

“阳康”后，娃娃咳不停爱哭闹咋办

专家：不妨试试这些调理方式

壹点问医

记者 焦守广

防控政策调整之后的第一波疫情已近结束，无论成人还是儿童，大部分患者已经康复，但也有部分人遗留了一些后续症状，儿童也不能避免。有些孩子阳康后，好像胃口变差了，而且变得更加黏人，老喜欢哭闹，睡觉也睡得很不安稳，动不动就咳嗽，这可怎么办好呢？

孩子为啥一直咳嗽 还总是叹气

山东省中医院儿科医生周朋介绍，阳康以后最常见的症状就是长期咳嗽。很多家长说，孩子自从热退后就开始咳嗽，咳嗽起来一阵阵的，每次持续的时间会比较长，尤其是活动后、接触冷空气、吃得不合适，或者一躺下，就会引起咳嗽。

咳嗽严重时还会出现呕吐，呕吐物往往是没有消化的食物或者是白色黏液。咳嗽时没有痰，或者痰很少，很难咳出来；大孩子会说嗓子痒，一痒就咳嗽，一声接一声，或者说有一股气从下往上冲击咽喉而引发咳嗽。这些患儿就诊时，医生听诊后常常会说气管问题不大，拍胸片或做肺部CT，也没有肺炎症状，但是好起来却比较困难。

周朋说，叹气也是阳康后常见的症状，也就是先深吸一口气，然后长长出气。虽然症状不重，但是让人看着揪心。很多家长担心孩子心脏受到了影响，通过查验心肌酶、心电图、心脏彩超等，可能会发现部分患儿有阳性改变，此时往往诊断为心肌损害或者心肌炎，给予对症治疗。但对于那些心脏检查没有问题的患儿，他们又是为什么而经常叹气呢？

周朋解释，所谓的叹气，有一部分是气短的表现，总感觉“气”提不起来，通过先深吸气然后再

长出气，感觉会舒服一些，我们要注意排除胸闷变异性哮喘、过敏性鼻炎等疾病，如果这些都能排除的话，可以考虑心因性原因。

食欲不佳时 不要强迫孩子吃饭

阳过之后，人们的食欲也大受影响，虽然网上有“干饭株”之说，但是家长更关注的是不吃饭的小朋友。周朋表示，很多孩子“阳”后会出现食欲下降情况，特别是那些既往就偏食、挑食和食量小的孩子，尤其容易受影响。

走亲访友时，亲朋好友的孩子聚在一起玩耍，一下子就能分出个头的高矮，体重的胖瘦，餐桌上再一比饭量，家长就更着急了。随着时间延长，孩子不仅身高、体重落后，体力、精力和抵抗力都在下降，不愿意活动，容易疲劳，没有精神，上课注意力不集中，容易感冒……哪一个问题都让家长焦虑。

周朋说，还有一些既往疾病的复发，比如抽动障碍、注意力缺陷多动障碍、睡眠障碍等，都会让家长挠头。

如何解决孩子吃饭难题？周朋说，作为家长，孩子不想吃的时候不要强迫他们吃，要多跟孩子沟通，引导孩子意识到，吃饭才能有力气打败疾病。可以尝试少量多餐，经常换换食物等。尽量选择有营养的食物，如奶类、蛋羹、肉末粥等，保证优质蛋白质的摄入，用孩子喜欢的味道进行调味。

对于小孩子来说，康复期还需要多休息、多饮水，适当补充维生素，等身体慢慢恢复后再循序渐进运动。运动过程中，家长也要注意孩子的心率、呼吸，以及孩子的耐受量、耐受力等。

“不过，即使孩子康复过程中出现一些症状，家长朋友们也不用太过担心，可以及时找医生寻求帮助。”周朋介绍，目前省中医儿科等不少医院相关科室均开设了新冠康复门诊，如果家里的小朋友“阳”了之后迁延不愈，可以及时到医院咨询和就诊。



在与病毒大战后，身体各脏腑功能也会随着变弱，因此，很多孩子在阳康后，仍会出现乏力、食欲下降等问题，中医认为，阳康后一段时间，我们的脾胃还处于比较亏虚的状态，因此，调脾胃、补肺气非常有必要。

中医科专家推荐下面几款食疗方，家长不妨对照孩子的情况尝试一下，以帮助孩子身体更快地调养到最佳状态。



帮孩子调理 专家推荐几款食疗方



◎消滞饮

症状：舌苔又黄又厚，口气重，食欲不佳又烦躁。

【做法】麦芽15克、谷芽15克、山楂6克、独脚金3克、茯苓10克、无花果干1颗，共煮20分钟后即可饮用，酸酸甜甜，宝宝们都不会抗拒。平时容易积食烦躁的宝宝可以常喝。

◎健脾粥和参麦饮

症状：舌质淡，苔薄白，疲乏，多汗。

【做法】方法一：太子参6克、山药15克、莲子10克、百合10克、糯米20克、小米30克，将四味材料浸泡半小时，糯米、小米淘洗干净后，所有材料放入锅中，加入适量水，煮沸后转文火。太子参可益气健脾生津，尤其适合小朋友，山药可平补肺脾肾三脏，莲子甘平益脾，百合可清心安神、养阴润肺，糯米有补中益气、健脾止泻、敛汗的功效，小米则可健脾和胃、除烦安神。

