



# 小儿越吃越瘦是咋回事? 中医外治法帮助调理

面对美食诱惑，我们常常担心自己吃得过多，导致体重增加。然而，有些孩子却越吃越瘦，让父母忧心忡忡。当父母面对一个越吃越瘦的孩子，首先想到的可能是消化系统出了问题。

实际上，人体是一个复杂的系统，各种生理功能相互关联、相互影响。因此，当消化系统出现问题时，很可能是由于其他器官、经络、气血等方面出现了失衡。那么到底是什么原因导致小儿越吃越瘦呢？本文来为大家揭开这一秘密。

## 为什么小儿越吃越瘦？

1. 脾胃功能失调 中医认为，脾胃为后天之本，负责将食物转化为人体所需的营养物质。脾胃功能失调可能引起食物中的营养无法被充分吸收和利用，从而导致小儿越吃越瘦。常见的脾胃功能失调症状包括食欲不振、腹胀、腹泻等。

2. 肺气不足 肺主一身之气，司呼吸，为水之上源。肺气不足影响全身气血运行，导致营养物质无法输送到全身。肺气不足可能出现呼吸浅表、容易感冒、抵抗力较弱等症状。

3. 肾气亏虚 肾为先天之本，主生长发育。肾气亏虚影响全身气血运行，导致营养物质无法输送到全身。肾气亏虚通常表现为生长发育迟缓、智力发育较差、骨骼发育不良等。

4. 气血不足 气血是维持人体生命活动的基本物质。气血不足影响营养物质的输送和利用，从而导致小儿越吃越瘦。气血不足可能出现面色苍白、乏力、心悸等症状。

5. 肝气郁结 肝主疏泄，调节全身气机。肝气郁结影响气血运

行，导致营养物质无法输送到全身。肝气郁结可能出现情绪波动、烦躁不安、睡眠不安等症状。

6. 心脾两虚 心主血脉，脾主运化。心脾两虚影响气血运行，导致营养物质无法输送到全身。心脾两虚可能出现面色苍白、乏力、心悸等症。

## 越吃越瘦用中医来治疗

1. 艾灸 通过艾草燃烧产生的热量刺激穴位，以温经通络、调整气血。家长可以为孩子选择具有健脾养胃、益气补血作用的穴位进行艾灸，如脾俞、胃俞等。艾灸时要注意控制温度和时间，以免烫伤皮肤。

2. 小儿推拿按摩 小儿推拿是中医外治的一种特殊手法，适用于婴幼儿和儿童。通过按摩足三里、脾经、胃经等穴位，可以调整孩子的气血运行，促进消化吸收。家长也可以学习一些简单的小儿推拿手法，如按摩腹部、捏脊等，以改善孩子的身体状况。推拿按摩需长期坚持，才能取得明显的效果。

3. 刮痧疗法 通过刮痧板在孩子皮肤上进行刮拭，可以刺激经络、促进血液循环。建议每周给孩

子进行1~2次刮痧治疗，每次10~15分钟即可。

4. 药浴 将孩子泡在含有中药成分的热水中，可以促进身体吸收药效，达到调节脾胃、增强食欲的效果。建议水温35℃~45℃，每次药浴20~30分钟即可，时间不宜过久。

## 生活中的注意事项

1. 合理搭配膳食 家长宜选择富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，以保证孩子摄入充足的营养。避免吃过多油腻、辛辣、寒凉的食物，以减轻孩子的脾胃负担。此外，应养成良好的饮食习惯，如定时定量进餐、避免暴饮暴食等。

2. 控制零食摄入 零食往往高糖、高脂、高盐，过量摄入容易影响孩子的正常食欲，导致营养摄入不足。家长应控制孩子零食的摄入量，尽量选择健康、营养的零食，如坚果、水果等。

3. 科学的喂养方式 家长应根据孩子的年龄和需求，选择合适的喂养方式，如母乳喂养、奶粉喂养或混合喂养。随着孩子慢慢长大，逐步过渡到辅食添加，以培养孩子



的咀嚼和消化能力。

4. 适当运动 适当的运动有助于改善身体素质，促进新陈代谢。家长应鼓励孩子进行适当的户外运动，如散步、慢跑等。但应避免剧烈运动和过度劳累，以免影响孩子的身体健康。

5. 保持良好的作息习惯 充足的睡眠有助于身体恢复和生长发育。家长应确保孩子充足的睡眠，避免熬夜、过度劳累。

总之，小儿越吃越瘦可能由多种原因导致。针对这些原因，家长可以采取一系列中医外治方法进行调理，如进行推拿按摩、艾灸等，以改善孩子的身体状况，促进生长发育。此外，通过关注生活习惯和细节，家长也可以帮助孩子摆脱越吃越瘦的困扰，为其健康成长创造良好的条件。

