

儿童冬病夏治, 年龄越小越好



入伏了,江苏省中医院儿科门诊将集中开展三伏贴敷贴。儿童咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染、慢性咽炎、慢性鼻炎等疾病,经常在春、冬季反复发作,严重影响孩子的健康和生活质量。中医认为,此类疾病,往往因体内“伏邪”所致,适合在三伏期间进行敷贴治疗。江苏省中医院儿科主任袁斌建议,有这些症状的孩子不妨试试三伏贴。

通讯员 冯瑶 现代快报/ZAKER南京记者 安莹



三伏贴 能提高孩子身体素质

袁斌介绍,“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季易加重的虚寒性疾病。小儿本身体质较弱,抗病能力差,又值冬季外界气候严寒,以致机体较易受外界环境影响,不能祛邪于外而发生疾病。如此反复循环,会使患儿体质变弱,外界气候稍有变化,便会使疾病再次发生或加重,常易发生的一些慢性疾病有:慢性咳嗽,小儿哮喘、慢性泄泻、关节冷痛、怕冷、体虚易感、小儿过敏性鼻炎等。“夏治”则是以“祛除体内的寒气、恢复患儿的阳气、疏通脉络”为主要目的“择时”治疗策略。在自然界和机体阳气最旺之时,通过温补阳气,散寒驱邪,活血通络等治疗措施,增强机体抵抗病邪能力,祛除阴寒之病邪,从而达到治疗疾病的效果。夏季大多患儿病情处于较稳定阶段,此时应该着眼于治疗疾病之本,调理体质。患儿身体素质改善后,抵抗力相应提高,疾病发作的次数及程度自然减少和减轻。

三伏贴 对孩子有三大优势

冬病夏治的方法较多,如根据穴位的主治病证,在人体的特定穴位上进行药物贴敷、药物注射、艾灸、埋线、刮痧、拔罐,或内服药物等,但最具有代表性的治疗措施为三伏天的药物穴位贴敷,即三伏贴。因其疗效明显、操作简便、费用低廉、无明显不良反应而得到了广泛的应用,易被患儿接受。三伏贴对儿童来说有三大优势:一是疗效好,小儿皮肤娇嫩,三伏贴能更好刺激穴位,使药物有效成分易于进入血液发挥作用;二是副作用小,儿童选方用药较为温和,且药物不经胃肠道代谢,能保护脏腑,降低副作用;三是使用方便,免除了最令儿童反感的打针吃药的麻烦。

冬病夏治适用于体质虚弱,反复易感的患儿:①呼吸系统疾病:肺炎、慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、反复呼吸道感染、腺样体肥大等。②消化系统疾病:长期腹泻及厌食等脾胃虚弱的病症。③其他:风湿性关节炎、反复发作的荨麻疹、冻疮等。

儿童三伏贴 一般只有6-8个穴位

儿童敷贴和成人相比有什么不同之处呢?袁斌介绍,儿童三伏贴与成人三伏贴主要在贴敷时间、贴敷穴位的选取及敷贴使用的药物方面存在差别,传统的成人三伏贴最佳的时间应该是头伏、中伏、未伏的时候,最好从头伏开始贴,疗程在三伏的时间段内,一般选取12-18个穴位,药物多选用具有刺激性较强的药物。儿童皮肤较薄嫩,对药物反应敏感,与成人有很大的不同,儿童三伏贴选用的药物比较温和,一般选6-8个,每次要求贴敷的时间较短,贴敷次数较成人稍多。因此,可以从夏至开始贴,每隔3天贴1次,连续10次为1个疗程。

冬病夏治 治疗的年龄越小越好

据了解,江苏省中医院儿科三伏贴是在江育仁教授等名老专家经验的基础上不断改良而成,目前已有20余年的贴敷经验,所选药物安全有效,符合儿童疾病用药特点。此外,儿科在进行儿童三伏贴贴敷时,会根据孩子病情需要配合内服中药及针灸推拿等外治法,以增加疗效,减少患儿复发。

袁斌介绍,对于儿童来说,“冬病夏治”治疗的年龄越小越好,因为年龄越小,其免疫功能、脏腑功能、发育越不完善,越容易得到纠正。抓住冬病夏治的良好时机,运用自然界的优良条件,配合三伏贴治疗,可使患儿的体质增强,减少疾病的发生。

素食的正确做法,你掌握了吗



很多时候我们对素食的误解,来源于我们自身知识的匮乏。

假如我们能够避开一些误区,就可以全面均衡、健康多样地吃素食,丝毫不必担心营养问题。

那么我们该怎样吃素食,才能吃得正确呢?下面我们给大家几条建议。

尽量多样化

广泛选择各种素食,不管是五谷根茎类、蔬菜类、水果类,还是豆类以及油脂类,都要摄取,这样才能保证营养均衡。比如,绿色蔬菜、豆类、豆腐、芝麻等含有丰富的钙,深绿色或深黄色的蔬菜和水果含有丰富的维生素C和无机盐,每种食物都有它自身的价值,我们要尽量保证每天所吃的食物种类在10种以上。

