

### 3岁以下宝宝别随便吃食疗方 这样调整饮食事半功倍

常关注我的家长都知道,几乎每一期讲疾病辨证解析食材后,我都会给出切实可行的食疗方,并特别标明适用年龄。绝大多数情况下,都是:“3岁以上宝宝,在消化好、无病痛时,对证少量多次分服。”

家长会问:为什么3岁以下的宝宝不能吃这些食疗方?3岁以下,食材少放一些、水加多一些可不可以吃呢?可以喝汤不吃渣吗?3岁以下有适合的食疗方吗?

甚至有不少家长问:用食疗方煲出的汤水冲奶,喂给婴儿宝宝可以吗?看来家长们对食疗方的依赖还是比较大,我们的读者中家有3岁以下宝宝的也比较多。本期我就来好好说一说这个超热门的问题。

#### 3岁以下宝宝随便吃食疗方 容易越补越虚,得不偿失

从中医的角度来讲,可以这样理解:人参、鹿茸、花胶这类我们大人常认为的“好东西”“贵东西”,脾胃是不能够及时分辨的。但对脾胃来说,在它的能力范围内能消化,能变成五谷精微、滋养五脏六腑的,才算是真正的“好东西”。这其实就能回答家长最常问的问题:为什么很多食疗方,不建议3岁以下宝宝吃。

我常说,脾胃乃后天之本。对于这个“本”,只有科学养护,才能真正固本。3岁以下的孩子,包括脾胃在内的脏腑,本就是成而未全、全而未壮的,也就是没有发育完全,还非常娇弱的。

孩子天生体质虚寒,再加上日常喂养容易量大、肉多,脾胃负担已经很大了,再吃食疗方,就会出现时机不对,辨证不对,过量、过补等情况。一般来讲,孩子长到24个月以上,也就是2岁以上,才可以开始接触一些大人吃的食物。

所以,考虑到小宝宝的脾胃消化能力,我通常建议宝宝到3岁以上再服用有补益效果的、尤其是健脾益气的食疗方。3岁之内尽量还是不要随意服用汤方、健脾方等。

除了健脾保健食疗方外,我也经常开出一些针对孩子常见病调理的食疗

方。对于这些有治疗效果的食疗方,家长更要谨慎。宝宝对中药材十分敏感,我在开方子的时候,1克、2克的量都需要仔细衡量。过于峻猛的功效,会反伤宝宝的元气。

其实,家长真的不必过于紧张,觉得没给宝宝吃食疗方就“少了、亏了”,非得在正常饮食外加点东西吃。我平时提倡的合理喂养法,往往是“减法”而非“加法”。小孩子生机勃勃,活力充沛,脏气清灵,没有什么慢性病或陈年痼疾,而且体属纯阳,即便生病,痊愈的速度也比成人更快。所以只要掌握好喂养方法,小宝宝不需要吃补品、食疗方,正常吃好主食,喝好奶,也可以得到很好的调理恢复。

家长需要做的,就是控制自己焦虑的心情,适当放手,给足宝宝的身体自我修复的时间和空间。切记“过犹不及”。

不建议3岁以下宝宝随意服食疗方的原因:补益过多,脾胃无法承受;宝宝体质敏感,食疗方药材容易过量;家长非专业,不好辨证,不好把控药量;小儿脏器清灵,自我恢复空间大。

#### 若要小儿安 两招健脾做到位

##### ①调整饮食,合理健脾

0~3岁的宝宝,调理体质的最好办法,是保持好消化,不要在积食的时候继续哄喂。懂得减少脾胃的负担,就是最好的调理。

不要总觉得这些是老生常谈。我经常强调的“10秒消化判断法”和“消食导滞法”,还是常有家长做不到位。

很多家长已经学会看宝宝是不是脾虚:不思饮食或能吃不长(胃强脾弱);容易大便不正常,便秘或溏稀;经常容易积食;山根有青筋、气池青紫。一旦发现宝宝有上述症状,就想急着给宝宝健脾。但健脾的大前提是消化好,不然健脾是没有用的。

