

民间有一种说法:“冬天进补,开春打虎”,那么对于孩子来说,是否也适合调补?冬季该如何调补,才能让孩子少生病呢?

冬天气温变化大,儿童呼吸道、腹泻等疾病高发,从中医来说,脾胃是后天之本,四季脾旺不受邪,脾胃壮实,四肢安宁,脾胃虚弱则百病蜂起,所以调理脾胃者,是医者之王道,脾胃调理好了,正气内存,邪不可干,生病的机会也就少了,因此,不管哪个季节,调理好脾胃,是非常重要的。广东省妇幼保健院中医科主治医师刘嘉芬表示,作为家长,在冬季,可从多个方面帮助孩子调理脾胃。

冬季如何调补让孩子少生病?

本报记者 李振辉 通讯员 林惠芳



千图网供图

均衡饮食调理

冬季可以适当给孩子多提供一些富含蛋白质(如羊肉、牛肉、鸡肉、猪肉、鱼类等肉类食物)、维生素(尽量选择当季蔬菜水果,如目前当季蔬菜为白菜、迟菜心,当季水果为橙子、桔子等),及一些容易消化的食物,可以适

当吃一些粗粮,如红薯、板栗、小米、燕麦等。食物的选择上,品种尽量丰富一些,无明显过敏或疾病的情况,一般无需特别忌口。注意食物营养的搭配,既不过多摄入高蛋白的食物,也不经常进食一些营养密度低的食物

(如粥等),饮食搭配可以参考营养学会推荐的儿童平衡膳食算盘。对于一些大补的食物,如人参、红参、鹿茸、燕窝等,其实是不适宜给孩子吃的。平时还要注意多喝白开水,尽量少用饮料代替白开水等。

生活习惯调理

一是通过适度的运动进行调节。冬阳一寸值千金,因此,冬季也要注意户外的活动,天气好的时候,最好能让孩子每天至少有1小时的户外运动。

二是通过睡眠习惯进行

调理。早卧晚起,平时要养成规律作息的习惯,晚上早点休息,保证充足的睡眠。

三是进行情趣调理。中医讲究情趣调理,“善医者,必先医其心,而后医其身”家长一定要设法使孩子经常保

持良好的情绪,以利于身心健康。当孩子受到什么委屈而很不高兴时,应设法转移孩子的情绪,即用孩子喜欢注意这一事物,而忘掉不高兴的事情,转忧为喜,恢复良好情绪状态。

中医推拿健脾保健

刘嘉芬推荐了几种推拿手法,限于篇幅,在此录两种给读者参考。

小儿推拿手法推荐一:摩腹。儿童取仰卧位,操作者坐其一侧,以掌心置儿童腹部,作顺时针方向摩腹1-3分钟,再作逆时针方向摩腹1-3分钟。

小儿推拿手法推荐二:捏脊。取俯卧位,先自下而

上轻轻按揉2-3遍,然后捏脊,先常规捏4次,最后2次在肾俞(第二腰椎棘突下旁开1.5寸)、胃俞(第12胸椎棘突下旁开1.5寸)、脾俞(第11胸椎棘突下旁开1.5寸)、心俞(第5胸椎棘突下旁开1.5寸)、肺俞处(第3胸椎棘突下旁开1.5寸)各重提一下,最后按揉以上背俞穴3-5次结束。方法一:拇指指腹与

食指、中指指腹对合,夹持肌肤,拇指在后,食指、中指在前,然后食指、中指向后捻动,拇指向前推动,边捏边向项枕部推移。方法二:手握空拳,拇指指腹与屈曲的食指侧对合,夹持肌肤,拇指在前,食指在后,然后拇指向后捻动,食指向前推动,边捏边向项枕部推移。

5方法缓解徒步后的肌肉酸痛

徒步的魅力已被越来越多的人所认识。元旦小长假,可能有不少人已做好徒步的计划。虽然户外徒步是一件很惬意的事情,但是隔日的肌肉酸痛却让人苦不堪言。特别是当徒步爱好者初次参加一次较大强度的徒步后,这种肌肉疲劳酸痛可能就会在运动后24到48小时之内出现。

这种酸痛表明肌肉受到了强烈的刺激,这是由于肌肉生理的特性决定的,剧烈活动会使肌肉的肌纤维排列发生变化,部分的肌纤维会轻微发炎。这种炎症与乳酸产生的酸痛在时间上有区别,通常出现在运动后的第三天,如果在第三天之后肌肉还持续性的酸痛,表明运动负荷太大。那么怎样有效缓解肌肉酸痛呢?下面小编给大家推荐几种方法。

1. 热敷

比较简单的方法是用热毛巾在肌肉酸痛部位进行热敷,促进血液循环,加快新陈代谢,可以缓解肌肉带来的疼痛。

具体方法是用热水浸透毛巾置于酸痛肌部位,无热感时立即更换。每次敷15分钟以上,每天2-3次。热敷能使酸痛肌血管扩张,改善血液循环,可缓解肌肉痉挛,又可利于受损组织的再生修复。

2. 泡脚、洗热水澡

长时间徒步后,腿部肌肉会酸痛难受,回到家要先泡脚,以促进腿部末梢血液循环。泡脚水的水温约40℃,以摸起来稍烫为宜,水面要能盖过脚踝,双脚放于温水浸泡约10分钟。

晚上睡觉前,用温热水泡洗也可减轻肌肉酸痛。

3. 按摩

如果徒步之后感觉关节痛和肌肉痛,首先要确认这些疼痛是什么原因引起的。如果本身没有任何疾患,

可视为一般的肌肉劳损。按摩是一种最有效的消除疲劳方法,可选在运动结束后20分钟或运动当晚睡前进行。由下往上按摩,即从脚底、脚踝、小腿到大腿进行轻按、揉捏、按压和拍打等,可促进血液回流,让肌肉的紧张状态得以消除。

一般多采用揉捏手法,四指并拢、拇指分开,手成钳形,将掌心及各指紧贴于酸痛肌肤上,拇指与四指相对用力将肌肉略往上提,沿向心方向作旋转式移动。亦可配合采用点穴按摩。确定作用点后,用中指和拇指指腹对作用点施加压力。手指连续缓慢地向深处加压、旋转。每个作用点按摩1-1.5分钟。

4. 拉伸运动

伸展运动不仅可帮助防止延迟痛,而且可减轻已有的延迟痛。但使用伸展练习时不能太急剧或太猛。过猛可能进一步损伤结缔组织。伸展练习中的静力牵张是一种简单而有效的方法时间不易过久,中间应有休息而利于血流通畅。

推荐一种方法,可以在睡前靠墙抬高双腿10-15分钟(不一定要抬高90度,以双腿不紧绷为宜)。抬高腿部有利于促进血液回流,舒缓腿部压力。但注意,抬腿过程中,如果腿部有酸麻感应立即放下双脚,避免受伤。抖动、拍打四肢,这样就起到放松肌肉、缓解肌肉酸痛的作用了。

5. 涂擦药物

局部涂擦油剂、糊剂或按摩剂也可减轻疼痛。当肌肉酸痛的情况发生时,服用一些消炎药会有一些效果,但必须配合休息才行。

希望大家在进行徒步活动时,注意强度,不要过度消耗体力,以免肌肉酸痛持续时间过长,影响到正常的生活休息。

(来源:新浪广东)