



# 腺样体逢春易肥大，中医防治有章法

作者：金连顺 麦韵乐

春回大地，万物复苏，本是孩子们尽情奔跑、茁壮成长的美好季节。然而，许多家长却发现，自家的孩子仿佛被春天的“魔咒”困住：白天鼻音嗡嗡，晚上鼾声如雷，甚至在熟睡中会突然憋气惊醒。这些恼人的症状，很可能源于鼻咽深处一个名为“腺样体”的小组织在春天里“闹情绪”，发生了病理性肥大的状况。

这不仅严重影响孩子的睡眠质量，导致白天精神不振、注意力不集中；长期张口呼吸还可能悄然改变孩子的面容，形成医学上所说的“腺样体面容”；更严重的是，夜间反复的低氧状态会影响大脑和身体发育，让孩子反应变得迟缓。面对这个春季高发问题，家长不必过分焦虑。下面将从中西医结合的视角，深入剖析腺样体肥大的根源，并提供一套系统、实用、可操作的家庭预防与调护方案，帮助孩子安然度过这个“多事之春”。

## 腺样体为何在春天“易肿”？ 中西视角看根源

腺样体，作为守护呼吸道的第一道免疫防线，为何偏偏在生机勃勃的春季频频“失守”并肿大呢？

(一) 中医视角：内有“脾虚湿困”，外感“风寒湿邪”

中医认为儿童的生理特点是“脏腑娇嫩，形气未充”，其中尤以“脾常不足”最为突出。脾胃就像一个身体内部的“能量加工厂”和“水液调度中心”。当脾胃虚弱时，遇上潮湿多雨的春季，外界的“湿邪”就像一股黏腻的雾气，最容易困住脾胃“工厂”，使其运转失灵，形成一种黏滞、重浊的病理产物——“痰湿”。这里的“痰”，并非单指咳嗽时咳出的有形之痰，而是一个更广泛的概念，泛指体内一切非正常的水液积聚。痰湿随气血流动，上行到鼻咽则堵塞经络，导致局部气血不通，腺样体组织因此而肿胀、增生，且缠绵难消。加上春季气温起伏不定，孩子容易外感风寒，与内在的湿气“里应外合”，问题便更为顽固。

(二) 现代医学视角：过敏

与感染引发的“恶性循环”

从现代医学角度看，腺样体是位于鼻咽顶部的淋巴组织，是儿童期的重要免疫器官。它像一个尽职的“哨兵”，时刻抵御着从口鼻侵入的病原体。春季是各种病原体滋生的温床。一方面，不稳定的气温和较高的湿度为病毒、细菌的繁殖提供了绝佳条件，儿童呼吸道感染（如感冒、鼻炎、咽炎）的风险显著增加。另一方面，春季百花盛开，空气中花粉、尘螨等过敏原浓度飙升。

无论是反复的感染，还是持续的过敏反应，对于腺样体这个“哨兵”来说，都是一次次战斗警报，进而导致淋巴组织过度增生、肥大。肥大的腺样体又会堵塞后鼻孔，影响鼻腔和鼻窦的引流，使得分泌物积聚，为病原体提供了新的“滋生地”，从而更容易引发新一轮的感染。如此一来，便陷入了“感染/过敏→腺样体肥大→鼻腔堵塞→分泌物滞留→再感染”的恶性循环。

## 防治总则：防外寒、化内湿、健脾胃

综合中西医的认识，春季防治儿童腺样体肥大的核心战略可精炼为九个字——防外寒、化内湿、健脾胃。具体而言，就是

对外要帮助孩子适应多变的气候，避免受风寒和过敏原的侵袭；对内要着力清除体内积聚的痰湿，打通气血运行的通路；从

根本上，则要通过调理脾胃功能，增强孩子自身的正气，打破恶性循环，从而达到预防和缓解症状的目的。

## 家庭调护实用妙招

(一) 起居穿衣：顺应天时，科学“春捂”

“春捂”并非盲目多穿，而是要根据“春阳生发，乍暖还寒”的特点，做到智慧穿衣，守住身体的“门户”，防止寒湿入侵。

1. 分层着装：内层选择柔软、吸汗、透气的纯棉衣物，保持皮肤干爽；中层可搭配一件方便穿脱的针织衫、马甲或薄款抓绒衣，便于在室内外温差变化时及时增减；外层则备好防风、微防水的外套。