如何正确消食导滞呢?有一个适合所有年龄段宝宝的食疗方——消积明星“三星汤”。

##### 三星汤

材料:谷芽10g,麦芽10g,山楂5g(1

岁以下3g)。

做法:1岁以上宝宝,1碗水煎煮成半碗水服用;1岁以内宝宝,1碗水煎煮成1/3碗服用。可以适当放一点黄糖调味。也可以用炒谷芽、炒麦芽、炒山楂。炒过的更温,味道也不会太酸。

用量:消化不好时,三星汤+素食2~3天;日常保健时,三星汤+素食1周1次。

功效:消食导滞,增强免疫力。

适用年龄:药性温和,适合各年龄段宝宝服用。

此外,0~1岁的宝宝,喝三星汤的同时,每日的奶要冲稀一些;母乳妈妈也要尽量吃清淡。

1岁以上宝宝,用三星汤的时候最好配合吃几天素食。等不积食、无病痛时,可以给1岁以上、明显脾虚的宝宝喝健脾养胃汤、白术佛手汤,用量和3岁以上的孩子一样,不需要调整,喝汤不吃渣,每周1~2次。家长还可以用瘦肉炖汤,但给宝宝喝之前把渣和浮油去掉。

需要强调的是,如果宝宝并没有明显脾虚的症状,就不用吃食疗方“画蛇添足”。想要保健的话,可以每1~2周喝1次三星汤,预防积食。

##### ②小儿推拿,安全健脾

越小的宝宝,小儿推拿的效果越明显。尤其是半岁以内还没有添加辅食的孩子,做小儿推拿更安全,反而不建议喝健脾、补益的汤水。

##### 健脾消积的小儿推拿

###### 新手入门版:摩腹

以肚脐为中心,逆时针帮宝宝揉肚子,1天可做1~2次(避开餐前餐后1小时左右),每次100下。这是最简单的健脾消食小儿推拿手法。

###### 家长进阶版:

许教授推荐:健脾消积小儿推拿做5天,休息2天,再接着做5天  
补脾经/300次  
循拇指桡侧缘由指尖向指根方向直推清胃经/300次  
循拇指桡侧缘,由指根向指尖方向直推清肝经/100次  
从食指掌面末节指纹推向指尖

