

记者 张如意

孩子厌食、大便酸臭 可能是积食了

今年3岁的苗苗，最近特别让妈妈操心，“吃饭很磨蹭，总是吃几口就说不想吃了，小肚子鼓鼓的，有时嘴里还有酸溜溜的味道。”同样，奇奇的妈妈刘女士也说，最近奇奇一到夜里就睡不踏实，啼哭不安。宝宝们这是怎么了？在济南市妇幼保健院中医门诊，苗苗、奇奇的妈妈找到了答案，原来孩子积食了。

济南市妇幼保健院中医科主任张瑞蕾表示，小儿脏腑娇嫩，“脾弱肝强”是其生理特点。脾弱则水谷运化失常，易生积滞。因此，小儿常常因饮食不当引发消化不良，也就是老百姓说的“积食”，可常见以下临床表现：厌食、挑食；腹胀、腹痛；口水多、干呕甚至返食；便秘或大便稀溏、大便味酸臭；手足心热，心烦，燥热多汗；夜间睡眠不安，喜俯卧；免疫力差，易感冒等。

宝宝不配合吃药推拿 可以试试中药贴敷

宝妈们常问，我家孩子脾胃弱、免疫力差，该如何补一补？张瑞蕾表示，其实小儿出现上述病症，往往是因为过补造成的。很多儿童饮食中，肉类、海鲜类、甜食偏多，饮食结构偏于高蛋白、高热量、高糖，这些都难以消化，容易生火生热的食物，会造成小儿脾胃负担过重，脾胃消化功能受损，导致痰湿、积热甚至热毒。

在治疗上，首先要做的不是“补”，而是“清”。要减少难以消化、高热量、高蛋白、重口味食物的摄入，包括鸡肉、牛羊肉、海鲜、甜食等，在宝宝食欲差、不想吃的时候一定不要哄着吃、追着喂，要让他们的胃肠道空一空，休息一下，这样宝宝的脾胃才能再次运转起来，否则就会进入顿顿不饿，顿顿逼着吃的恶性循环。

脾胃休息的同时，还可以找中医帮忙，宝宝轻微积食，可以吃“焦三仙”，就是焦山楂、焦麦芽、焦神曲。在“焦三仙”里，山楂健脾开胃、消食化积，尤其对吃过多的肉类、油腻食物引起的食滞有效；而神曲可健脾消食、解表化湿，有助蛋白质的消化；麦芽行气消食、健脾开胃，主要是消化大米、面类食物，可消谷食积滞。炒鸡内金也有化瘀消积作用，对于促进脾胃功能很有好处。“焦三仙”可以煮水喝，鸡内金因为不溶于水，最好磨成粉做到饼里。

济南市妇幼保健院中医科副主任医师梁栗表示，口服消食开胃的中成药、小儿推拿，都是不错的方法，应注意消食中成药不可过量，没有食积时，反而伤脾胃。

小儿推拿是大家比较熟悉的方法，临幊上对积食的宝宝，常用补脾经、清肝经、清大肠、清胃、运内八卦、揉板门、摩腹、捏脊、揉足三里等手法，家长可在家自己为孩子做。

如果宝宝不喜欢吃药、不配合推拿怎么办？可到中医科进行中药贴敷。一般这种情况，只需贴脐（神阙穴）一个穴位，根据患儿情况，现场配制中药膏，贴敷1-3天即可，

宝宝积食，别再大鱼大肉补了

可通过吃药、推拿、中药贴敷等方式进行治疗



是“简、便、验、廉”的好方法。

培养孩子自主进食习惯 适当运动、科学选择零食

“还有两种特殊情况需要注意。”梁栗说，一种是宝宝食欲很旺，吃得多、饿得快，但又消化不了。这样的宝宝往往肺热胃热，可以用芦根代茶饮，清肺热、胃热，生津止渴；如果宝宝长期没有饥饿感，不爱吃东西，舌苔不厚，也没有明显的口中酸腐或者大便味臭，可以用仙鹤草代茶饮，仙鹤草可以消积补虚，增加宝宝食欲。

如何避免孩子积食？张瑞蕾说，首先，孩子的饮食起居要有规律，否则容易导致消化功能紊乱。二是培养孩子自主进食的习惯，不要强迫孩子进食。如果孩子表示已经吃饱了，家长就不要强迫其再多吃。三是科学选择合适的零食，每天最多提供两次点心，拒绝不健康的食物，如碳酸饮料、糖果、甜点以及其他过咸或过油的食物等。以下是建议添加的点心：水果、酸奶、胡萝卜条、芹菜条、黄瓜条、全麦吐司或者薄脆饼干、低脂麸皮松饼、奶酪条等。此外，适量运动也可以有效预防积食。

高度近视别大意，严重的可致盲

记者 焦守广

为什么高度近视很危险？

济南爱尔眼科医院眼底病科主任刘志高介绍，按度数来分，近视可以分为三类，低于300度为轻度近视，300度-600度之间为中度近视，如果高于600度，我们就会把它叫做高度近视，其中近视度数在1000度以上，就是超高度近视了。

