



# 孩子总发烧? 中医“一食一推”护安康

孩子就像早春的嫩苗，生长得非常快，但抵抗力也较脆弱，很容易感冒发烧，许多家长为此操碎了心。在中医学中，不仅对孩子易发的各项因素做出详细分析，还从食疗和推拿两方面提出了具体解决方法，以“一食一推”助力孩子的健康成长。

## 孩子易发烧的常见原因

### 1. 小儿乃纯阳之体

中医认为小儿是纯阳之体，生长发育迅速，个子长得很快。孩子充满活力，体内产热自然较多，一旦生病热量不能及时散出就容易发烧。

### 2. 穿得太厚

儿科门诊，经常会见到父母抱着孩子到诊室，孩子被捂得严严实实的，再一摸，满头都是汗。当医生询问家长为什么给孩子穿那么多衣服时，家长通常会说怕孩子着凉。前阵子网络上流行一句话，叫“有一种冷，叫家长觉得你冷”“爸妈叫你穿秋裤啦”，就是很生动的体现。

在这里要特别提醒家长，小儿新陈代谢旺盛，怕热不怕冷，而且孩子经常处于“停不下来”的活动状态，所以一定要比大人穿得少。“若要小儿安，三分饥与寒”，这句话大家都知道，可到了自家孩子，总觉得一定要捂起来。

事实上，穿太厚还会诱发其他疾病。比如穿得太厚，再加上经常跑跳，身体产热很多，热量必须通过出汗发散出来。孩子大汗之后，一旦遇到外邪，就很容易引起感冒。反复感冒，时间久了还易造成身体虚弱，患支气管炎、肺炎等，影响生长发育。

细心的家长会发现，孩子患咳嗽等呼吸系统疾病时，常常会

伴有大便干燥。中医学讲，肺与大肠相表里，大肠不通，肺热就不能排出，这时候就容易出现发热、咳嗽等症状。穿得太厚，身体内水分就会大量流失，大便变干变硬，就会出现排便困难。

### 3. 免疫系统还没有发育成熟

婴儿免疫系统还没有发育成熟，母乳中含有大量的免疫球蛋白，孩子通过吃母乳可以从妈妈体内获得免疫力，以减少疾病的发生。孩子的免疫系统会随着年龄增长而逐渐成熟。

家长可以多让孩子接触新鲜的空气和充足的阳光，加强户外活动。户外活动是提高呼吸道黏膜抗病能力的有效手段，即使在冬天，也应尽量在穿衣适当的情况下，让孩子适当接触一下室外的冷空气。

### 4. 体温调节中枢发育不完善

孩子的体温调节中枢发育尚未完善，尤其是新生儿，体温调节能力较差，易受环境温度的影响而使体温发生波动，出现发高烧或者退烧后体温又回升的情况。

## 孩子发烧不要慌，“一食一推”来帮忙

如果孩子体温超过38.5℃，特别是曾经发生过惊厥的孩子，要马上带其到医院就诊并用上退烧药。如果体温没有超过38.5℃，精神状态良好，家长可以尝试用物理降温的方式退烧，

比如多喝温水，用温水擦浴等。中医验方、小儿推拿等在帮助孩子退烧方面，都有非常好的效果。

### 1. 食疗验方—荷叶粥

材料：荷叶20克，大米100克。

做法：将荷叶洗净，加水大火烧粥后换成小火再煮15分钟，捞出荷叶，把洗干净的米加入荷叶汁中，大火烧开后换成小火熬煮，待米煮烂熟后即可食用。

荷叶具有清暑化湿、升发清阳、凉血止血的作用。孩子喝荷叶粥，在清内热的同时还可以化湿。大米比较容易消化，还可以益气，让孩子的身体有更多的正气去对抗病邪。

### 2. 小儿推拿—清天河水

天河水在小儿前臂的正中呈一条直线，家长将食、中指并拢，沿孩子手臂内侧从手腕处的腕横纹向手肘处的肘横纹推，就是清天河水了。清天河水可以清热泻火除烦，有助于退烧，每次推300次左右。

需要特别注意的是，发烧时家长一定要经常测量孩子的体温，物理退烧效果如不佳时，要及时到医院就诊。有发热惊厥史的孩子发现发烧后，应立即到医院进行治疗，切勿使惊厥反复发作。

湖南医药学院中医学院 胡宗仁  
湖南中医药大学教授 博士生导师  
湖南医药学院院长 何清湖

## 吃中药，怎能不知“道地药材”？

道地药材，是指产在特定地域，与其他地区所产同种中药材相比，品质与疗效更好，且质量稳定具有较高知名度的中药材。人们常说：“药材好，药才好”，道地药材是优质中药材的代名词。

