

## 专家访谈



## 积食常见

这段时间，市民王女士发现自己3岁的女儿贝贝开始咳嗽发烧，起初大家都担心孩子是不是“阳”了。可贝贝的新冠病毒抗原检测呈阴性，到医院就诊，医生确认孩子是因为吃得太多，造成积食引起发烧咳嗽。医生开了不少药，给孩子喂药也成了王女士最近的“难题”。

“小儿百病积食为先。”何主任指出，小儿积食是特别常见的儿科疾病，积食还能引起咳嗽、便秘、腹泻、呕吐、贫血、夜啼、咽炎、鼻炎等很多病症，家长们一定要重视。

积食就是吃的过多了，超过了脾胃所能承受的范围，从而损伤脾胃。“就像小孩子只能挑10斤粮食，偏偏让他挑20斤。脾胃承受不了那么多因而累坏了，受伤了。”何主任通过生动的例子加以解释，“小儿推拿”这种历史悠久的绿色疗法对调理小儿脾胃病症效果良好。

## 专家支招

## 健康新知

## 长期喝粥会让胃越来越脆弱

宋新

提起“养胃”，很多人脑海中第一个想到的就是喝粥。

很多人觉得喝粥后胃暖暖的，很舒服，便每天喝、顿顿喝，认为很养胃，其实，这种观点有点片面。

长期喝粥，不注意饮食搭配，容易导致营养摄入不足。

如果粥未经咀嚼就吞下，没有被唾液中的唾液淀粉酶初步消化，过多的水分摄入稀释了胃液，还会使胃容量增大，一定程度上加重胃部负担。

一次性进食大量食物也可使胃酸分泌过多，延长胃排空时间，使反流更易发生，因此胃食管反流患者不宜长期喝粥。

粥容易消化吸收的特点是把“双刃剑”，进食后升高血糖的作用更强，不利于控制血糖。

胃酸过多的人可以吃些软烂的面条、馒头、包子、花卷等发面食物，有助中和胃酸，减少胃病发作几率。如果特别想喝粥，最好不要加大黄米、糯米等黏性食材，以免增加不适。

长期喝粥不一定能养胃，那同样是温软类食物——面食，常吃对胃有好处吗？从和面方式上说，可以将面食分为

## 缓解小儿积食的推拿手法

## 细心判断

那么，家长如何判断孩子是否积食呢？何主任介绍，家长可以从以下几方面入手——看舌苔。看舌苔是否忽然变厚，或者一块红一块白，而且还有黄苔。

看食欲。孩子每天吃东西很香，忽然不想吃了，没胃口了，或挑食。

看睡眠。孩子平常睡觉都很好，这两天突然夜里

推拿学是中医学的重要学科，与中药、针灸并列为中医三大形式。小儿推拿属于中医外治法，它作为非药物治疗的方法，自古至今，对儿童的健康成长都起到了很好的防病、治病作用。

小儿推拿的治疗范围非常广泛。针对小儿经常出现积食、家长们动不动就会给孩子吃消化药的情况，记者特意请原山西省人民医院中医科小儿推拿门诊主任医师、山西中医药大学中医师承导师何玉华为大家支招，让孩子在按按捏捏中远离积食困扰。

翻来翻去，或哼唧，或哭闹。

闻口气。宝宝这两天忽然口气很重，或有酸腐味。

摸肚子。没吃什么东西，孩子肚子也很胀。

看大便。孩子出现便秘或腹泻，都是积食的前兆。

看体温。伤食导致的发热叫“积食热”，吃的食物都停滞在脾胃，时间长了就会化热。

当宝宝出现以上7条中的1条，就可能是积食了。



## 受访专家

何玉华，原山西省人民医院中医科小儿推拿门诊主任医师，山西省科技厅专家库专家。山西中医药大学中医师承导师。全国优秀医务工作者，太原市优秀中医专家。山西省针灸学会小儿推拿及健康管理专业委员会主任委员。

(3)

## ◆清天河水

**【功效】**清热除烦，镇惊，泻心火，利尿。

**【手法】**用食、中二指指腹，从腕横纹推到肘横纹。

另外，如积食伴便秘或腹泻，可加大肠穴。

**【功效】**清利肠腑，主治腹泻、便秘、积滞等。

**【手法】**将小儿食指固定于左手虎口内，在食指外侧，向指尖方向推为清（用于便秘），向虎口方向推为补（用于腹泻）。而腹泻的推拿需根据其病因及辨证分型，选用清大肠或补大肠。

需要特别提醒的是，推拿的时间一般根据孩子的月（年）龄，病情的轻重，病程的长短，一次总的时间在20—30分钟，家长不要认为推的时间越长越好，因为用穴即是用药。小儿推拿对防治小儿感冒、发热、咳嗽、厌食、腹泻、便秘等症状确实有明显疗效，能达到有病治病、无病保健的目的。但小儿推拿也不能包治百病，如果遇到发热日久不退，某些感染性疾病或较重的呕吐、腹泻等疾病，请及时就医。

记者 魏薇

## 温馨提示

## 夏天吃姜好处多

裴瑞瑞



进消化，增进食欲的作用。

## ◆解毒杀菌

炎热的夏季，食品容易受到细菌的污染，而且生长繁殖快，容易引起急性胃肠炎，而生姜中的挥发油具有杀菌作用。因此适量吃些生姜可起到解毒杀菌的作用。

## ◆祛风散寒

夏日里，人们对冷冻的或过凉的食物偏爱，久之，脾胃易虚寒，出现腹痛、腹泻等症状，而生姜有温中、散寒、止痛的功效，可避免上述症状的发生。

## ◆促进血液循环

生姜的挥发油可促进血液循环，对大脑皮层、心脏的呼吸中枢和血管运动中枢均有兴奋作用。在饮食中加些姜，可提神醒脑、疏风散寒，防止肠胃感染及风寒感冒。

(作者单位：山西省中医院)

## 保健有方

## 工作间歇舒缓颈椎

郭旭光

长时间伏案工作，颈部肌肉群会出现过度疲劳，会导致颈椎间盘退化变薄，出现骨质增生，颈椎间隙逐渐变窄或韧带关节松弛，颈髓或颈神经根受到压迫刺激，从而导致颈椎病。

下面介绍的几种工作间歇锻炼小方法，省时又简便，长时间伏案工作者不妨一试。

## ◆颈部旋转活动

伏案工作者应在每1小时左右，将头颈部向左、右旋转数次，转动时动作应轻柔、缓慢，但应达到向左或向右的最大活动范围。

## ◆夹肩和耸肩活动

夹肩活动即试图让双肩向对侧做夹肩运动，两肩慢慢紧缩并维持3~5秒钟；然后双肩向上做耸肩运动，坚持3~5秒钟；重复夹肩、耸肩活动6~8次。

## ◆撑桌活动

可利用两张办公桌，两手撑于桌面，两足腾空，头往后仰，坚持5秒钟，重复3~5次。但应注意被撑的两张桌子本身有足够的重量，防止因桌子太轻承受不了人体的重量而翻倒，导致锻炼者跌跤。