方法二：太子参10克、浮小麦20克、大枣2枚，煎煮20分钟，即可饮用。参麦饮和平和、益气止汗效果好。

◎养阴清心汤

症状：舌红少苔，翻来覆去睡不香。

【做法】麦冬10克、莲子15克、百合10克、玉竹10克、瘦肉100克、生姜1片，洗净入锅，文火煮约30分钟，适量盐调味，喝汤食肉，药材亦可食用。此方为1人份量，如全家食用需适当调整用量。同时也适用于干咳无痰、心烦口干的人群。

麦冬养阴生津、清心除烦，莲子甘平益脾，百合可清心安神、养阴润肺，玉竹可养

心阴清心火，药食同源，良药不苦口。

◎雪梨瘦肉汤

症状：出现咳嗽、咳痰、干咳、咽痒、咽痛，大多属于燥咳，是由于毒邪侵袭，伤及肺气，化燥伤阴，阴虚燥热。可用清火、滋阴、润燥、止咳的方法。

【做法】雪梨2个、瘦肉200克、杏仁10克、蜜制麻黄5克、炙甘草10克、蜜枣3个，冰糖适量。将雪梨洗干净，每个切成四块，去核，将其他用料一齐放入砂煲里放清水适量，文火煲1小时，加入冰糖，再煲5分钟，即可食用。

如果仅是干咳、咽痛、咽痒、燥热明显，可用罗汉果、雪梨、百合、冰糖煮水，滋阴润肺止咳。

◎八珍炖鸡汤

【做法】熟地黄5克、白芍5克、川芎3克、当归3克、党参5克、白术5克、茯苓5克、炙甘草3克、母鸡一只(约1500克)、葱、姜、红枣、盐、茶油等调料适量。其中的肉类食材可根据个人喜好替换为番鸭、猪脚、上排、鲈鱼等。

适应症：适用于阳过之后疲劳倦怠、面色萎黄，同时可补益气血，增强机体免疫力。

◎太子参瘦肉粥

【做法】太子参10克、瘦肉50克、生姜2片，粳米100克。

适应症：如出现疲倦乏力、四肢无力等情况，推荐太子参炖瘦肉粥。太子参是较为平和、药食两用的食材，对气虚调理很有益处，加上富含营养的瘦肉，再加生姜两片，可以散寒、开胃。

◎利咽化痰茶

【做法】桔梗6克、甘草5克、玄参5克、薄荷6克。

适应症：适用于干咳无痰、咽喉干燥、口干鼻燥者及经常吸烟或慢性咽炎者。

孩子“远视储备”越多，越不容易近视吗

记者 韩虹丽

寒假过去，孩子们刚刚开学，用眼问题也成为家长关心的问题。有关近视防控的一些指标也引起家长注意，“远视储备”是近两年大家经常听到的名词，有些家长还会特意到眼科门诊检查孩子的远视储备情况，那么，什么是“远视储备”？这个指标是不是越大越好？

远视储备量是抵抗近视的重要指标

儿童屈光发育是一个连续过程，新生儿眼轴短，屈光度为低度远视状态，平均为+2.50D(远视

250度)到+3.00D(远视300度)，这个远视是生理性的，称为远视储备。

山东大学附属儿童医院眼科医生于淑娟表示，随着年龄增长，远视储备逐渐被消耗而下降，孩子到15岁左右变为正视眼，即远视50度—近视50度，这个过程称为“正视化过程”。也就是说，远视储备量是抵抗近视的一个重要指标，也是评估屈光发育状态、预测近视的重要指标。

远视储备消耗速度不同

于淑娟说，孩子出生后，远视储备量因人而异，有人出生后远视储备量过低，甚至没有远视储

备，而是近视状态，将来发生近视甚至高度近视的概率非常高，而且远视储备不能人为补充，用完就没有了。

有人出生后远视储备量很大，为高度远视状态，将来发生近视的概率很低，甚至不可能发展成近视，这部分人就不需要预防近视，但远视度数过大，也会影响视力发育，发生弱视的概率也会增加。所以说，远视储备值也不是越大越好。

出生后远视储备量正常，但消耗速度不一样也会导致不同后果。于淑娟表示，过早过度近距离用眼，比如幼儿时期长时间看电子产品或看书，户外活动时间短，远视储备消耗过快，到6岁前远

视储备就用完，小学阶段发展成近视的概率就很高，将来发展成高度近视的概率也大大增加。户外活动多，近距离用眼少，作息时间规律，远视储备消耗慢，发展成近视的概率也会减小。所以说，近视虽然不可逆，但是可以预测并控制的。

给孩子建立视觉档案

“建议为3岁孩子检测远视储备情况，建立视觉档案，每半年复查一次，远视储备消耗过快者，3个月复查一次，动态观察视力及远视储备变化情况。”于淑娟说，关注孩子的远视储备情况，对近视防控意义重大。于淑娟提供

了一组不同年龄段孩子的远视储备参考值，供家长们参考：

6岁	+1.38D
7岁	+1.38D
8岁	+1.25D
9岁	+0.88D
10岁	+0.75D
11岁	+0.63D
12岁	+0.50D
13岁	+0.50D
14岁	+0.38D
15岁	+0.31D