



小儿食积不要慌 中医专家来帮忙

本报记者 杨璞



导致脾胃运化功能失常,水谷失于腐熟运化而形成食积。

消除疲劳、通络止痛的作用。

学习五招推拿

①捏脊

操作方法:捏脊的操作部位是后背的膀胱经和督脉。督脉主一身之阳气,根据“顺经为补,逆经为泻”的原则,顺督脉自长强穴(尾骨尖附近)向上捏至大椎穴属补法,可以升阳,高血压患者不适宜。反之则属泻法,有清热泻火通便之效,多用于治疗实热证,如发烧、热性便秘等。

操作时患儿的体位以俯卧位或半俯卧位为宜,卧平、卧正,背部平坦松弛。捏脊操作手法有两种,可以用拇指指腹与食指、中指指腹对合,挟持肌肤,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;也可手握空拳,拇指指腹与屈曲的食指桡侧部对合,挟持肌肤,拇指在前,食指在后,然后拇指向后捻动,食指向前推动。

捏脊时如果感觉比较疼,可以在捏脊前轻揉脊背部,慢慢适应。操作时要注意保暖,避免受凉。需要注意的是,若脊柱部位的皮肤有外伤或感染,不适合推拿;饭后也不宜立即进行捏脊,需休息两小时后再进行。高热、高血压、心脏病或有出血倾向者应慎用捏脊疗法。

功效:捏脊手法简单易学,操作方便,疗效明显,是治疗小儿食欲不振、消化不良等疾病的常用推拿手法。实际上,捏脊不仅适用于小儿,老年人通过捏脊也可以起到促进背部气血循环、提高免疫功能、

②拍揉四横纹

操作方法:食指、中指、无名指、小指的第一指间关节横纹处是四横纹。拍一下、揉三下为一次,每日50次。

功效:可清热散结、化积消食。

③分推腹阴阳

操作方法:沿小儿肋弓做八字分推,边做边向下移动,到肚脐时,改做横推,每次推150~200下。

功效:可通行中焦之气,助脾胃运化。

④揉中脘

操作方法:中脘穴位于肚脐与胸剑联合连线中点,每次用掌根旋转按揉50下。

功效:此穴主治消化系统疾病,如食欲不振、腹胀、腹泻、腹痛、腹鸣、吞酸、呕吐、便秘、黄疸等,此外对目眩、耳鸣、痤疮、精力不济、神经衰弱也有一定效果。

⑤按揉耳穴

操作方法:家长可取患儿内耳分泌耳穴(位于屏间切迹内,耳甲腔的前下部,约距屏间切迹边缘0.2厘米处)、皮质下耳穴(位于对耳屏内侧面,同侧额点相对,内分泌穴旁)等进行按摩。

