在郑州有这样一名儿科医生，家长会自发在他诊室前排队加号，一天排到100多，看病看到下午一两点、晚上八九点更是家常便饭；别的医院被诊断为需要输液治疗的宝宝，在他这儿几块钱、一二十块钱中药就给病人“打发”走了。而更奇怪的是，这么一点中药就能把病给治好。而要挂他的号，最少需要约上一周甚至更长时间。如此“吃香”的儿科大夫，呵护宝宝健康肯定有高招。上周，带着诸多读者家长的委托，记者专访了他——河南省中医一附院儿科副主任医师黄甡，让我们一起来听听他讲的“育儿经”。

郑州晚报记者 刘书芝

养好脾胃少生病 “赤脚大仙”当不得

宝宝健康，儿科大夫有“经”传

经验

养好脾胃少生病

在河南省中医一附院儿科副主任医师黄甡看来，“脾胃是后天之本”。孩子的很多健康问题其实都和脾胃有关。因为儿童一般都是虚寒之体，体内阳气不稳定，因此保健应以健脾补气为重，要注意胃肠功能的保养，切忌过饱、多食寒凉之物。如果在孩子3岁之前能够把孩子的胃肠保护好，以后孩子就能少病少痛。

比如最近常见的胃肠道等季节病，就和生瓜梨枣、冷饮有关，这些东西都属于凉性，应尽量避免。还有的家长认为是亲孩子、对孩子好，让孩子吃荔枝、龙眼等南方水果，殊不知“一方水土养一方人”，反季节、跨地域的食物，对于孩子来说都是禁忌的。小孩子的病大多是吃出来的，中原人最适合吃的，就是中原地带盛产的。

育儿“饱暖”忌过度

黄甡说，孩子还不懂事，吃东西不会节制，有的爷爷奶奶疼孙子，晚上从幼儿把孩子接回来弄很丰盛的一桌饭，这样很容易造成孩子过饱，伤害肠胃。在黄甡看来，孩子不想吃，家长就不要去理，孩子太能吃家长就要控制。

另外，“重衣温暖，如阴地之草木”。这是唐代名医孙思邈的观点，意思是孩子穿衣过暖，是不利于生长发育的，就像阴地里照射不到阳光的树木一般。现在有些家长自己穿件短袖，却给孩子穿两件衣服，怕孩子冻着。其实孩子也没那么脆弱，过度保护反而有害。

提醒

“赤脚大仙”当不得

最近，由于天热，许多孩子家长就让宝宝光着小脚丫或赤脚穿个镂空的小凉鞋，以图凉快。殊不知，这种做法也是错误的。

黄甡说，主“脾、胃、肝、肾”等的人体三阴之脉皆在足底，所以脚部很容易受凉，因而对宝宝来说，足部保护特别重要，要防止“寒从脚入”。

另外，脚与上呼吸道黏膜之间存在着密切的神经体液联系，一旦脚部受凉，局部血管收缩，血流减少，会反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，致使局部抵抗力下降。这样，原来潜伏在鼻咽部的细菌、病毒，就会乘机大量繁殖，容易使宝宝患感冒等疾病。

“压床饭”吃不得

“‘压床饭’是指晚上吃后不运动、接着就睡觉的那餐饭。”

黄甡认为，“压床饭”不仅孩子吃不得，大人更吃不得。现在都市人的生活规律都有这种现象：白天忙工作顾不得吃好，晚上一家人都回家了，可好好地做一桌饭菜，美美吃一顿。这种吃后就睡、不运动的习惯，很容易导致孩子积食，从而降低孩子免疫力。“肥胖、高血压、血糖高咋来的？就是这样吃出来的。”

另外，很多家长会学习外国经验，睡前有让孩子喝牛奶的习惯。殊不知，一杯牛奶，需要4个小时才能消化掉。而农村孩子多食的粗粮、碳水化合物等30分钟就能排空、消化掉。所以牛奶可让孩子在去幼儿园前，即早上喝。如果晚上喝，最好放在睡前一两个小时。

传方

汤汤水水把烧退

石膏粳米汤 10~15克的生石膏加上两把家里的普通大米一起煮，生石膏买来就可以用，或者用捣蒜的容器捣细一点。米熟了，汤就好了，喝汤就可以。因为生石膏微寒，用粳米来保护脾胃，米汤黏稠，可以使生石膏在胃里多停留些时间。

香菜汤 香菜根具有促进血液循环的作用，能够排汗退烧。更重要的是，它还有健脾胃的作用。黄甡说，小孩很多时候都是因为脾胃功能较弱而导致的发烧反复，因此喝香菜根汁可达到“双管齐下”的效果。1公斤香菜加水煮，喝一些，其他洗澡效果更好。

洗脚也治拉肚子

无花果叶水 小儿因受寒所致的单纯性腹泻，可用无花果叶水煎后洗双足足心。每日3次。亦可用毛巾蘸煎液热敷双侧涌泉穴。每日3次，每次5~10分钟。

石榴水 对于1岁半以内的婴幼儿腹泻，可用石榴皮煎水洗脚。黄甡说，小时候老人们就常说“洗洗脚，能治屙（腹泻）；洗过脚脖，能屙屎橛”。小孩脚嫩，没有长茧，药物好吸收。洗的时候药水多些，淹住脚脖。

