

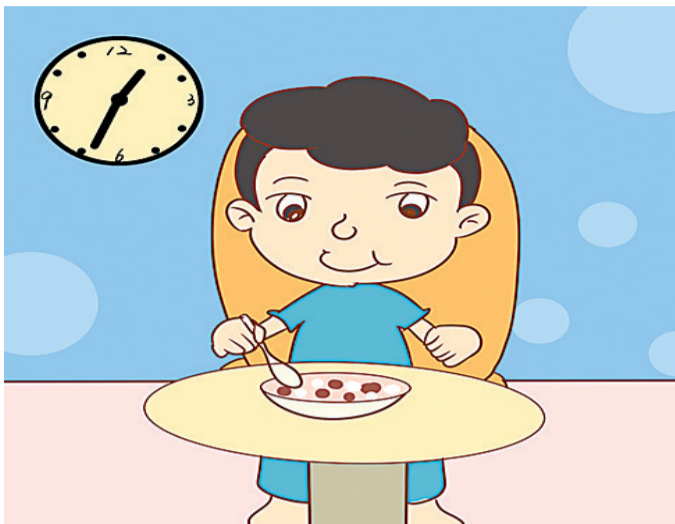
# 孩子厌食怎么办？ 中医教你“爱上吃饭”

日常生活中，不少家长都有这样的烦恼，“家中小孩吃饭困难，甚至抵触吃饭。家长想着法子换花样，但效果不尽人意。”

这可能是孩子厌食了！

临床上，厌食是以长时期厌恶进食、食量减少为特征的一种慢性食欲障碍性疾病，以1-6岁学龄前儿童最为常见。长期厌食会导致营养不良，体重减轻，生长发育迟缓，免疫力下降，易患各种消化、呼吸系统疾病。

面对厌食的孩子，家长该怎么做呢？



别对孩子厌食掉以轻心 资料图片 请作者与本报联系，以奉薄酬

## 找病因 孩子厌食与这些情况有关

小儿厌食只是一种症状表现，有很多种原因都可引起厌食症状。

最常见的原因是喂养不当。如在婴儿期辅食添加过晚，错过良好饮食习惯的养成和影响吞咽功能的发育，导致对食物的摄入缺乏兴趣，过度依赖母乳和奶粉；吃饭缺少氛围、吃饭不定时、零食摄入太多等，也会导致孩子出现厌食。

另外，精神情志因素也是影响孩子进食的关键原因。如吃饭时被父母责备、批评，会造成孩子焦虑、紧张、压抑，导致食欲下降、进食减少，出现厌食；

或是受到强烈的惊吓，进入陌生的环境，家庭变故等；过度娇惯孩子，边看电视边吃饭；家长偏食的习惯可能导致家庭食物谱系比较单调，长此以往养成孩子偏食的习惯。

除以上常见原因外，小儿厌食也可能是由于体内缺乏微量元素所导致，比如缺乏铁元素、锌元素以及钙元素都会表现为厌食的症状，还有的小儿厌食，是由于患有肝胆疾病，或者是患有先天性心脏疾病所诱发，一定要查明原因才能对症恢复。

## 多方调护 还孩子健康脾胃

排除非疾病原因后，孩子还是厌食，家长该怎么办？

对此，市人民医院中医内科主任中医师余国俊表示，中医学认为，“乳贵有时，食贵有节”，若喂养失宜，易致脾胃受损，受纳运化功能减弱，出现不欲饮食甚至厌恶进食等症。从中医的角度，小儿厌食需从饮食、生活等方面进行调护。

### 饮食调护——

- 1、忌肥甘厚腻、辛辣刺激、生冷等食物。如：各类补品、肥肉、油炸、火锅、甜食、零食、冷饮等。
- 2、养成良好的饮食习惯。餐前避免大量饮水及零食摄入，切勿暴饮暴食，三餐定时，培养自主进食习惯，吃饭时不宜分散小儿注意力。
- 3、“胃以喜为补”，可从小儿喜爱的食物入手，食物色、香、味俱佳，诱导小儿进食。