2. 护好“三处”：护好颈项，可戴轻薄小围巾防风邪；护好腹部，穿好肚兜或背心防脾胃受凉；护好足部，穿吸汗的棉袜，避免寒从脚起。

3. 环境除湿：保持空气清新，在潮湿的“回南天”或雨天，可使用空调除湿功能或除湿机，将室内湿度控制在50%至60%，减少湿冷空气的刺激。

(二) 饮食调养：吃对食物，健脾扶正

春季膳食应以清淡、甘平、易消化为原则，巧妙运用食材的偏性，帮助孩子健脾祛湿，从内扶助正气。

1. 砂仁无花果炖猪展——芳香醒脾，化湿开胃

食材：春砂仁（捣碎）5克、新鲜山药（去皮切块）80克、陈皮2克、无花果干3个至4个、猪展肉100克、生姜2片。

做法：猪展肉洗净，切块，冷水下锅焯烫后捞出。将所有食材一同放入炖盅内，加入适量清水，水量没过食材约2厘米。隔水慢炖1.5小时，待猪肉软烂后，加入少许食盐调味即可。

此汤适合春季食欲缺乏、舌苔白腻、大便偏黏的儿童。

2. 五指毛桃茯苓鸡汤——健脾补肺，行气利湿

食材：五指毛桃20克、茯苓15克、陈皮2克、鸡半只（约300

克）、蜜枣1颗、生姜3片。

做法：鸡肉斩块，焯水备用。五指毛桃、茯苓、陈皮等药材用清水稍作冲洗。将所有材料放入汤锅，加入足量清水，大火烧开后转小火，煲1.5小时左右。起锅前加盐调味。

此汤适合体质偏虚、容易感冒、痰湿较重的儿童。

3. 玫瑰花陈皮茶——疏肝理气，健脾化痰

食材：干玫瑰花2克、陈皮2克。

做法：将玫瑰花和陈皮放入杯中，用沸水冲泡，或用养生壶稍煮后代茶饮。

此茶适合因情绪波动、学习压力大而伴有咽部异物感、食欲不佳的学龄期儿童。

(三) 中医外治：睡前沐足，温通鼻窍

足部是人体经络的汇集之地。通过中药沐足，可以借助水的温热效应和药物的渗透作用，达到温经散寒、引湿下行的目的。

推荐沐足方：取广藿香15克、艾叶15克、辛夷花15克。广藿香，芳香辟秽，能有效化解湿浊；艾叶，性温，善于温经散寒，通畅气血；辛夷花，是通鼻窍的专药，能宣通鼻窍、缓解鼻塞。三药合用，共奏祛湿散寒、宣通鼻窍之功。

操作方法：药材加水煎煮20分钟，取药汁兑至水温约40℃，睡前浸泡足部10分钟，以背部微热为度，切不可大汗淋漓。每周可进行2次至3次，天气寒湿时可连用3天至5天。皮肤过敏、破损或正值急性发热期的儿童不宜使用。

(四) 动则生阳：科学锻炼，增强正气

春季是阳气生发的季节，顺应自然规律进行适当的户外运动，是增强孩子体质、抵御外邪

的“天然良药”。

运动可以振奋人体的阳气，促进气血流通，好比给身体内部的“河流”加速，有助于冲刷和带走拥堵的痰湿。同时，运动能增强肺气，肺主皮毛，司呼吸，肺气强健则体表的“卫气”就巩固，如同给身体穿上了一件无形的“防卫衣”，抵抗外邪的能力自然增强。现代医学也证实规律的体育锻炼能有效提高免疫细胞的活性和数量，增强机体对病毒、细菌的抵抗力，并且改善心肺功能，增加肺活量，有助于保持呼吸道通畅。

选择时机：选择风和日丽、天气晴好的日子，上午9点至11点或下午3点至5点是较佳的锻炼时间，避免在风大、阴冷或潮湿的环境中长时间活动。

选择项目：鼓励孩子进行舒缓、全身性、符合年龄的有氧运动，如散步、慢跑、跳绳、拍球等。

循序渐进：运动量要适度，以孩子不感到疲劳、心情愉快为准。运动后微微出汗即可，及时擦干汗水，更换干爽衣物，避免“汗出当风”。

(五) 日常护理与注意事项

1. 保持鼻腔清洁：当鼻塞严重时，可使用生理性盐水鼻腔喷雾每日冲洗1次至2次，帮助清除分泌物，减轻鼻黏膜水肿。

2. 观察病情变化：若儿童出现持续严重鼻塞、睡眠呼吸暂停、听力下降或反复中耳炎等症状，应及时就医，评估是否需要药物或手术治疗。

应对儿童春季腺样体肥大，需要家长们拥有一双善于观察的眼睛、一套科学的调护方法和一份从容不迫的心态。通过将中医智慧与现代护理相结合，构筑一道坚实的健康防线，帮助孩子平稳、健康地度过这个特殊的时期，拥抱一个充满生机与活力的春天。