



## 食药同源与健康



## 春光明媚, 特应性皮炎孩子如何守护娇嫩肌肤?

作者:陈曼妮、朱宸琦、刘国辉

四月春光明媚,鲜花盛开,但也带来了空气潮湿、花粉增多等问题,容易让特应性皮炎的孩子出现皮肤敏感、搔抓、糜烂等状况。长期的瘙痒不仅影响孩子的日常生活,还可能对他们的心理和睡眠造成障碍,进而对生长发育产生一定的负面影响。

## 一、什么是特应性皮炎(AD)?

这是一种具有遗传倾向的过敏性皮肤疾病,好发于儿童和青少年,表现为慢性、复发性、炎症性特征。中医称之为奶癣、四弯风、血风疮,主要症状包括皮肤干燥、瘙痒、红肿,严重时还可能出现皮肤感染。

## 二、饮食管理及喂养

在春天这个特殊季节,我们尤其要注意孩子的饮食管理,以减少皮肤过敏刺激。总体来说,特应性皮炎的孩子应避免食用及接触导致过敏的食物,不吃刺激性食物。婴儿和儿童期的饮食调护尤为重要。中医认为,小儿皮肤病多与湿邪有关,湿邪经常兼夹其他外邪,如风、寒、暑、热邪,蕴于肌肤而为病。《素问·至真要大论》曰:“诸湿肿满,皆属于脾。”脾胃为气机升降的枢纽,脾主运化水湿,故在论治湿疹、特应性皮炎时,要重视脾胃在发病中的主导作用,通过调理脾胃升降为枢,枢纽一开,便能宣通身体气机,湿邪得以排出,皮肤病自然也就好了。

孩子的喂养管理也要特别注意。婴儿期和儿童期,一些食物如鸡蛋、牛奶、黄豆、鱼、小麦、花生以及坚果类容易引发过敏,选择时需谨慎。但也不能过分强调限制饮食,以免造成孩子营养不良。提倡母乳喂养,合理膳食。母乳是婴儿期孩子主要的营养物质,同时也能降低早期发生牛奶蛋白过敏的风险。对于无法进行母乳喂养或母乳不足的情况,已确诊特应性皮炎的婴儿,如明确是蛋白过敏,应在医生指导下选择合适的奶粉。

## 三、中医治疗方法有哪些?

中医治疗也是一个重要的辅助手段。中医食疗及配合中药外治,如:中药湿敷、中药涂擦,针灸、小儿推拿,中药沐浴,耳穴压豆疗法结合健康教育、日常护理等多种措施,能提高疗效,减少复发。

## 四、特应性皮炎孩子的食疗推荐

推荐食疗一:佛手石苣蒲乌鸡汤

佛手8克,石苣蒲5克,乌鸡肉100克

制作方法:所有材料洗净,乌鸡肉去皮、斩块;加水慢煲,煲至乌鸡肉熟烂;

服用方法:分次服用,每次30-50毫升,每周1-2次。

作用功效:能疏肝理气,化湿和胃,滋补肝肾,具有养胃固本之效。

推荐食疗二:二豆糯米粥

绿豆15克,白扁豆15克,粳米30克

制作方法:将绿豆、白扁豆放入锅中,加水,

小火熬煮;煮至绿豆开花脱皮时,再入粳米共煮粥即可。

服用方法:分次服用,每周1-2次

作用功效:能清热解毒,健脾化湿,温中和胃,益气止泄。

这些食疗方不仅口感宜人,而且能在一定程度上缓解特应性皮炎的症状。

## 五、缓解期小儿推拿方法

特应性皮炎缓解期常用的5个主穴:分手阴阳、清补脾经、揉板门、揉足三里、捏脊,起到健脾化湿、扶正固本的作用。其中,清补脾经重在于健运脾胃功能,揉足三里、揉板门用于健脾和胃,捏脊有调阴阳、和脏腑等功效,可扶正固本,如瘙痒剧烈,常有风热之邪在表,可配合清天河水、掐曲池以清热泻火。

## 六、做好皮肤养护,减少皮肤刺激

此外,家长还应注意保持孩子皮肤清洁干燥,避免过度清洗和使用刺激性强的洗涤用品。穿着方面,应选择透气性好、柔软舒适的衣物,避免穿着过紧或材质粗糙的衣物。在户外活动时,尽量避免接触花粉等过敏原,可以采取戴口罩、穿长袖衣物等措施进行防护。

