



## 孩子胖≠贪吃懒动!

# 这5种体质的“小胖墩”对症调理才有效

许多家长面对孩子的“小胖墩”问题，常常将其简单归咎于贪吃或懒动。然而，在中医看来，儿童肥胖并非只是两个简单的标签，而是一系列身体内部失衡的外在信号。通过中医辨证分型，精准调理，可帮助他们找回健康体重。



### 核心辨识:

#### 五大证型的“身体密语”

##### 一、胃热火郁证

1. 看食欲与性情: 孩子食欲异常旺盛, 刚吃完饭不久又觉得饿, 尤其偏爱煎炸、烧烤、冷饮。平时怕热、易出汗, 性情急躁、易怒, 或有口苦、口气。

2. 查二便与舌象: 大便干结或黏滞不爽, 小便偏黄。舌质红, 舌苔黄或黄腻。

##### 二、痰湿内盛证

1. 看形体与精神: 孩子看起来虚胖、松软, 肌肉不结实。常感觉身体沉重、易疲劳、懒动嗜睡, 稍微活动就气喘吁吁。可能伴有头晕、胸闷。

2. 查二便与舌象: 大便黏腻, 容易粘马桶。口中腻, 但不想喝水。舌体胖大, 舌边有牙齿痕迹, 舌苔白腻或白滑。

##### 三、气郁血瘀证

1. 看情绪与面色: 孩子可能情绪低落、爱叹气, 或自觉胸闷、肋肋胀痛。面色晦暗、缺乏光泽, 嘴唇颜色发暗, 甚至可见黑眼圈。

2. 查二便与舌象: 大便干结或不畅。舌质暗紫, 或可见瘀点、瘀斑, 舌下静脉可能又粗又紫。

##### 四、脾虚不运证

1. 看精力与体型: 孩子精神不振, 总说累, 食欲不好, 甚至偏少, 体型臃肿但肌肉无力。可能饭后腹胀明显, 四肢有轻微的浮肿感。

2. 查二便与舌象: 大便常不成

形、稀溏。舌质淡, 舌体胖大, 边缘有齿痕。

##### 五、脾肾阳虚证

1. 看寒热与活力: 孩子特别怕冷, 手脚冰凉, 比同龄人穿得多。精神萎靡, 活力不足, 喜静恶动, 喜欢喝热水、热汤。

2. 查二便与舌象: 小便次数多, 颜色清。舌象表现为舌质淡白, 舌体胖嫩, 仿佛水汪汪的。

### 分型施治:

#### 一份“个性化”的调理方案

##### 一、胃热火郁证: 清胃泻火, 解郁通便

1. 饮食调理: 饮食宜清淡、凉润。宜食冬瓜、黄瓜、芹菜、莲藕、绿豆、梨。严格禁忌油炸食品、烧烤、辛辣火锅、甜点蛋糕、巧克力、含糖饮料及冷饮。忌暴饮暴食。推荐药膳冬瓜荷叶汤, 取冬瓜(带皮)200克、干荷叶5克、排骨100克、生姜2片, 煮汤。

2. 运动调理: 建议每日坚持快走、慢跑或游泳30~40分钟, 以身体发热、微微出汗为度。

3. 穴位揉按: 取内庭穴, 用拇指指腹按压, 力度以孩子感到轻微酸胀为宜, 顺时针揉按1~2分钟, 每日1~2次。

##### 二、痰湿内盛证: 健脾化痰, 利湿消脂

1. 饮食调理: 饮食宜温、宜淡、宜燥。宜食茯苓、薏苡仁、白扁豆、赤小豆、冬瓜、陈皮、白萝卜。严格禁忌冰淇淋、奶油蛋糕、肥腻肉类、糯米制品、生冷瓜果。

忌暴饮暴食。推荐药膳茯苓薏米山药粥, 取茯苓粉15克、薏苡仁30克、鲜山药50克、粳米50克, 熬粥。

2. 运动调理: 建议每日40分钟以上的持续运动, 如跳绳、骑行、健身操等。

3. 穴位揉按: 取丰隆穴, 用拇指或中指按压, 做轻柔的环状揉动, 每次2~3分钟, 每日1~2次。

##### 三、气郁血瘀证: 疏肝理气, 活血化痰

1. 饮食调理: 多吃具有行气、活血功效的食物。宜食陈皮、玫瑰花、山楂、洋葱、黑木耳、海带、白萝卜。避免油炸食品、肥肉、奶酪等滋腻碍胃的食物。忌碳酸饮料、咖啡。晚餐不宜过饱, 以免加重气滞。推荐药膳山楂玫瑰红糖饮, 取干山楂片10克、玫瑰花5克、红糖少许, 用沸水冲泡。

