

进入冬季,气温大起大落,既要防着多变的天气,又面临疫情防控的压力,很多父母都格外紧张。家长该如何增强宝宝的抵抗力,让孩子的身体强健起来?1月31日,甬上《名医大讲堂》栏目邀请了一位重量级的嘉宾——全国名老中医、董氏儿科第六代传人董幼祺。在一个小时的直播时间里,董幼祺不但解答了不少问题,还介绍了多种凝聚了董氏儿科200年学术精华的预防疾病的汤剂、药食同疗方、穴位按摩方法等。



董幼祺(左)在做直播。

## 如何增强孩子的抵抗力? 家长一定要牢记这12个字!

### 国家级名老中医董幼祺做客甬上《名医大讲堂》 分享传承200多年育儿宝典

#### 孩子发烧了 是在家里扛一扛,还是直接去医院?

遇到孩子发烧,家长总是特别着急,孩子发烧了是在家里扛一扛,还是直接去医院?

董幼祺介绍,这两个选择不矛盾,建议家长根据小孩病情和症状进行分析。如果刚刚开始流鼻涕、打喷嚏、低烧体温不高的话,可以先观察一下,用些简单的治疗方法。比如看上去有点像风热的,孩子有点烦躁的,可以喝些薄荷、菊花煮的汤;看上去像风寒的,可以喝一些苏叶、葱白煮的汤。

董幼祺建议,孩子出现症状较轻的感冒可以不到医院去,但是如果发高烧,在热度退下后又马上升高的,就必须到医院去接受治疗。如果不及时治疗,就会产生后

遗症,高烧不退容易产生高热惊厥,还容易产生气管炎、肺炎等。

“现在好多家长都在家里备着药,如中成药、抗生素等,我想告诉家长的是,抗生素要合理使用。小孩感冒有病毒性的、细菌性的,抗生素只有细菌感染的时候才能用,对其他的伤风感冒,只能起到预防细菌感染发热作用,对治疗发烧是没有用的。”董幼祺介绍,抗生素使用不当容易出现副作用,比如胃口不好等。还有一些中成药,如伤风感冒冲剂、清开灵等,使用的时候要注意药性以及温凉。如果孩子是风寒感冒用了清开灵,就可能出现拉肚子症状。董幼祺建议,孩子感冒,家长不要随意用药,一定要去医院请医生作准确的诊断。

#### 要想小儿安,三分饥与寒 具体该如何把握?

俗话说,要想小儿安,三分饥与寒。这句老话还适合现在的孩子吗?现实生活中又该如何把握?

“饥就是饮食要适度,寒就是寒温要适宜。”董幼祺介绍,就拿寒来说,第一个就是要随着气候的变化来增减衣物。有些小朋友上午天气冷的时候出去,穿得比较多,下午天气热了,衣服不减,回家后满头大汗,这就容易感冒。此外,还要根据小孩的体质把握衣物增减度,如果孩子体质比较寒、虚,衣服就应该多穿一点,但如果是体质热、湿,衣服就不要穿太多。一定要根据气候变化、时间变化、孩子体质来适当增减衣物。

饥,就是要饮食适度。小孩子在不断生长发育,有的家长心很急,

不断给孩子吃补品,这是不对的。孩子的肠胃功能在不断发展,不断完善,家长要随着孩子年龄的增加,适当添补饮食,不能操之过急,否则容易引起消化、吸收不好。

此外,东西不能乱吃,孩子要少吃油炸食品、高脂食品、甜品、饮料、不合季节的水果等。有些孩子看看很胖,其实体质很虚,因此饮食控制很重要。

董幼祺还建议,孩子一定要吃得热、吃得软、吃得少。热跟软的食物容易消化,吃得少不是说少吃,而是要根据不同的季节可以少吃多餐。这么做主要是保护小孩子的胃气,孩子的脾胃最要紧,是后体之本,整个肾脏的发育、营养物质的吸收,全靠脾胃的功能。

