初秋至 这份儿童养生指南请收好

中药调养+食补很重要

“春生夏长,秋收冬藏”,寓意自然界万物生长规律,儿童的生长发育自然也遵循这种规律,经历了草长莺飞的春天、炎热的夏季,来到天高气爽的秋天,随着时令变迁,人们也要改变一下养生的方法,尤其是小朋友。根据孩子的需求选择合适的食物来减少疾病发生,促进孩子的生长发育。那么你知道秋季儿童健康小常识吗?知道秋季儿童如何养生吗?近日,记者采访了郑大一附院儿科医生张继要,他表示,中药调养+食补很重要。

“需要中药调补的孩子,应以平补为原则,选用性味平和的中药及食品,以生津、润燥、养血、补肺、健脾为主,少用或不用温燥辛辣之品。”张继要说,夏季过后,暑热邪毒余留未清,恰逢秋季,燥热易伤气阴,儿童常出现皮肤干燥、口唇干裂、口渴、便秘。另外秋季天气多变,时冷时热,昼夜温差大,加之气候干燥,小儿极易患呼吸道感染,所以秋季用中药调养和食补甚为重要。此外,秋去冬来,冬季是小儿发病高峰,在秋季针对性地调养可减少冬季发病。

食物补品有胡萝卜、生梨、蜂蜜、猕猴桃、银耳、黑木耳、鸽子、鸭、莲子、慈姑、豆制品等。中医认为,蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便。

在秋季,如果每天能给小儿用1~2匙蜂蜜,以一杯温开水冲服或加牛奶服用,对身体有滋补的作用。不过,蜂蜜仅适用于1岁以上小儿。

维生素A缺乏会降低人体的抗体反应,导致免疫功能下降。可将胡萝卜榨汁,用汁与蜂蜜各半制成混合汁剂,每天饮用3次,每次1汤匙,可防治伤风、感冒和咽喉炎。

夏季炎热的气候常会使儿童的食欲大减,几乎所有的孩子在夏季的胃口还不及平时正常食量的一半。而秋季天气渐渐凉爽,孩子的机体逐渐恢复到良好的运作状态,食欲与消化功能也自动调节到正常的水平。而秋季又是孩子生长发育的黄金时期,因此很适合在秋季补充营养。但一些家长给孩子吃燕窝、煲阿胶,发现孩子不但没长肉,反而更易生病,这是为什么呢?孩子秋季又要怎么“进补”呢?

秋天千万别“补大了” 以健脾为主

一般而言,大人常用的苦寒、清热、温补的药膳方子都不适合孩子。常见的补品中,阿胶有补血作用,燕窝能补气补血,鹿茸一般供阳虚者进补,有壮阳作用。红参、党参等参类用于补气,这类大补品都不适合小孩子。现在保健品市场良莠不齐,不合格补品在加工过程中加入了不明添加剂,会对孩子健康有负面影响。少量短期滥补也许问题不大,如果频繁补或大量补,则更妨碍孩子脾胃功能,反而阻碍其他营养物质的吸收,影响生长发育。

因此对于体质状况不很理想的儿童,应该根据其体质的不同而采取不同的保健措施。例如一到秋季,就有些儿童易患呼吸道感染、肺炎、哮喘等,这一时期,就应该着重补充维生素A ,补充一些富含维生素A的食物。

如果孩子确实比同龄孩子发育状况差,那么家长就有必要到医院为孩子做一些专业的检查,以便帮助孩子尽快调整到生长发育的最佳状态,千万不宜自行“拔苗助长”。

秋天补营养 饮食均衡+户外运动最健康

有的家长认为“孩子营养不好”,于是就把目光盯在“进补”上。其实保证正常的饮食,让孩子摄取足够的营养素,这才是身体强壮的关键。家长要多让孩子吃天然食物,少吃加工制品。各种种类的食物换着吃,一来让孩子有新鲜感,能刺激食欲;二来食品种类越丰富,意味着孩子所摄取的营养也越丰富,有助于孩子抵抗力的形成。

此外,还可以给孩子适当补充多种维生素和矿物质。越全面的微量营养元素支持,越能够给孩子提供完善的防御免疫力。胡萝卜素帮助保护孩子视力、B1稳定孩子情绪、维生素C提高免疫力、维生素D帮助钙质吸收等多种维生素群,补钙同时增强体质,让孩子长个又强健。

除饮食外,孩子多参与户外运动,这是免疫力形成的另一个关键。家长可随着孩子年龄的不同,为孩子挑选适合的体育运动,周末时可多带孩子进行郊游、爬山等户外活动,让孩子充分享受大自然的恩赐。

秋季促发育 生活规律添薪火

任何时候,在保证孩子饮食均衡、营养合理的前提下,适当运动、保证良好的作息习惯也尤为重要,充足睡眠和营养、运动一起成为孩子健康成长的“三驾马车”,为孩子的成长保驾护航。

记者 鲁慧