

◎ 邢台市中医医院

春季养脾 儿童健康黄金期

春季阳气升发,亦是小儿脾胃调理的黄金期。中医认为,“小儿脾常不足”,加之春季湿气氤氲、肝气旺盛,易致脾胃运化失司,出现食欲缺乏、腹胀便溏等问题。邢台市中医医院主院区儿科李旺叶主任从中医辨证施养的角度为家长揭秘春季儿童脾胃养护四大核心法则。

一、食养为先,培土固本

春季宜选用甘平健脾之品,如山药、莲子、茯苓等,既顺应肝气升发,又可健运脾土。

经典食疗方:取鲜山药 100g、粳米 50g、陈皮 5g,加水熬煮成粥。山药健脾益气,陈皮理气和中,粳米调和脾胃,适用于脾虚腹胀、消化不良者。

忌口指南:春寒未散时,忌食冰激凌、螃蟹等寒凉之品;肝火过旺时,少食芒果、羊肉等燥热食物。“小儿过饱,必伤脾胃”,故需践行“七分饱”原则,晚餐后勿再进食水果。

二、穴位推拿,疏通脾经

补脾经:患儿拇指桡侧边缘,由指尖向虎口单向推 100-300 次。此法可增强脾胃运化功能,改善食欲缺乏。

摩腹:掌心焐热后,以神阙穴为中心,先顺时针揉腹 36 圈(消导积滞),再逆时针揉 36 圈(止泻固本)。

捏脊:沿督脉自长强穴至大椎穴,三捏一提,反复 7-10 遍。捏脊能调和阴阳,调理全身气血,尤适于体质虚弱者。

每日晨起空腹或饭前操作最佳,每次 10-15 分钟,连续调理 2-3 周可见显著效果。

三、顺时养生,借势调脾

“立春,正月节,生气始发。”春季养生需紧扣节气变化。

立春至惊蛰(2月初一-3月上旬):此时阳气初生,宜用生姜 3 片、红糖 5g 煮水代茶饮,温中散寒,助脾升发。

清明至谷雨(4月上旬-中甸):湿气渐重,可取炒薏苡仁 15g、赤小豆 10g、炒白扁豆 10g,煮水代茶,健脾祛湿。

惊蛰前后:正值春雷始鸣,可佩戴中药香囊(艾叶、苍术、丁香各 3g),芳香化浊,醒脾开胃。

四、情志调摄,肝脾同治

“情怀悒郁,五志过极,皆能化火,灼伤脾胃。”春季肝气旺盛,易克伐脾土,需注重情绪疏导。

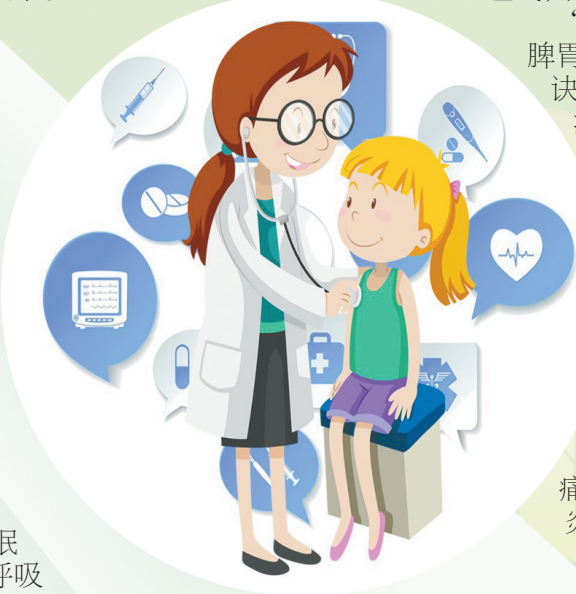
游戏疗法:通过亲子互动游戏(如丢沙包、跳皮筋)消耗肝气,缓解烦躁情绪。

音乐调理:辰时(7-9 点)播放古琴曲,疏肝理气;未时(13-15 点)聆听琵琶曲,健脾和胃。

“脾胃为后天之本,气血生化之源。”春季脾胃养护需遵循“疏肝健脾、祛湿固本”之要诀,通过食疗、推拿、节气养生、调畅情志四法协同,方能筑起健康屏障。家长当细心观察儿童舌象(舌淡苔白为脾虚,舌红苔黄为积热)、大便形态(成形为佳,溏泄需警惕),及时调整养护策略。若症状持续或加重,应及时就医,中西医结合,共护小儿脾胃安康。