### 为何道地药材更受推崇

1. 天然好配方：特定的产地环境是基础保障。

2. 千百年“试用报告”：是无数中医和患者用了又用，效果确实好，才选出来的优质产品。

3. 老手工艺加持：独特的种植和加工方法，锁住了品质。

4. 效果有保障：用道地药材，效果更稳定。

### 道地药材举例

1. 怀药：主产地河南。如“四大怀药”：山药、地黄、牛膝、菊花。

2. 浙药：主产地浙江。如“浙八味”：杭白菊、麦冬、白芍、白术、玄参、延胡索、浙贝母、郁金。

3. 川药：主产地四川。如川贝母、川芎、川乌、川牛膝等。

4. 云药：主产地云南。如三七、茯苓、木香、重楼等。

5. 藏药：主产地青藏高原地区。如冬虫夏草、雪莲花、炉贝母、藏红花等。

6. 江南药：主产地淮河以南省区，如湖南的“湘九味”：百合、玉竹、黄精、山银花、枳壳、博落回、茯苓、杜仲、湘莲。

### 买中药时如何知晓是否为道地药材

1. 认准信誉好的药店或正规医院。

2. 问问产地：买药时，可以问问“这三七是云南的吗”“这陈皮是新会的吗”。

3. 看包装信息：很多好药材的包装上会标明产地。

了解道地药材，就是了解中医药的智慧——尊重自然，用好自然的馈赠。选择道地药材，就是为自己的健康多添一份保障。大家在购买中药时，记得关心一下它的产地。

湖南中医药大学第一附属医院  
主管中药师 胡超

# 中医带你认识“不寐”:不止失眠,这些睡眠问题都算

夜深人静，辗转难眠的困扰在中医理论中被称为“不寐”。本文将从中医视角系统阐述这一睡眠障碍的特殊内涵，其远超出普通失眠范畴，涉及阴阳失衡、脏腑失调等深层机理。正如《黄帝内经》提出的“阳不入阴”理论，本文揭示了不寐的核心病机。

### 不寐:中医视角下的睡眠障碍

在中医理论中，“不寐”是指以睡眠时间不足、深度不够及不能消除疲劳为主要特征的睡眠障碍，其内涵远比现代医学的失眠更为丰富。其根本病机在于“阳不入阴”，即人体阴阳失衡导致神志不安，具体表现为入睡困难、易醒多梦、早醒难寐或睡眠浅表等多种形式。《黄帝内经》指出“卫气不得入于阴，常留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛，不得入于阴则阴气虚，故目不瞑”，揭示了不寐的核心机制。

从脏腑辨证来看，不寐主要与心、肝、脾、肾四脏功能失调相关：心主神明，若心火亢盛或心血不足则神不守舍；肝藏魂，肝郁化火或肝血亏虚则魂不归位；脾主运化，脾虚则气血生化不足，心神失养；肾藏精，肾阴亏虚则心肾不交。此外，痰热内扰、胃气不和等病理因素也可导致不寐，形成虚实夹杂的复杂证候。中医治疗强调辨证论治，通过调理脏腑功能、平衡阴阳气血来改善睡眠质量，而非单纯使用安眠药物。

### 不寐的五大中医证型

在中医理论中，不寐主要分为五大证型，各有其独特的病理机制与临床表现。

其中，肝火扰心型，多因情志不畅导致肝郁化火，火热上扰心神，表现为失眠多梦、急躁易怒、口苦目赤等症状，治宜清肝泻火。痰热扰心型，是因痰湿内生、郁久

化热，痰热上扰而见心烦失眠、胸闷脘痞、舌苔黄腻等症，需清热化痰。心脾两虚型，由思虑过度或久病体虚导致气血不足、心神失养，常见入睡困难、心悸健忘、面色萎黄等表现，当补益心脾。心肾不交型，因肾阴亏虚、心火亢盛而致水火不济，多见心烦失眠、潮热盗汗等症，需滋阴降火、交通心肾。心胆气虚型，则因突受惊吓或素体虚弱，神魂不安而见虚烦不寐、胆怯易惊等症，治宜益气镇惊。

这五大证型既有肝火、痰热等实证，又包含心脾两虚、心肾不交等虚证，临床需通过四诊合参、辨证论治，针对不同证型采用相应方药调理，如龙胆泻肝汤清肝火、归脾汤补心脾、黄连阿胶汤交通心肾等，以恢复阴阳平衡、改善睡眠质量。

### 中医调理不寐的三大法宝

中医调理不寐主要采用中药、

针灸和生活调养三大方法协同治疗。

在中药调理方面，强调辨证论治，针对不同证型选用相应方剂，如心脾两虚者用归脾汤补益心脾，肝郁化火者用龙胆泻肝汤清泻肝火，痰热扰心者用黄连温胆汤化痰清热，心肾不交者则用黄连阿胶汤滋阴降火。针灸疗法通过刺激神门、内关、百会等特定穴位来调和气血阴阳；同时，根据不同证型配伍相应穴位，如肝火旺配太冲，心脾虚配足三里，还可配合艾灸、耳针等辅助疗法。生活调养则注重建立规律的作息习惯，提倡适度运动如八段锦，重视情志调节，避免咖啡因和酒精刺激，并辅以食疗养生，如饮用酸枣仁茶、食用红枣莲子粥等。

这三种方法内外结合，标本兼顾，通过多途径调理，最终达到恢复阴阳平衡、改善睡眠质量的整体治疗效果。

宁远县人民医院中医科 黎茜