

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科门诊,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、面食类食物,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粟表示,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,临床上对积食的宝宝,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

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。”梁粟说,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。

高度近视或超高度近视在临床上很常见,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床上很常见,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。对部分超高

大便干燥 酸臭

鼻梁两侧发青

肚子胀

舌苔白且厚

口中酸腐味

### 宝宝积食了怎么办?

**摩腹**

部位:整个腹部,全掌摩腹。

操作:双手掌搓热在宝宝腹部顺时针方向转动,每天2-3次。

**主治:** 便秘

**天枢穴**

部位:平肚脐左右各旁开2寸(以宝宝手指测量,3指为2寸)

操作:捏脐或点按、揉,通常用揉法。

**主治:** 腹胀、消化不良、腹泻、便秘、食积不化。

**补脾经**

部位:拇指桡侧赤白肌肉处。

操作:由指尖推至指根为补脾经。

功效:补脾能健脾壮气血。

**主治:** 补脾用于虚寒泄(痢)不思饮食、腹胀、呕吐、四肢不温、贫血等。

**清胃经**

部位:大鱼际外侧赤白肌肉处

操作:清胃,从腕横纹推至拇指指根。

功效:清胃热、降逆。

**主治:** 呕吐、厌食、腹胀、口气臭秽等。

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了。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。

度近视患者来说,他们的矫正视力往往会低于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劭指出,所谓的“清淡饮食”,并不是指素食。“清”主要指少油脂,“淡”则说的是做饭要少放盐,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)

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。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:陈明丽