

夏养脾胃 护儿安康

盛夏湿困 脾虚积滞小儿难

每逢盛夏,许多孩子会出现挑食厌食、口气重、腹胀便溏、大便黏腻、精神欠佳等症状。面对这些症状,多数家长往往误以为是天气炎热导致的孩子生理性厌食,从而忽视了潜在的健康隐患。

从中医角度来看,儿童生理特点独特,素有“脾常不足”之说,这意味着他们的脏腑功能娇嫩、脾胃运化能力相对较弱。加之此时正值盛夏,环境中的湿浊之气最易困遏脾阳、阻滞气机,从而形成“湿困脾胃”的病理状态。此外,夏季人体阳气外散于体表,体内的脾阳本就相对亏虚,若再加上贪食冷饮、久吹空调、作息紊乱等不良习惯,便会进一步损伤脾胃阳气,大大加重其运化负担。

因此,在上述多重因素的共同作用下,孩子极易脾虚,进而引发积食、厌食、免疫力下降等问题,最终导致孩子夏季消瘦,甚至陷入反复积食腹泻、易感多病的恶性循环。



穴位贴敷疗法

外治三法 温通经络固本元

针对儿童娇嫩的体质,中医外治的适宜技术,如小儿推拿、穴位贴敷、火龙罐等,以其治疗方法温和固本、舒适度高,且绿色安全的特点,成为儿童夏季健脾祛湿、调理体质的优选方式:

小儿推拿:轻柔缓推,日常固本健脾

小儿推拿疗法是儿童保健领域最基础、最安全的调理方式,无论是日常居家保健,还是治疗疾病、保健康复,都可使用。补脾经、揉板门、摩腹等基础手法,能有效健脾益气,疏通肠胃气机,增强脾胃运化能力,显著改善孩子脾虚体弱、食欲不振、腹胀口臭、大便不调等问题;若再搭配捏脊疗法,更能调和脏腑、升发阳气、扶正固本,全面提升儿童机体免疫力。

推拿手法轻柔舒适、无痛苦,孩子的接受度高。只要家长长期坚持,就能逐步改善孩子脾胃弱、爱生病的问题,为孩子的健康打下坚实基础。

中药穴位贴敷:冬病夏治,温和祛湿消积

中药穴位贴敷疗法是儿科经典的适宜技术。夏季,我们可以遵循中医“冬病夏治、夏调脾虚”的核心理念,精选具有健脾和胃、化湿消积功效的纯中药配方,然后精准贴敷于中脘、神阙、足三里、脾俞等关键穴位上。

药物的有效成分经皮肤吸收,沿经络传导,能够直达脏腑病灶,从而发挥温脾散寒、化湿醒脾、理气消胀的独特功效。

该疗法无需口服药物,避免了中药苦味对儿童味觉的刺激,也减轻了药物对胃肠的直接负担,安全性好,能针对性地改善夏季湿困脾胃、脾胃虚寒、反复积食、慢性腹泻、消化不良等问题,并持续调理脾胃功能,助力儿童体质提升。

火龙罐综合治疗:温通祛湿,多维调理脾胃

火龙罐综合治疗法是近年来广受家长认可的新型特色中医疗法,集温灸、推拿、刮痧、经络疏通于一体,能够多维度、高效地调理小儿脾胃问题。罐体采用温润的砭石材质,配合艾条燃烧产生的温热与药力,渗透经络,其温度柔和、温润不烫,完全适配小儿“稚阴稚阳”的娇嫩体质。这种治疗方式通过温热疏通孩子腹部的中脘、神阙及背部的脾俞、胃俞等区域,能快速温通脾胃经络,驱散寒湿,化解瘀堵,振奋脾阳。相较于刮痧疗法,火龙罐疗法具有无痛无创、渗透性更强的优点,既能快速改善夏季寒湿引发的食欲差、腹胀便溏、脾胃虚寒等症状,又能疏通脏腑积热、调和气机,尤其适合夏季贪凉、脾胃虚弱、免疫力低下的儿童。

三分饥寒 食养护阳在日常

古语常言“要想小儿安,三分饥与寒”,这提醒我们,只有将专业调理与科学养护相结合,才能达到最佳养脾效果。孩子的饮食应清淡温软、少食多餐,每餐七分饱,忌冰镇冷饮、生冷瓜果及油炸甜腻之品,以减轻脾胃负担。家长可多用山药、莲子、茯苓等药食同源之材煮粥煲汤;积食内热的孩子,可适量饮用麦芽陈皮水,消食和胃、清解积热。

起居养护方面,核心在于顾护脾阳、规避寒湿。夏季空调温度宜调至26℃以上,避免冷风直吹孩子的胸腹及腰背部;睡眠时务必用薄被或毛巾遮盖孩子的腹部,以防寒邪入侵。同时,家长应多带孩子进行户外活

动,适度晒太阳、适量运动,遵循中医“春夏养阳”之理,帮助孩子升发阳气、运化湿浊;此外,还须督促孩子保持规律作息,尽量少熬夜,使脾胃得到充分休养。

夏季是湿气最盛、脾阳最虚的季节,因此它既是儿童脾胃问题的高发期,也是健脾固本、体质逆袭、助长防病的关键窗口期。只要抓住这个时机,进行科学调理、固本健脾,就能够有效破除脾虚积食所带来的恶性循环,帮助孩子强健脾胃、充盈气血,不仅能让其安稳度夏,更能实现秋冬少生病、身高稳步增长的养护目标。

(周口市中医院儿科 崔卫卫)



推拿疗法



火龙罐疗法

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 李鹤