#### 让孩子适度锻炼 可以提高抵抗力

如何提高孩子的体质,是所有家长都关心的。董幼祺说,药补不如食补,食补不如精补。精补,就是要提高孩子的抵抗力。

“要让孩子适度锻炼,提高抵抗力,可以根据孩子的体质循序渐进。此外,在学习方面不要给孩子太大的压力,精神紧张、压力大会影响孩子的消化吸收功能,降低孩子的食欲。”董幼祺说,如今抽动症的

孩子多了,这和日常学习、生活中的压力有一定的关系。在儿科门诊,一到寒暑假期间,来看抽动症的孩子会明显减少,而开学了或是临近考试了,患者就会明显增多。因此,给孩子营造轻松的成长氛围,对预防疾病也很有帮助。

未病先防、有病早治、治从根本。董幼祺教授表示,想要孩子身体健康,家长一定要牢记这12个字。

在直播过程中,董幼祺为读者介绍了集中小儿预防保健方、药食同疗方和几种穴位按摩方法。

#### 小儿预防保健方

##### 1. 防疫方

适宜对新冠肺炎或疑似病人有直接或间接接触,或初患感冒的儿童。

药用:苏叶5克,防风5克,银花5克,连翘10克,藿香6克,茯苓10克,佩兰叶10克,山楂10克。

##### 2. 固表健脾方

适宜平素体弱易感,面色不华,舌苔薄白,消化功能欠佳的儿童。

药用:党参5克,炒白术10克,茯苓10克,清甘草3

克,黄芪10克,陈皮3克,山楂10克,米仁12克。

##### 3. 益气养阴方

适宜平素体弱易感,盗汗口渴,舌红少苔或薄黄的儿童。

药用:太子参6克,麦冬10克,五味子3克,生扁豆10克,川石斛10克,生甘草3克,淮山10克,陈皮3克。

以上药方2~3岁日煎一次,取汁约120毫升左右,日分三次服;4岁以上日煎二次,每次120毫升左右。连服5~7天

#### 药食同疗方

##### 1. 川贝炖雪梨

原料:冰糖5颗,雪梨1个,川贝母3克。

做法:将雪梨清洗干净,去皮、核后切成薄片,与川贝(整颗或粉末)、冰糖一起放入炖盅里,加入适量的清水,后将炖盅放入锅中蒸制1~2小时,每天可食用3次。

作用:滋阴润肺,止咳化痰。

##### 2. 莱菔子山楂汤

原料:莱菔子(俗称白萝卜籽)30克,山楂50克。

做法:莱菔子用文火炒熟,然后取山楂洗净,将其与莱菔子一起放在锅中煲汤,每天食用3次。

作用:降气消食,化痰止咳。

##### 3. 山药薏仁粥

原料:山药100克,薏米仁50克,粳米50克。

做法:将山药、薏米仁和粳米,加水适量煮至粥稠,即可食用。

作用:养肺润肺,健脾和胃。

##### 4. 薏仁百合汤

原料:新鲜百合一个,薏米仁30克。

做法:将百合、薏米仁加水适量煮至熟透,即可食用。

作用:补肺健脾。

##### 5. 银莲百合粥

原料:银耳5克,莲子肉15克,干百合10克,冰糖适量。

做法:银耳浸泡洗净,与莲子肉、百合同放入砂锅中,加适量清水至莲子肉烂,加入冰糖,即可食用。

作用:宁心安神。

##### 6. 薏仁二豆汤

原料:红豆15克,绿豆15克,薏苡仁15克。

做法:煮熟后服汤或食用。

作用:健脾除湿,清热解暑。

##### 7. 党参茯苓粥

原料:党参、茯苓各10克,生姜2片,粳米30克。

做法:党参、茯苓、生姜洗净,生姜切片,加适量清水煎煮取汁,备用。粳米加水煮粥,粥成后加入药汁,再入食盐调味,即可食用。

作用:益气温中,健脾养胃。

##### 8. 银花菊花茶

原料:银花5克,菊花5克,藿香5克。

做法:泡茶饮服。

作用:清热疏风,芳香化湿。