功效:促进消化,调理脾胃。

尝试六道药膳

对于症状较轻的食积患儿,可以在儿科医师的指导下,对证选用药膳进行调理。

①山药粥

原料:鲜山药100g,大米50g。
做法:山药洗净切片,与大米同煮为粥。空腹食用,每日2次。

功效及适应证:健脾消食。适用于脾虚患儿,表现为消化不良、不思饮食、大便稀溏等。

②胡萝卜粥

原料:胡萝卜250g,大米50g。
做法:胡萝卜洗净切片,与大米同煮为粥。空腹食用,每日2次。

功效及适应证:宽中下气,消积导滞。适用于小儿积滞、消化不良,以实证为主者。

③白萝卜莲子粥

原料:白萝卜250g,莲子(带心)10g,粳米50g。

做法:白萝卜洗净切块,带心莲子洗净与粳米共同放入锅内,加水适量。大火煮沸,改小火慢炖。待莲子熟烂,便可起锅。空腹食用,每日2次。

功效及适应证:清热宽中下气。适用于食积夹热证,表现为消化不良、口舌红绛、大便干结、睡眠较差等。

④薏米小米粥

原料:薏苡仁20g,小米50g。
做法:薏苡仁、小米同煮为粥。空腹食用,每日2次。

功效及适应证:健脾消食除湿。适用于小儿不思饮食、四肢乏力、肢体略浮肿、大便黏腻等症。

⑤鸡内金散

原料:鸡内金适量。
做法:鸡内金焙干研粉,每次2~3g,温开水送服。

功效及适应证:消食化积,健脾止泻,涩精止遗,通淋化石。适用于小儿食积不消、呕吐泻痢、小儿疳积等,还可用于治疗遗尿、遗精、石淋涩痛、胆胀肋痛。

⑥健脾消食蛋羹

原料:山药15g,茯苓15g,莲子15g,山楂20g,麦芽15g,鸡内金30g,鸡蛋2个,酱油适量。

做法:上药共磨成粉,每次取5g,加入2个鸡蛋,打散,煮熟,加适量酱油调味即可。

功效及适应证:养胃消食,健脾养神。适用于小儿食积兼有睡眠不安者。

朱晓晨

北京中医药大学东方医院

一到夏天,有些人会出现食欲不振的情况,还有部分人群容易出现心火过旺的状况,如长疖子、痤疮、疖子,嗓子干痛,牙痛,口腔溃疡等。中医认为,心是阳中之阳,而夏季作为一年四季中最热的季节,与心相应。苦味入心,在盛夏可以适当吃一些苦味的食物,有清热消暑、清心降火、增进食欲的作用。下面给大家推荐几种夏天适合的苦味食物。

苦瓜

苦性寒凉,具有清热解毒、消暑解烦的作用,适合有中暑发热、牙痛、疮肿的人群食用。苦瓜中的苦瓜素可以有效减少体内的脂肪及多糖,起到减肥的作用。苦瓜含有的皂苷可以辅助降血脂、降血糖,预防心脑血管疾病的发生。

苦瓜的食用方法很多,炒、炖、凉拌都可以,还可以和排骨等食材一起煲汤食用。市面上还有用苦瓜做成的苦瓜片,可以代茶饮,更加方便。

苦菜

苦菜味辛、苦,性微寒,具有清热解毒、凉血、消痈排脓、祛瘀止痛的作用,也可以利肝胆、清肠养胃,常用于治疗肠炎、痢疾、黄疸、淋证、咽喉肿痛、痈疮肿毒、乳腺炎、痔瘕、吐血、衄血、崩漏等。苦菜可生吃、炒食、做汤,可谓药食两用佳品。

苦菊

苦菊味甘微苦,颜色碧绿,食用价值很高,可炒食或凉拌,是夏季清热祛火的常见美食,也有抗菌、清热解暑、消炎、明目等作用。

苦笋

苦笋又名甘笋、凉笋,含丰富的纤维素,能促进肠蠕动,有助于减肥和预防便秘、结肠癌等。中医认为,苦笋味甘、淡、微苦,性寒,有清热利尿、活血祛风、开胃健脾之功,可用于治疗风湿、食积、咳嗽、疮疡等症。苦笋入菜,炒、烧、凉拌均可,风味独特,苦中回甘。

蒲公英

蒲公英别名黄花地丁、婆婆丁、华花郎等,也是药食同源之品。其嫩叶可凉拌、炒菜、做汤,味道鲜美。中医认为,蒲公英味苦、甘,性寒,有清热解毒、利尿散结的功效,主要用于治疗疔疮肿毒、乳痈、瘰疬、目赤、咽痛、肺痈、湿热黄疸、热淋涩痛等。

需要注意的是,虽说夏季吃苦能清心降火,但吃太多苦寒食物也可能损伤脾胃,出现恶心、泄泻等症状,所以食用苦味食物需因人而异。长期待在空调环境中的人群,阳气受损,大多湿气较重,应在饮食上多加些辛味食物,减少苦寒食物量,以温阳补虚。消化功能不好,容易腹泻的脾胃虚寒人群慎食苦味食物,体质虚弱的老年人和儿童也不宜过多食用。



李武强 河南省三门峡武强中医院

身边总有一些人,在无意间时不时发出一声声叹息,这到底是怎么回事?这种情况中医称为“善太息”,多发生于女性。

产生原因

产生叹息原因大致分为两种:一是肝

没事总叹气,切勿大意

郁气滞,二是中气不足。

肝郁气滞源自长期心情不畅,所愿不遂,情绪不能释放化解,导致气机不畅,便通过叹息释放郁闷之气。在叹息的同时往往伴随口苦、口臭、肋下胀满、食欲不振等症,有些患者还会出现面色青黄的情况,尤其是鼻根位置。

