穿凉鞋、拖鞋等,皮肤暴露在外,出现外伤、真菌感染的机会也会增加。因此,保护双脚是“美丽一夏”的重要功课。首先,选择大小适合、透气性强的鞋子,尽量少穿高跟鞋、夹指拖鞋等。外出时间较长或到阳光强烈的地方时,最好穿一双舒适透气的薄棉袜,做好防晒、隔离措施。其次,避免接触有害物质,如美甲、打扫卫生等时,尽量不要使用腐蚀性的化学物质,或戴上手套、脚套。最后,保持足部的清洁干燥,洗脚、游泳结束之后,要及时擦干双脚。同时注意检查,出现异常及时就诊。

(刘 慧)

腹痛位置看疾病

关于中医诊断,有一首相传是明代医学家张景岳所做的《十问歌》,被后人所推崇。其中,第六问提到,胸腹疼痛或者说我们通常所指的“肚子疼”,是帮助判定疾病的重要因素之一。

当然,“肚子疼”是一种大的概念,不是疾病名,而是症状表现。中医认为,肚子疼痛部位的不同会涉及不同的脏腑,比如,脘腹疼痛属胃;脐周围疼痛属脾与肠;胁肋和少腹疼痛属肝;小腹属子宫与膀胱。具体到我们常见的病上,多有以下几种:

急性胃炎:腹痛以上腹部与脐周部为主,常呈持续性急痛伴阵发性加剧,一般为胀痛。常会恶心、呕吐、腹泻,亦可有发热。若病前有不洁饮食更不难诊断。

胃、十二指肠溃疡:好发于中青年,腹痛以中上腹部为主,大多为持续性隐痛,多在空腹时发作,进食或服制酸剂可以缓解。

急性阑尾炎:一般为转移性右下腹痛,即先感中上腹隐痛数小时后转移至右下腹,阵发性加剧绞痛。可伴发热与恶心。

胆囊炎、胆结石:好发于中老年妇



女。慢性胆囊炎会导致右上腹部隐痛,吃了含脂肪量高的东西后会加剧,并向右肩部放射。急性胆囊炎常在脂肪餐后突然发作,呈右上腹持续性剧痛,向右肩处放射,多伴有发热、恶心呕吐。一般来说,胆结石者多会伴有慢性胆囊炎,所以也会感觉右上腹绞痛,且向右肩放射。

急性胰腺炎:多在饱餐后突然发作,

中上腹持续性剧痛,常伴恶性呕吐及发热。

肠梗阻:多疼在脐周,呈阵发性绞痛,并伴有呕吐和停止排便排气。儿童以蛔虫症、肠套叠等引起的为多;成人以疝气或肠粘连引起的多;老人则可由结肠癌等引起。

输尿管结石:常会突然觉得肚子疼,多在左或右侧下腹部呈阵发性绞痛,并向会阴部放射。

心绞痛:其痛多在上腹部呈持续性绞痛,常在劳累、紧张或饱餐后突然发作,并向左肩或双臂内侧部位放射。常伴有恶心,严重时会出现心律不齐。

以上多是急性腹痛,发作时往往要去医院就诊。如果你是经常会肚子疼的人,就要多注意保暖,饮食要定时定量,以食物软烂、温热,少食多餐为原则。此外,建议每天花2~3个小时在户外散步,如果没有时间,也可以采用室内运动法:站立,两臂自然松弛下垂,弯腰,像两手要触到膝盖一样,做腹部一伸一缩运动。伸时要很自然,不用力,缩时要尽力一瘪。每次100下,每天一两回,有强健肠胃的作用。

(曲 凡)