中医儿科在儿童常见病、多发病及疑难、危重疾病的诊治方面积累了丰富的经验,已形成一套独特的诊疗常规。运用中医理论辨证治疗感冒发热、咳嗽、肺炎喘嗽、哮喘、泄泻、腹痛、厌食症、便秘、易感症、病毒性心肌炎、紫癜、遗尿、抽动症等具有疗效好、见效快、无毒副作用的优势;开展了多种特色治疗,包括:推拿、敷贴、灌肠、雾化、拔罐、刮痧、濯足、药浴、经皮给药等疗法,减少了小儿打针吃药的痛苦,香袋,芳香避秽,预防呼吸道感染、减轻鼻炎等疗效显著。

(中医儿科)



市中
医医院睡眠
门诊,由呼吸
科、糖尿病科和
中医专家联合打
造,专注于睡眠障碍
的诊疗与健康管
理。我们采用中
西结合的治疗理
念,结合现代医学
与中医传统疗法,
为您提供个性化
、全方位的睡眠
解决方案。

擅长项目>>>

1. 睡眠呼吸暂停综合征(OSA)的诊断与治疗:通过多导睡眠监测(PSG)精准评估病情,采用无创呼吸机、口腔矫治器等手段改善夜间呼吸问题。

2. 中西医结合调理:睡眠门诊秉承“中西融合·自然疗愈”理念,全新推出五位一体中医助眠方案。通过智能睡眠监测精准评估,结合针灸调和气血、穴位埋线持续调节、耳穴靶向调控神经、刮痧疏通经络及定制中药汤剂,形成内外兼治的个性化方案。治疗过程温和舒适,显著减少安眠药依赖,避免药物副作用。

治疗优势>>>

多学科协作:由资深中医师与睡眠医学团队联合诊疗,以“标本兼治”为理念,从体质根源改善睡眠障碍。**个性化方案:**根据患者病情量身定制治疗方案,确保疗效。临床数据显示,80%以上患者治疗 2-4 周后睡眠

时长
与深度
明显提
升。舒
适环
境:提供专
业的睡眠监
测室,为您打
造安心、舒
适的诊疗体
验。

现开放 30 个免费睡眠评估名额,拨打电话即可预约您的专属睡眠调理方案。(睡眠门诊)

关注睡眠健康 远离疾病困扰

咨询电话:
0319-5259965(主院区)
0319-3779366(糖尿病院区)
地址:
主院区门诊楼二层内三科
糖尿病院区门诊楼一层
睡眠门诊

市中医医院睡眠门诊助您好眠

您是否也常在深夜独自醒着,数过凌晨 3 点的星星?您是否经常失眠、多梦、白天嗜睡?是否因夜间打鼾、呼吸暂停而影响生活质量?那些辗转反侧的夜晚,不是矫情的失眠,而是身体发出的求救信号。

作为深耕糖尿病、呼吸领域 28 年的医者,邢台市中医医院糖尿病呼吸科、呼吸与危重症科主任、副主任医师余丽燕见过很多被“睡不着”“睡不好”偷走健康的人。她的一位患者常说自己是“黑夜的守夜人”,直到发现血糖波动与睡眠呼吸暂停密切相关;还有一位鼾声如雷的中年司机,在开车时突然睡着时才惊觉 OSA 的威胁。

睡眠门诊像一位懂中医的守夜人,左手握着现代睡眠监测技术,为每位患者绘制专属的睡眠星图;右手轻捻传承千年的银针,用穴位经络疏通被焦虑堵塞的神经通路。在这里,艾灸的暖意会沿着督脉驱散寒湿,无创呼吸机则化身夜间呼吸的护航者。那位鼾声如雷的中年司机,经检查血糖也不正常,余丽燕主任为他定制“呼吸机+脐针疗法”组合方案,让血氧饱和度从悬崖边回到安全线,6 个月后他拍着血糖记录本笑着说:“现在睡眠好了,降糖药也停了。”

3 月 21 日上午,市中医医院主院区、糖尿病院区分别举行了世界睡眠日活动。活动现场不仅有睡眠知识宣传,还为市民提供免费睡眠评估与咨询。医护人员现场调制中药睡眠茶饮,开展睡眠耳穴贴豆等特色服务。此次活动,为市民提供了专业睡眠指导,助力改善睡眠质量。