陈曼妮

广东省中医院儿科、皮肤科护长,副主任护师,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会委员,广东省护理学会皮肤病护理专业委员会副主任委员。

清明时节大地回春,气温逐渐回升,然而,这个时节也是消化系统疾病多发的时期。近期消化科门诊时常遇到饮食不慎出现腹胀、腹痛、腹泻、呕吐、胃纳欠佳等症状的患者。因此,清明时节的饮食保健尤为重要。

首先,饮食应以清淡、易消化为主,避免过于油腻的食物。油腻的食物容易导致消化不良,引发胃肠道疾病。其次,适当进食蔬菜水果。春天是蔬菜水果大量上市的季节,适当吃蔬菜水果可以补充人体所需的维生素和矿物质,增强免疫力,预防疾病。此外,少食辛辣食物。春天天气逐渐变暖,人体内的阳气上升,辛辣食物容易加重人体的燥热,导致上火、口干舌燥等症状。

腹泻作为清明时节常见的肠道疾病,与湿气的滞留有着密切的关联。湿气的滞留会导致脾胃功能失调,影响食物消化和吸收,从而引发腹泻。因此,我们要特别注意调理湿气,以预防腹泻等肠道疾病的发生。

那么,如何调理湿气呢?首先,我们要注意饮食调理。在清明时节,应避免食用生冷食物,以免加重湿气的滞留。可以适当食用一些具有祛湿作用的食物,如茯苓、扁豆、薏米等。这些食物能够帮助健脾祛湿,预防湿气的滞留。

其次,我们要注意生活调理。在清明时节,应避免长时间处于潮湿的环境中,以免加重湿气的滞留。要保持良好的作息习惯,充足的睡眠能够帮助脾胃功能的恢复,有利于湿气的排出。此外,适当的运动也能够帮助身体排汗,促进水湿代谢,预防湿



## 清明时节雨纷纷 一不小心肚闷闷

作者:王珏莲

气的滞留。

再者,我们要注意情绪调理。情绪的波动也会影响湿气的排出。在清明时节,我们要保持心情舒畅,避免过于焦虑、抑郁等负面情绪,以免加重湿气的滞留。可以适当参加一些有益身心的活动,如散步、太极拳等,以帮助调节情绪,促进湿气的排出。

总之,在湿漉漉的清明时节,我们要特别注意调理湿气,以预防腹泻等肠道疾病的发生。通过饮食调理、生活调理和情绪调理,可以有效地排出湿气,保持身体的健康。

以下介绍几款清明时节汤膳的制作与食用方法:

## 1. 清明螺蛳汤

“清明螺,抵只鹅”,清明螺蛳汤具有清热解毒、利水消肿的功效。制作方法如下:

→准备新鲜螺蛳、姜片、葱段、料酒、盐等食材;

→将螺蛳洗净,放入锅中加水煮沸,捞出备用;

→锅中加入姜片、葱段、料酒,加入螺蛳煮至汤浓;

→最后加入适量的盐调味,即可食用。

食用注意事项:清明螺蛳汤性寒凉,脾胃虚弱者不宜食用过多。

## 2. 清明枸杞汤

清明枸杞汤具有养肝明目的功效,适用于长期用眼的人群。制作方法如下:

→准备新鲜枸杞、枸杞叶、瘦肉、姜片、葱段、

料酒、盐等食材;

→将瘦肉洗净切块,加入锅中加水煮沸,捞出备用;

→锅中加入姜片、葱段、料酒,加入枸杞、枸杞叶煮至汤浓;

→最后加入适量的盐调味,即可食用。

## 3. 清明银耳汤

清明银耳汤具有润燥养颜的功效,适用于春季干燥的人群。制作方法如下:

→准备银耳、枸杞、红枣、瘦肉、姜片、葱段、料酒等食材;

→将银耳、枸杞、红枣(去核)提前泡发,洗净备用;

→锅中加入瘦肉、姜片、葱段、料酒,加水煮沸,捞出备用;

→锅中加入银耳、枸杞、红枣煮至汤浓;

→最后加入适量的盐调味,即可食用。

备注:喜食甜食的朋友可不放猪肉,做成枸杞银耳红枣糖水也可以。

王珏莲

广东省中医院内科医师,脾胃科博士在读,广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会秘书

广东省健康养生协会第一届消化健康分会肠胃健康专委会委员

广东省肝脏病学会中医药学专业委员会委员