### 生活调护——

要保持良好的起居习惯；适当增加户外运动，加强体育锻炼，提高体质；营造轻松愉快的家庭氛围，鼓励小孩参与家务，提升积极性。

### 推拿调理——

小儿推拿能间接刺激胃肠道蠕动以及胃排空作用，增强机体对食物的消化和吸收，从而治疗厌食，改善患儿营养状况，促进儿童的正常生长发育。

**推脾经：**脾经位于小儿拇指外侧，指尖到指根呈一横线，为小儿推拿常用穴。补脾经能和胃消食，增进食欲，可用于脾胃虚弱所致的食欲不振、消化不良等病。

**操作：**从小儿拇指远端，从下到上反复单方向轻柔推动200-300次。

**揉板门：**板门位于手掌大鱼际平面，揉板门能健脾和胃，消食化滞，常用于乳食停积、食欲不振等症。

**操作：**用拇指指端揉小儿该穴，称为揉板门，一

般操作50-100次。

**足三里：**揉足三里能健脾和胃、导滞通络，可用于治疗腹胀、腹痛、食积等消化系统疾病，小儿保健常用穴。

**操作：**顺时针方向，按揉小儿胫骨外侧足三里穴100-200次。

### 药膳——

#### 山楂陈皮麦芽粥

**材料：**山楂、陈皮各5g，炒麦芽30g，大米100g，砂糖适量。

**方法：**将山楂、陈皮、炒麦芽煎煮取药汁，再将药汁与大米混合煮粥，加入适量白砂糖提味即可。

**适应证：**脾失健运，食量减少，食而无味，腹胀，食后尤甚，嗝气。

#### 山药莲子扁豆粥

**材料：**山药30g，莲子15个，扁豆10g，大米100g，砂糖适量。

**方法：**将莲子、扁豆煎煮出汁水，山药剥细与大米及药汁混合煮粥，最后加适量砂糖调味。

**适应证：**脾胃气虚，不欲进食，大便偏稀夹有不消化食物，面色少华，形体偏瘦，易疲乏。

#### 山药鸡内金粥

**材料：**山药30g，鸡内金1g，大米100g，砂糖适量。

**方法：**山药剥细与大米煮粥，鸡内金打粉拌入粥中，加入适量白砂糖调味。

**适应证：**脾胃阴虚，不欲饮食，喜喝水，大便干，小便短黄，烦躁，手足心热，潮热盗汗。

#### 萝卜酸汤饮

**材料：**鲜胡萝卜50g，酸梅5枚，盐适量。

**方法：**萝卜洗净切片，加水与酸梅同煮，水煎至一半，加食盐调味。

**适应证：**脾胃阴虚，不欲饮食，喜喝水，大便干，小便短黄，烦躁，手足心热。

记者 戴余乐

## 颈部无痕 留住美好 我市首例经腋窝入路腹腔镜甲状腺切除术成功完成



精心手术 医院供图

近日，市人民医院乳腺甲状腺外科团队在麻醉手术科等多科协同努力下，成功开展了我市首例经腋窝入路腹腔镜甲状腺切除术。

据了解，该患者为青年女性，在就诊过程中提出了希望疤痕隐蔽、美观的要求。经主诊医生评估和团队讨论后，决定为患者实施经腋窝入路腹腔镜甲状腺切除术。该手术不仅可以取得和常规开放手术同样的治疗效果，还可以将手术切口巧妙隐藏于腋窝下，恢复时间短，颈部也没有淤青和血肿，美容效果更好。

经过充分的术前准备后，由该院乳腺甲状腺外科主治医师黄亮主刀，按既定方案顺利为患者实施手术。患者术后无明显声音嘶哑、饮水呛咳等神经损伤表现，也无口唇、四肢麻木等甲状旁腺功能减退并发症。

近年来，随着甲状腺占位性病检出率不断增高，需要进行甲状腺手术的患者也越来越多。而许多患者因为担心常规的甲状腺手术会在颈部留下一条手术疤痕，影响美观，心理上也存在负担，所以对手术治疗望而却步，因此造成疾病的进一步发展，延误最有效的治疗时机。而腹腔镜甲状腺手术可采用多种入路，如借助腹腔镜设备和技术经口腔前庭、经腋窝或经胸乳入路等，能够适应不同患者需求，兼备颈部无疤痕、切口隐秘、恢复时间快、美容效果好等优点，真正做到颈部无疤痕。

### 相关链接——

## 结节性甲状腺肿的症状表现：

结节性甲状腺肿早期多数无症状，颈部可扪及单个或多发的结节，结节硬度较硬，可随吞咽上下移动，可出现颈部的压迫感或约束感，一般无疼痛感。若结节内发生急性出血，病人会伴有疼痛感，肿块也会突然增大。甲状腺结节出血肿大，一般是由结节内毛细血管破裂引起的突然肿大，还有组织缺血引起的无菌性炎症、释放炎性介质等。当肿大的甲状腺压迫到气管或食管时，会出现呼吸、吞咽困难及咽喉部有异物感的表现。当肿大的甲状腺压迫到喉返神经时，会出现声音嘶哑。严重的胸骨后甲状腺肿可引起上腔静脉回流受阻，出现面部青紫、肿胀、颈部浅静脉扩张等。当出现毒性甲状腺肿的时候，患者可能会出现心悸、怕热、消瘦、情绪易激动的症状。

建议市民发现甲状腺异常，应及早到医院诊治。

记者 戴余乐