广西中医药大学附属瑞康医院  
莫荣冰

# 小儿肺炎 中医护理效果好

小儿肺炎是小儿中比较常见的一种呼吸道疾病，一年四季都比较容易发生，3岁以内的新生儿在冬季和春季患上肺炎较多。小儿肺炎若没有治疗彻底，则容易反复发作，引起多种重症和并发症，影响生长发育。

小儿肺炎的临床表现症状为发热、咳嗽、气促、呼吸困难、肺部细湿罗音，也存在不发热但咳嗽比较严重的情况。小儿肺炎的主要病因是吃过多甜食、重咸和油炸类的食物，导致积食而生内热，或是偶感风寒引发肺气不宣等。

通过对小儿肺炎进行中医护理，能够达到较好的治疗效果。在生活中，大多数人都不太了解，下面将详细介绍小儿肺炎的中医护理知识。

## 小儿肺炎常用的中药方剂

小儿患病出现发热、咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等临床症状后，家长往往很着急。小儿肺炎若没有得到及时治疗，对其危害较大，家长常常担忧，并寻求中西医治疗。下面是治疗小儿肺炎的常用中药方剂。

1. 三拗汤 药物组成为苏梗、苏子、杏仁、甘草、灸麻黄。将上

述药物用水煎服，每天服用1剂，具有辛热解表、宣肺化痰的功效，对风寒引起的小儿肺炎具有较好的疗效。

2. 麻杏石甘汤 药物组成为石膏、百部、杏仁、桔梗、甘草、炙麻黄等。将上述药物用水煎服，每日1剂，能够辛凉解表、宣肺化痰，有助于治疗风热引起的小儿肺炎。

## 小儿肺炎的中医护理

1. 药宜轻清 咳嗽与肺脏疾患有着紧密的联系，治疗病位在上的咳嗽等呼吸系统疾病，需要选取质地较轻的中药，例如桑叶、薄荷、菊花、杏仁、贝母、牛子、枇杷叶等疏风宣肺、化痰的止咳药。

在具体使用中，需要注意这类药物的煎煮时间不宜太长，在服用过程中最好少量频繁地服用，这样可以帮助小儿更好吸收这些药物，药效较快且持久。

2. 慎用辛温 小儿感邪之后容易化热，尤其在冬季时，室内温度增高，缩短了寒化热的时间。因此，小儿需要慎用辛温发汗的药物，即便使用也要少量。

在咳嗽初期，在疏风宣肺法的基础上可以酌情添加少量的麻黄、

苏叶、生姜、葱白等。当小儿舌苔变干或者转为薄黄，痰液由稀薄逐渐变得浓稠，痰液由白色逐渐变为黄色时，则需要立即更换药方。

3. 缓用寒凉 小儿肺脏本身比较弱，不耐受寒热，在刚开始咳嗽时，痰液比较少且呈现白色。这时，苦寒清热的药物不宜使用得太早，防止出现肺气郁闭、邪不外达。等到小儿出现化热症状的时候，例如流鼻涕、吐黄痰、大便干燥等，此时可以使用黄连、大青叶、板蓝根、知母、大黄、石膏等寒凉的药物。

4. 忌用收涩 咳嗽属于小儿自我保护的措施之一，当小儿感受到外邪所产生的病理产物痰液后，可以通过咳嗽将痰液排出体外。因此，在外感咳嗽初期禁止食用五味子、米壳等中药，少量食用酸味食物，防止敛邪留患，延长小儿的病程。

5. 注意观察不良反应 需遵守医嘱，以帮助小儿服用中成汤药；可使用中药贴贴在患儿肚脐上，还可取肺俞穴、膻中穴等穴位；还需要观察患儿使用后的药物疗效和不良反应；出汗时尽量使用温毛巾进行擦拭，防止患儿着凉。

## 小儿肺炎的饮食调护

小儿患上肺炎后，需要注意饮食起居的调护，以下是饮食调护具体内容。

1. 饮食宜清淡 注意保持孩子饮食清淡，同时给予富含营养且好消化的食物。对于食欲不振的患儿，可以做一些清淡味鲜、容易消化的菜粥、片汤、面汤等食物。

2. 多喝白开水 患上小儿肺炎，需要充足的水分帮助痰液稀释，以方便小儿将痰液咳出。因此，孩子每天需要喝够足量的水，且最好是温开水，而不要使用碳酸饮料代替白开水，以满足患儿生理代谢的实际需求。

3. 多食用新鲜蔬菜和水果 补充足够的无机盐和维生素，对患儿的症状恢复有较好的效果。尽量多食用含有胡萝卜素的蔬菜水果，如西红柿、胡萝卜等食物。

4. 选取祛痰兼止咳的药物 咳嗽有痰时慎用止咳药物，防止造成痰液聚集和病情恶化。若痰液排出不够顺畅，可能会出现感染，从而加重患儿病情。此时，需要适当选用祛痰止咳的药物，帮助患儿控制咳嗽的症状。

北海市中医医院 吴海云