中气不足多是因为长期劳累,或者患

有慢性疾病,也有因运动量太少以致气机不畅等原因所致。这类人群通常还会伴有倦怠乏力、面色萎黄、食不甘味等症状。

调理方法

保持心情舒畅、劳逸结合和增加身体锻炼,都是调理“善太息”的良药。另外,也可以通过艾灸进行调理。

关于举办2022年“国医大师刘敏如学术思想与临床经验学习班”的通知

刘敏如,全国首位女国医大师、刘敏如教授是新中国成立以后中医药高等教育培养出来的第一代中医学人,是中医界难得的医、教、研、管复合型人才,是当代中医女科承上启下的传承人代表。她的学术思想遵古不泥古,衷中参西,致力创新。她临床经验丰富,教书育人,桃李满天下。学生们誉她是“教学上的严师,生活上的慈母”。

她从医几十年来专攻中医妇科学,在理论上,她论证了脏腑、经络、气血是调节生殖周期的生理基础,提出了脑-肾-天癸-冲任-胞宫是调整月经周期的生理轴心,在临床上,她对痛经何以非经期病理犹存而未及疼痛的机理进行了探讨。对中医的月经周期的论述只涉及产生机理,而未探究中医学对月经周期调节的机理进行了补遗研究。她的“肾气为根,保阴为本”的学术观点对妇科临床与科研颇具指导意义。

她在论证“产后多虚多瘀”的生理观基础上,采用补虚(气阴双补)化瘀(活血逐瘀)作为产褥复旧的治未病大法;在妇科疾病学方面重视中医疾病学的新病及疑难病研究,如经水早断(卵巢早衰)、胞中脂膜壅塞诸证(多囊卵巢综合征)、盆腔疼痛诸证,女性骨质疏松等,补遗了中医妇科病种的缺如。此外,她对不孕症、子宫出血病(月经不调、子宫功能不良性出血等)、妇科郁症、妇科肿瘤等疑难病论治颇具心得,提出妇科十大证,体现了中医病证结合、“同病异治,异病同治”的法则。

“学经典,跟名师”是中医临床工作者提高自己医疗水平的重要途径。应广大读者要求,我们定于2022年6月25-26日在线上举办2022年“国医大师刘敏如学术思想与临床经验学习班”,由著名中医妇科专家,国医大师刘敏如教授领衔主讲。

一、培训对象

全国各地中医临床工作者。

二、授课专家与课程题目

主讲专家:刘敏如 全国首位女国医大师,成都中医药大学教授,博士生导师,享有国务院政府特殊津贴专家,中国中医科学院学部委员,全国中医药杰出贡献奖获得者,全国教育系统“巾帼建功”标兵称号,曾任四川省中医药管理局副局长。主编高等院校教材和专著17部,主审3部。获省部级奖项4项,专利授权4项。

课程题目:《中医妇科生殖观的临床意义》

三、主办单位

《中国中医药报》社有限公司

四、报名方式及培训方式等更多信息

请用微信“扫一扫”扫描右侧二维码。



养生版征稿启事

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

养生大讲堂:阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。

关注疾病日:分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。

名老中医谈养生:国医大师、名老中医谈养生长寿经验,附相关照片。

节气养生:根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。

家庭小药箱:主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。

儿童保健:介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小儿推拿、艾灸、饮食起居、生活护理等角度来阐述。

女性养生:介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前产后、孕期、月经、乳腺类疾病等,

以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。

男性健康:介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。

长寿之道:介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。

名人养生经:介绍古今名人独到的养生保健经验。

我的养生经:对自己独到的养生经验进行介绍。

澄清养生谬误:揭示生活中常见的保健养生误区,引导大众建立正确的养生保健观念。

养生妙招:介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

小零食大学问:介绍常见零食中蕴含的中医药道理、吃零食的感受及宜忌。

动起来:介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如气功、太极拳、八段锦等。

稿件要求

- 1.内容深入浅出,通俗易懂。
- 2.文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。
- 3.每篇文章字数500~2500字。