

育 儿 YUER

平安一生
你若安好
便是晴天

老祖宗留下的「养子十法」来了 天冷孩子受凉肚子疼?

本期专家

河南仲景国医
医学研究院副院长
林氏中医
第七代传承人林森

“门诊最近孩子喊肚子疼的不少,有时疼一会儿就好,有时时间会长一些,有时疼得汗都流下来了,但过后似乎又没事了。如果问孩子肚子哪里疼?孩子也描述不清楚。大部分是在肚脐周围疼痛。”在淮河路陇海社区卫生服务中心,河南仲景国医学研究院副院长、林氏中医第七代传承人林森告诉记者,气温骤降,孩子由于受凉,或者饮食不当,会引起消化不良以及肠系膜淋巴结炎等情况。

脾胃“喜暖恶寒”,勿让肚子受凉

林森医生指出,脾胃是两个勤劳却又带点娇嫩的脏腑,具有“喜暖而恶燥”的特点;同时,孩子也带有“脾常不足”的生理特点,而腹部是脾胃的地盘,保持孩子腹部温暖即是保护脾胃。“冬季人的阳气开始封藏,这个时候尤其不能让肚子着凉,否则脾胃阳气很容易被损伤”。

肠道也“怕冷”,要注意保暖

除了脾胃不喜欢寒冷,与脾胃一同协调运转的肠道也“非常怕冷”。林森医生说,小肠主“分清别浊”,大肠主“传化糟粕”,对于人体的疏泄和津液输布十分重要。然而,寒邪凝敛收引、风邪游走多动,风寒之邪蹿到肠腑就会聚集在这里,常打乱肠腑的正常功能。

“寒主收引,寒为阴邪,腹部也属阴,为气血汇集之地,寒邪便尤为钟爱入侵腹部。表现在腹部脾胃肠腑相关问题上的话,那就是会出现腹痛难忍、喜温喜暖喜按的情况了。”林森医生说。

中医古代 育儿智慧 【养子十法】

传统中医儿科医学有其独特的育儿方法“养子十法”,对于现在的父母依然非常具有借鉴意义。

北宋儿科名医陈文中在总结前人经验的基础上结合自己的临床实践,依据小儿生理、病理的特点,从孩子的衣着、乳食、养护、用药、精神调护等方面提出了“养子十法”。

1 要背暖

中医认为背部为诸阳经所行之处。背部有许多穴位,其中肺俞穴则是后背上最重要的穴位之一。

如果肺俞穴有风寒之气侵入,小儿因此会易得咳嗽、呕吐、风寒感冒等症状,为此家长一定要保护好小儿的后背,尤其在夜晚睡觉时,要做好背部的保暖措施,以防生病。

2 要肚暖

“肚”是指以肚脐为中心的腹部区域。

中医认为“肚”是脾胃所在的地方。脾胃能消化食物,吸收营养,如果脾胃受寒就会出现消化不良、肠鸣、腹痛、呕吐、泄泻等疾病。《黄帝内经》中言:“胃热则消谷善饥,所以能饮食也。”因此,孩子的肚子要保暖。

3 要足暖

“寒从足底生,百病凉上起。”

足在人体的最下部,中医理论认为“下属阴”,因此足部是非常容易遭寒邪入侵的。如果寒邪由此入侵,就会引起腹泻、呕吐、尿频、尿床等,所以孩子下地行走必须穿袜、穿鞋,尤其不能在凉地板上光着脚丫走路。

4 要头凉

中医认为头为六阳之会,阳气比较旺盛,头部不宜过度包裹,但要注意避风。

头部作为身体最高处,是最容易着凉受风的地方。带娃的家长需要注意,在居家或外出时应尽量避开风口,防止大风直吹孩子头部。

5 要心胸凉

心胸指的是胸部。

中医认为心胸五行属火。如果穿衣不当、心胸部位过热,儿童就会出现口干舌燥、面红耳赤等症状,所以心胸宜凉。

6 勿令忽见非常之物

所谓“非常之物”就是指能够让小孩害怕受惊的一些人和物。

小儿生长发育还不够完善,神气未定,对于一些长得奇奇怪怪而且从未见识过接触过的东西,就容易产生害怕的情绪。有些孩子受到惊吓后,甚至会出现发热、抽搐等症状。因此在幼儿阶段,家长一定要保证孩子的成长环境安静、祥和,避免孩子受到不必要的惊吓。

7 脾胃要温

中医认为小儿脾胃属土,喜温勿燥,怕湿冷,温养才是调摄脾胃之道。

小儿脾胃常不足,怕寒凉的食物,这个寒凉不单指生冷食物,还指食物的属性,冰镇饮料、冰激凌、香蕉、西瓜等孩子吃多了会影响脾胃的运化。

如孩子生病,在用药时也要多用温性的药,少用寒凉的药物,以免损伤脾胃。

8 儿啼未定勿饮乳

孩子在啼哭的时候,会不断地吸入冷空气,如果此时喂奶,寒气与母乳混杂,进入胃中,就会影响脾胃的消化功能。

轻则导致孩子吐奶、粪便青色;重则腹胀、肠鸣。另外,啼哭时气道处于开放状态,如果此时吃奶,奶水很容易勿入气道,会引发呛咳和呕吐。

9 勿服轻朱

轻粉、朱砂都具有下痰涎、镇静安神的作用。但其药性寒凉,服用之后易伤脾胃,损心阳。轻粉、朱砂中都含汞,反复服用此二味药物容易积蓄毒素,引起肾功能损害,严重的还会有生命危险。

因此,年轻父母需注意,勿用“偏方”治病,应遵医嘱,正确用药。

10 易少洗浴

所谓“少洗浴”,是指新生儿出生第一周内,其皮毛、肌肉、筋骨、髓脑、五脏六腑、荣卫气血还不坚固,未经历寒暑,身体软弱娇嫩,频繁洗澡会增加孩子受凉生病的机会。

当然,这种观点的形成与古代保暖措施缺乏是密切相关的,现在保暖措施以及育儿条件大大改善了,洗浴的次数可根据实际情况增加。

孩子肚子疼的缓解方法

1. 热敷或者艾灸

可以用热水袋外敷肚脐部位,毛巾吹热捂肚脐,或者艾灸对于缓解受凉导致的腹痛有较好的效果。

2. 小儿推拿

可以采取局部按摩的方法按摩肚脐部位,由上向下轻轻地揉按,促进局部血液循环,对缓解腹痛有较好的疗效。

3. 药物治疗

可以在相关部位贴上肚脐贴,也能够起到止痛的效果。如果实在疼痛不适,需去医院检查明确病因,及时治疗病情。

