

儿童消化不良先别急用药 中医提倡“养脾”来改善

薛惠兰

龙泉驿区柏合镇公立卫生院 四川成都 610100

【中图分类号】R725.7

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2022) 10-044-01

消化不良是儿童群体当中常见的一种疾病,相信很多家长在日常生活当中都经历过,但家长们往往会在孩子发生消化不良的时候让孩子吃药进行治疗。

其实,孩子消化不良并不需要急着吃药,只要对孩子采取适当的“养脾”措施,就可以有效的改善孩子的消化不良状况,帮助孩子健康的成长。

什么是儿童消化不良?

儿童消化不良又被称为小儿积食、小儿积滞,是一种在儿童成长过程当中相当常见的消化系统疾病,这种疾病会导致孩子在日常生活当中出现食欲不振、腹胀、便秘、便溏、口臭、拒食等症状,严重的情况下还会影响孩子身体正常的成长发育。

根据医学研究分析,儿童消化不良发生的原因主要来自两方面,一方面是儿童的肠胃尚未发育成熟,对于食物的消化能力较弱,而另一方面则是儿童自身以及家长对于儿童的日常进食过程缺乏节制,让儿童吃了过多的东西,这两方面加起来就会导致儿童的肠胃因无法承担过重的食物消化负担而“罢工”,进而导致儿童消化不良的发生。因此,只有加强对孩子日常饮食的控制,并且加强对孩子肠胃健康的关注,才能更好的帮助孩子远离消化不良的影响,保护孩子健康快乐的成长。

儿童消化不良,为什么要“养脾”?

在对儿童消化不良这种疾病进行治疗的过程当中,我国传统中医提出了一个有意思的观点,那就是注意让孩子“养脾”。在传统中医当中,脾脏这一脏腑被称为人的“后天之本”,在人体当中承担着运化食物、统摄血液的效果,人们吃下的食物需要借助脾脏的运化功能才能转化为人体所需要的水谷精微并转运至人体的五脏六腑四肢百骸。而与成年人相比,儿童的脾脏功能相对较弱,一旦喂养不当就很容易导致脾脏受到损伤而发病。事实上,中医认为脾脏虚弱是儿童群体共同的特质,只有在孩子成长的过程当中注意补脾“养脾”,才能更好的为孩子提供生长发育所需的水谷精微,进而使孩子更加健康茁壮的成长。

儿童消化不良,如何“养脾”?

1. 推拿拇指

为了更好的帮助孩子“养脾”,家长首先要做的就是对孩子

的拇指桡侧缘进行适当的推拿,这是因为拇指桡侧缘属于人体的脾经,适当的按摩可以有效的促进孩子脾胃的健康。在此过程当中,家长只需要从孩子的指尖向指根直推,持续推拿五分钟左右即可。

2. 摩擦腹部

当孩子出现了消化不良的情况时,家长只需要让孩子保持平躺,以孩子的肚脐为中心摩擦孩子的腹部即可改善孩子的状况。其中,顺时针摩擦可以帮助孩子消食,改善孩子的便秘,而逆时针摩擦则可以起到良好的健脾止泻的作用,对于腹泻或脾虚的孩子非常有效。

3. 揉按足三里

足三里穴是人体足阳明胃经的主要穴位之一,位于人腿部外侧膝眼下三寸左右,而按摩足三里可以起到良好的和胃健脾的效果。家长只需要找到孩子的足三里穴,并且使用手指稍用力揉按,即可有效促进孩子脾脏的健康,改善孩子消化不良的状况。

4. 捏脊

在孩子“养脾”的过程当中,家长可以尝试通过捏脊的方法来调理孩子的气血经络,使孩子的脾胃得到气血的滋养而更加的健康。在此过程中,家长应当从孩子臀部尾椎骨的龟尾穴开始,双手在孩子脊柱两侧一紧一松的交替向上挤捏到孩子的第一胸椎为止,每天捏3~5次即可有效调理孩子的脾脏健康。

5. 饮食调补

除了上文提到的措施之外,饮食调补也是一种对小儿相当有效的“养脾”的方法,因为相比可能导致孩子疼痛不适的吃药与按摩而言,吃东西往往更容易被孩子接受。在此过程当中,家长应当根据孩子的脾胃状况选择适当的饮食调补方法,比如让脾胃阳虚怕冷的孩子喝些生姜红枣粥,让脾胃阴虚、口唇发干、容易上火的孩子吃一些山药、沙参等凉性的食物,才能更好的调理孩子的脾胃,保障孩子的健康。

在孩子成长的过程当中,消化不良是一种很容易发生的状况,但应对儿童消化不良的发生也是非常简单的。只要家长加强对孩子饮食的节制与管理,并且在日常生活中积极为孩子“养脾”,就可以使孩子远离消化不良的影响。

(上接第42页)

见的西药治疗时常选用非甾体类抗炎药和肌肉松弛药,虽然缓解作用明显,但是长期疗效不佳。本次研究的针灸疗法和葛根汤加减治疗的效果显著,其中针灸疗法主要对患者的风池穴和肩井穴等进行治疗^[5],作用明显,而葛根汤则可发挥改善临床症状的目的,正如通过上述表1、表2结果显示:治疗后,观察组临床有效率(94.28%)高于对照组(71.43%),观察组背肩臂痛与眩晕评分低于对照组,NO水平高于对照组,ET-1水平低于对照组,由此可见,颈椎病应用针灸疗法和葛根汤加减治疗的效果显著,可改善内皮因子水平,提高治愈率,值得临床推广应用。

参考文献

[1] 严嘉. 针灸理疗联合桂枝加葛根汤加减治疗颈椎病的临床

疗效观察[J]. 中国社区医师, 2021, 37(28):92-93.

[2] 董永丽, 白子兴, 高云, 魏戌, 张兴平, 杨丽平. 基于网络药理学的桂枝加葛根汤治疗颈椎病作用机制研究[J]. 世界中西医结合杂志, 2020, 15(07):1215-1219+1226.

[3] 钟燕, 陈天壮. 针灸理疗联合桂枝加葛根汤加减治疗颈椎病67例的临床疗效观察[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(83):199+201.

[4] 丁俊杰, 孟迪. 针灸理疗在颈椎病患者临床治疗中应用的价值[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(35):91.

[5] 孙志华, 刘乃嘉, 王银平, 何天有, 文新. 桂枝加葛根汤加味联合颈十针治疗神经根型颈椎病51例临床观察[J]. 甘肃中医药大学学报, 2019, 36(01):71-74.