2. 运动调理: 鼓励孩子参与舞蹈、羽毛球、户外登山等需要协作和伸展的运动。

3. 穴位揉按: 取太冲穴, 用拇指指腹从脚趾向脚踝方向推按, 每次推按50~100下, 每日1~2次。

##### 四、脾虚不运证: 益气健脾, 化湿助运

1. 饮食调理: 饮食宜温、软、易消化, 少食多餐。宜食山药、莲子、芡实、小米、南瓜、红枣、胡萝卜、鸡肉、牛肉。禁止生冷食物、性质寒凉的瓜果(如西瓜、甜瓜)、油腻及坚硬难消化的食物。

忌饥饱无常。推荐药膳莲子山药小米粥, 取去心莲子15克、鲜山药50克、小米50克, 熬粥。

2. 运动调理: 建议从散步、瑜伽、八段锦等开始, 逐步增加运动量和强度, 以运动后精神饱满、不觉疲惫为佳。

3. 穴位揉按: 取足三里, 用拇指指腹垂直按压, 做轻柔的环状揉动, 每次3~5分钟, 每日1次。

##### 五、脾肾阳虚证: 温补脾肾, 化气行水

1. 饮食调理: 宜食温热性质的食物。如核桃、羊肉、虾、韭菜、桂圆。严格禁忌冷饮、冰淇淋、生冷瓜果(如香蕉、火龙果)、沙拉、绿茶、螃蟹等寒性食物。忌暴饮暴食, 三餐不规律。推荐药膳核桃芡实红枣粥, 取核桃仁20克、芡实15克、红枣5枚、粳米50克, 熬粥。

2. 运动调理: 建议选择在上午或下午阳光下慢走、伸展、打太极拳, 借助自然阳气温暖身体。

3. 穴位揉按: 取关元穴, 将掌心搓热, 以该穴为中心, 顺时针方向轻柔缓慢摩动3~5分钟, 每日1~2次。

湖南中医药大学

湖南省中医药和中西医结合学会

治未病与健康专业管理委员会

贺琬雯 吴泳蓉 蔡嘉洛 孙贵香



## 金樱子

金樱子来自蔷薇科植物金樱子的干燥成熟果实。药典收录的名称为金樱子。10~11月果实成熟变红时采收, 干燥, 除去毛刺。

金樱子在湖南分布很广, 野生资源较为丰富, 药用历史悠久。在清同治年间的《嘉禾县志》药之属即有“金樱子”记载。湖南省溆浦县志、安仁县志等多个方志中均有金樱子记载。湖南是金樱子的传统主产区, 道地产区包括株洲市、麻阳县、溆浦县、平江县等地, 产量高, 品质好。

根据2020年版《中国药典》规定, 金樱子性味酸、甘、涩, 平。归肾、

膀胱、大肠经。具有固精缩尿、固崩止带、涩肠止泻之功效。用于遗精滑精、遗尿尿频、崩漏带下、久泻久痢。

在2020年版《中国药典》中, 12个成方制剂含有金樱子, 如古汉养生精口服液、壮腰健身丸、龟鹿补肾丸等, 均以金樱子为主要原料。在中成药中, 以金樱子为主要原料配方而成的有肾宝合剂、水陆二味丸、益肾养元合剂等。在民间有金樱子泡酒以补肾固精的用法。

湖南省中医药研究院中药资源研究所所长 二级研究员 张水寒

## 不花钱的“养肾三宝”简单有效

在西医关注指标的同时, 中医更看重肾作为“先天之本”的养护。下面我们从中医角度, 教你在日常生活中把肾养好。

### 食疗有方: 黑色入肾

中医认为, 五色对应五脏, 黑色食物最养肾。

早餐: 一把黑芝麻(可磨粉冲服), 补肾填精。

汤品: 黑豆排骨汤或黑豆杜仲猪尾汤, 尤其适合腰膝酸软者。

零食: 桑葚干或枸杞(每天10~15粒泡水), 滋阴补肾。

注意: 饮食宜清淡, 过咸伤肾, 避免重口味。

### 穴位按摩: 启动身体“自带的补肾药”

每天花5分钟按揉以下穴位, 简单易行。

1. 涌泉穴 位于脚底(蜷足时足前

部凹陷处)。每晚睡前用拇指按压或搓热双手摩擦脚心, 能引火归元, 改善睡眠。

2. 太溪穴 位于内踝尖与跟腱之间的凹陷处。它是肾经的原穴, 每天按揉3~5分钟, 对慢性肾病调理大有裨益。

3. 搓腰眼 双手搓热, 紧按腰部(第二腰椎棘突下, 旁开3.5寸凹陷处), 上下搓动, 直至腰部发热。此法能温肾阳, 缓解腰酸。

### 起居有常: 不花钱的“养肾觉”

1. 避免熬夜 中医的子时(晚11点~凌晨1点)是阳气初生、肾经当令之时, 熟睡是最好的补肾。

2. 注意保暖 腰为肾之府, 尤其女性朋友, 腰腹部和脚踝的保暖至关重要, 避免寒邪入侵。

衡阳市中医医院肾病科 廖姗

通讯员 曾海燕