在这里我们想要纠正一个很多人都有错误观念,很多人会把蔬菜和水果归为一类,认为自己只要今天吃了蔬菜,就可以不必吃水果。这样想是不对的,我们虽然往往将蔬果并称,但是蔬菜和水果含有的营养物质有很大差别,这在后面我们会讲到。所以,大家除了吃蔬菜之外,每天还要吃一定量的水果,尤其要多吃维生素C含量丰富的水果,以增加铁的吸收。

多吃天然食物

在选择食物上,也要注意尽可能选择更加天然的食物。

第一,要多选择没有经过精加工的谷类食物,比如糙米、大麦、小麦、燕麦等,试着用它们代替精米白面;

第二,要尽量选择应季蔬果,选择不含或少含农药的食物,大家都知道,含有残留农药的食物吃的时间久了,难免对身体会有不良影响,所以大家一定要认真清洗蔬果,以免吃进去太多残留农药;

第三,要尽量选择天然未加工的植物油,不要食用提炼精制油,因为这些油含有很高的热量,吃多了一样会让人变胖,对心血管有不良影响。

烹饪清淡为主

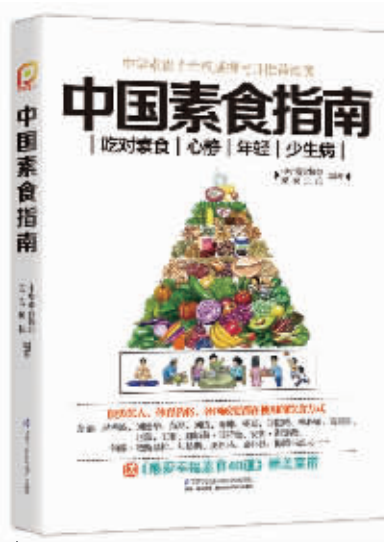
要注意烹饪方式,尽量少吃油炸食物。假如你特别喜欢吃炸茄子、炸红薯、炸薯条等食物,那你要知道,这些食物油炸之后,几乎已经失去了原本为低热量素食的益处。

而且,经过高温油炸之后,这些素食原本有益的植物化学物已经被破坏变质。比如,紫色的茄子皮和黄色的番薯含有丰富的β-胡萝卜素等植物化学物,它们有抗氧化作用,能保护人体细胞免于氧化物的破坏。可是经过高温油炸后,它们的抗氧化作用就被破坏了。所以,尽管你吃的也是素食,却达不到健康的效果。

除了少油炸之外,我们还要尽量缩短烹调时间,降低烹调温度。一般来说,素食经过高温或者过长时间的烹调之后,养分和有益的植物化学物会受到极大的破坏。

所以,建议大家能生吃的尽量生吃,不能生吃的,就用高温快炒的方法烹饪,尤其是绿叶蔬菜,这样可以减少维生素的损失。生吃的时候要注意洗干净,有些可以用盐水泡一下,以带走表面残留物质。

大家还要注意一点,有人吃素食一样会变得很胖,因为摄取的热量过多。任何时候,只要你摄取的热量远远超过消耗的热量,就会变胖。所以,素食虽好,也不要贪多哦。



本文内容选自《中国素食指南》(作者:中华素食协会、安贝贝拉,出版社:江苏凤凰科学技术出版社)

本书是中华素食协会专门为中国人素食者及素食入门者编写的营养指导手册。这本书将带给你适合全家人的素食方案,为特殊人群准备的完美素食方案,跟着书就能做出好吃又营养的素食。

孙俪、吴秀波、高圆圆都推崇的饮食方式,中华素食协会权威撰写并推荐阅读。吃对素食,心静、年轻、少生病!随书附送《最爱幸福素食40道》以及阿拉伯素食地图,扫描二维码即可购书。



健康书架

《薄灰:四季食鲜》

大自然给你什么,你就吃什么。一年四季,一季三旬,110道应季家常菜。食材里的这时佳,那时巧,过时不候的美味尽在薄灰的四季私房菜谱里。



《好吃一碗面》

打开这本书,葱油拌面、麻酱凉面、红烧牛肉面、香菇鸡丝面、海鲜乌冬面、老北京炸酱面、韩式炸酱面、香浓意大利面……要点、妙招、小窍门层出不穷,一用一个准。更有面配菜特别食谱,再也不用为吃面配什么菜发愁。



扫描识别江苏凤凰科学技术出版社官方天猫旗舰店、微信公众号二维码,了解更多新书好书



官方天猫旗舰店



官方微信