同为屈光不正，超高度近视与中低度近视对患者的影响不同，其中，超高度近视的病理性更为突出：

首先，它有致盲可能，由于超高度近视的眼轴长度比正常人要长很多，这就导致其视网膜与脉络膜黏附的程度没有正常那么紧密，做剧烈运动时，容易造成视网膜脱离，从而引发视力急剧下降甚至失明。

此外，由于高度近视与超高度近视者眼球结构及营养代谢异常，更容易使晶状体发生混浊，从而引起白内障。

高度近视或超高度近视在临幊上很常见，据流行病学调查显示，全球约有1.63亿人患有高度近视，亚洲近视发生率高于欧美，而中国近视发生率居亚洲前列，达到了48.5%。超高度近视不仅影响生活，还会引发致盲性并发症。

超高度近视防治 早期干预是关键

如今，高度近视或超高度近视在临幊上很常见，甚至1000度、3000度都屡见不鲜，该如何防治？

刘志高表示，对于中低度近视人群来说，保持科学的用眼习惯、防治近视进一步加深非常重要。可以进行角膜屈光手术或眼内人工晶状体植入手术。对部分超

度近视患者来说，他们的矫正视力往往会长于0.3、0.1，属于中重度视觉损伤的范围。

随着医疗技术的发展，许多饱受眼疾困扰的病人，无论是超高度近视还是白内障、糖尿病性视网膜病变、玻璃体黄斑裂孔等复杂疑难眼病，只要通过早期干预治疗，都有矫正视力、保护双眼的可能。

刘志高呼吁患者，发现高度近视尤其是超高度近视时，很重要的就是防止眼外伤导致视网膜脱离，尽量避免做极限、高强度剧烈运动，同时避免高强度持续用眼。要定期到专业眼科医院进行眼健康体检，早发现、早治疗，以免延误治疗时间。特别是近视600度以上人群，至少每年做一次眼底检查，包括已经做过屈光手术的人。

即使做过屈光手术，改变的只是眼表，而高度近视人群的眼底仍属于高危状态。通俗来讲，眼睛如同相机，屈光手术只是换了个镜头，底片并没有换，所以风险依旧。因此，屈光手术后，也要定期进行眼健康检查。

生活课堂

清淡饮食就是不吃肉？

“清淡饮食”是很多慢病的饮食原则，可不少人在执行“清淡饮食”方案时，常常不敢吃肉食。中日友好医院营养科副主任医师石勤指出，所谓的“清淡饮食”，并不是指素食。

“清”主要指少油脂，“淡”则是做饭要少放盐，以及少放糖、少放麻、辣等重口味调料。

吃鱼鳞能补充胶原蛋白？

国家高级食品检验师王思露表示，鱼鳞中的确含有一定量的胶原蛋白，但是它的含量还不如猪皮优秀，更何况胶原蛋白在各种蛋白质中根本算不上优质蛋白质，消化吸收率远比不上鸡蛋，即使吃到人体内，也不能直接转化成人体的胶原蛋白。

猪肉盖章的部位能吃吗？

国家高级食品检验师王思露表示，猪肉的印章是用食用色素做成的，印章的蓝色液体是食品蓝检验标记专用液，它主要是由亮蓝、甘油、酒精、蒸馏水以及维生素C等物质混合溶解制成的。只要专用液符合食品卫生相关要求，吃下去并没有什么问题。

至于章的颜色，一般卫生许可部门加盖的是蓝绿色，有些地方是其他颜色，不管是蓝色还是红色，都是合格猪肉，与猪肉的好坏并无关联。

少量喝酒有益心脏健康？

2022年，世界心脏联盟发布简报《酒精消费对心血管健康的影响：误区和措施》。世界心脏联盟指出，在很长一段时间里，红酒作为一种“有益于心脏健康”的饮料，一直在各种饮食中得到推荐。葡萄酒中存在的白藜芦醇，以其对轻度至中度饮酒者的心脏保护特性而闻名。然而，这些谎言终被戳穿，有些显示“有益”的研究，是由酒精企业赞助的。世界心脏联盟表示，“证据非常明确，任何程度的饮酒都可能导致失去健康生活。”

土鸡蛋营养价值更高？

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示，所谓“笨鸡蛋”“土鸡蛋”“柴鸡蛋”，指的都是农家散养鸡蛋，并不比普通鸡蛋更营养。

据畜牧学的研究资料和食品测定数据，散养鸡蛋和鸡场蛋比，蛋白质和脂肪含量差异不大，维生素A、D含量略低，omega-3脂肪酸比例略高。而蛋黄颜色与饲料原料有关，和养殖方式无关。

如饲料中增加青菜叶、藻类、玉米等有色原料，或特意喂类胡萝卜素物质，蛋黄颜色自然变深。

蛋黄中胆固醇高，不能吃？

广西壮族自治区妇幼保健院营养科营养医师陈彬林指出，很多人吃鸡蛋把蛋黄丢掉了，殊不知鸡蛋里很多营养物质都存在于蛋黄中。

很多人担心蛋黄中胆固醇含量太高，会引起高脂血症，其实目前已有多项研究表明，在我国成年人中，适量的鸡蛋摄入（平均每天约1个鸡蛋）与缺血性心脏病、主要冠状动脉事件、出血性脑卒中等的风险降低有关。（小健）



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：陈明丽