>>>医快递

济华中医馆提醒

冬病夏治正当时，别错过

7月13日是今年“冬病夏治”的头伏，上午8时许，位于郑州市经三路与红专路、桐柏路与汝河路上的济华中医馆两馆共迎来了上万名贴敷患者，现场的免费看病、免费中医健康咨询、免费做艾灸治疗等优惠措施，一度将活动推向高潮。

国家级名老中医、济华中医馆刘茂林教授为此提醒，冬病夏治遵循的主要是节气而非温度，错过了头伏，二伏敷贴照样有效。一般呼吸道疾病、过敏性鼻炎、咳喘等头伏开始贴效果最好。今年初伏时间是7月13日~22日，中伏是7月23日~8月11日，末伏是8月12日~9月1日，每10天为一个疗程。坚持做完3个疗程，伏后可再加强一次，一般连续3年，均能取得理想的效果。另外，济华中医馆三伏期间还举办免费试贴活动，凭此《郑州晚报》到馆，可免费体验三伏贴治疗一次。 **书芝**

我市启动“弱视干预援助计划”

征集100名弱视儿童免费治疗

今起，由河南省煤炭总医院、河南省近弱视防治基地共同举办的“弱视干预援助计划”公益医疗活动正式拉开帷幕。活动期间，将向我省征集100名弱视儿童进行专业视力检测和免费专项治疗，一个疗程即可减免2000余元。

弱视是儿童最常见的视光疾病之一，会严重影响青少年身心健康成长，已逐步引起社会重视。视力专家研究发现，弱视最佳治疗期在12岁前，一旦错过，将对孩子今后的视功能造成无法补救的影响，很难治愈，弱视治疗绝不能拖延。

此次“弱视干预援助计划”属公益活动，只针对18岁以下青少年人群，主办方表示力求在未来的两年内，让我省1万多名弱视孩子恢复光明，我省弱视孩子家长可前往河南省煤炭总医院二楼眼科进行报名，或通过医院官方网站进行报名。 **晓蕾**

唯美口腔
爱牙大讲堂
牙齿健康专家

微笑的今天

成就微笑的未来

儿童牙齿矫正，还等什么？

美丽的微笑是自信的开始，而整齐的牙齿更能让孩子自信地面对生活。

孩子一天天长大，为什么突然不爱笑了？

牙齿畸形，身心兼危。少年儿童时期是人的生理、心理发育的重要时期，患有牙齿畸形的少年儿童会过于敏感，一定程度上产生心理障碍，不愿意微笑。牙列不齐、牙齿稀疏、龅牙、牙齿拥挤、地包天等，都是常见的牙齿畸形，这不仅是牙齿长不好的问题，更是一种口腔疾病，会严重影响儿童的生长发育。不愿意和他人沟通交流，严重者还会患上孤独症、抑郁症等，严重影响他们的身心健康。

牙齿矫正，有没有最佳时期？

答案是肯定的。牙齿矫正是需要移动健康的牙齿，而成人的颌骨已经定型，矫正所需要的时间长，严重的还需要配合外科手术才能完成矫正。

据了解，在乳牙期（3~5岁）和替牙期（6~11岁），一般的牙齿畸形（如个别牙齿不齐）不需要立即矫正，应当改变不良的口腔习惯，坚持一段时间不齐的牙齿可能会自行纠正。但对于严重影响颌骨发育的牙齿畸形如“地包天”，就需要及早进行治疗。如果孩子配合，在3~5岁矫治最好。

牙齿畸形最好在替牙期（6~11岁）和恒牙期（12~15岁）进行矫正，这个时候的恒牙牙根逐渐发育完成，上下牙齿间的咬合关系也调整完成，可以对牙齿畸形的类型作出明确的诊断，并采用相应的矫正方法，完成矫正后也容易保持稳定的疗效。

精准可视的牙齿矫正，才是正确的选择

唯美口腔韩式四维矫正技术对牙齿矫正过程可采取可视化预先制定设计，数码制导，数字模拟牙齿矫正效果，以保证达到理想预订效果。更独创突破时间维度——用时间置换完美的矫正空间，预想各个时间段牙齿排列的情况，矫正更精准。避免了医生凭借经验诊断，出现牙缝隙、牙错位等技术盲点。运用四维矫正技术，做到立体化矫正，还能随时间的变化与矫正角度完美结合，不断改善脸型，增强孩子的自信心。

无痛的牙齿矫正，留下孩子的微笑

唯美口腔跟您一样关爱青少年成长。青少年做牙齿矫正，会因为托槽加力而使牙齿疼痛。而唯美口腔特别针对青少年设计的韩式四维自锁托槽正畸，能够更好地解决青少年的牙齿问题。

温馨提示：孩子做牙齿矫正，每个人需要的方式不同，许多矫治器的戴用要求时间必须充足。暑假阶段，孩子可较长时间戴用矫治器，能保证取得最佳治疗效果，缩短治疗时间。而且，短期内牙齿排列有较明显的改善还可增强孩子对矫正的信心，提高孩子的配合度以达到理想的矫正效果。 **书芝**

详情请拨：0371-60318899或网络搜索“郑州唯美口腔”与在线医生一对一沟通。

地址：经三路与东风路交叉口向北200米（皇宫大酒店斜对面）

另外，参加暑期牙齿矫正活动，现场报名可获得500元爱牙基金。凭学生证，可获得800元爱牙基金。