#### 房产手续挂失

闫成,不慎将其父闫喜喜(已故)的太钢十六宿舍2-3-33的购房收据遗失,特此声明。

纪泰江,不慎将太钢102宿舍26-3-53的大钢职工集资建房款专用收据遗失,特此声明。

李泳,不慎将其婆婆刘子月(已故)的太钢南宿舍18-4-47的购房收据和住房证遗失,特此声明。

马淑琴,不慎将其婆婆王亮英(已故)的太钢红楼宿舍22-1-11的全套房产手续遗失,特此声明。

马智俊,不慎将太钢新钢苑宿舍1-1-0803的购房发票和计算表遗失,特此声明。

陈辉,不慎将太钢同乐苑宿舍17-5-15的补足产权款收据遗失,特此声明。

马哲芳,不慎将太钢红楼宿舍22-5-10的购房发票和计算表遗失,特此声明。

刘桂云,不慎将其婆婆范秀英(已故)的太钢同乐苑宿舍6-6-1的购房发票和计算表遗失,特此声明。

庞海英,不慎将太钢兴华苑清泉区宿舍6-5-2的全套房产手续遗失,特此声明。

王福文,不慎将太钢新钢苑宿舍1-4-0901的购房发票和计算表遗失,特此声明。

范福生,不慎将太钢苹果苑宿舍1-2-27的太钢职工购房申请审批登记表遗失,特此声明。

梁继萍,不慎将太钢新钢苑宿舍3-1-1202的购房发票和计算表遗失,特此声明。

高青云,不慎将太钢苹果苑宿舍3-2-36的太钢职工补贴购房登记表遗失,特此声明。

张丽梅,不慎将太钢新钢苑宿舍1-2-0402的购房计算表遗失,特此声明。

齐发亮,不慎将太钢锦绣苑宿舍13-3-8的购房发票和计算表遗失,特此声明。

安梅花,不慎将前夫寇有贤(已故)的太钢103宿舍1-3-4的购房计算表和收据遗失,特此声明。

李超先,不慎将太钢同乐苑宿舍17-2-9的购房发票遗失,特此声明。

张淑惠,不慎将其夫王利(已故)的太钢新钢苑宿舍3-1-0804的购房发票和计算表遗失,特此声明。

#### 车辆出入证挂失

热连轧厂孔涛,不慎将车牌号:晋A20C04的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

## 中秋吃月饼有讲究 你知道怎么吃才最健康吗?

中秋临近,节味渐浓。月饼是中秋节的主角,随着人们对月饼的研究越来越深入,现在各种款式和口味的月饼层出不穷。精于美食的人们能将每个节日都过成吃货节,更有“每逢佳节胖三斤”的笑谈。那么,你知道月饼怎么吃才最健康吗?

#### 吃月饼的正确姿势

月饼仍然脱离不了其高糖分、高油脂的本质,所以“浅尝辄止”是正确的姿势。从营养健康的角度,建议1天吃不超过1个月饼较合适,当然,根据个人身体状况、月饼大小可酌情调整。

另外,巧妙地搭配,同样可以边吃月饼边健康。吃了月饼以后,根据以下窍门来搭配一天饮食,可以达到营养均衡、控制体重和预防三高的效果:

1.增加蔬菜和水果:蔬菜、水果中富含膳食纤维,可以延缓并减少肠道对油脂、糖份的吸收,具有调节血脂血糖的作用,同时蔬菜、水果中含有较多生物活性物质,具有抗氧化、抗癌、增强免疫力等作用。

2.粗粮/薯类替换米饭/面条:月饼的饼皮是精制面制作,吃过月饼以后可以适当减少当天的精制米面摄入,改换粗粮、薯类。

3.喝茶:化解油腻助消化,茶多酚具有抗氧化、调节血脂的作用。

4.喝豆浆:月饼饼皮的面粉搭配豆浆中丰富的赖氨酸,可以提高蛋白质的质量,促进肌肉强健。

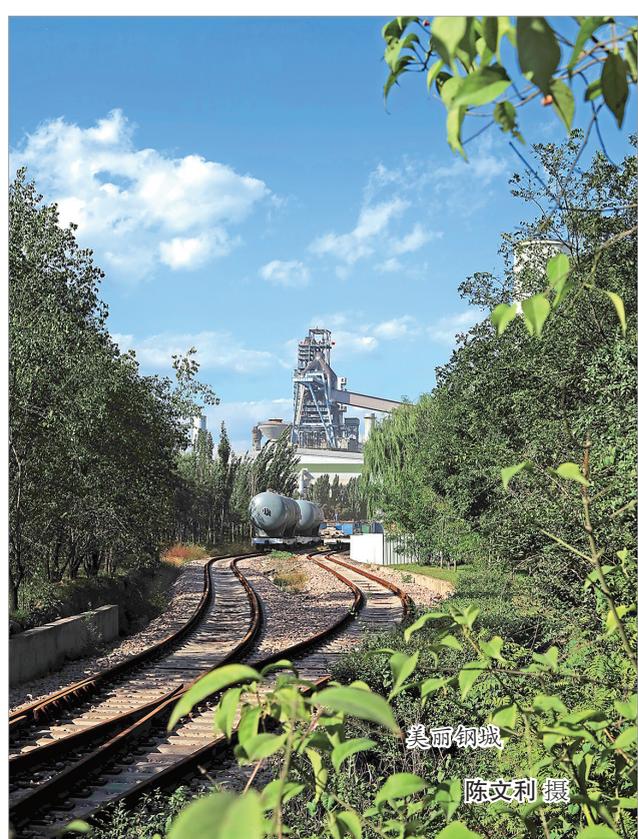
无糖月饼、鲜肉月饼均无糖?可以多吃点?

无糖月饼虽然用木糖醇等

甜味剂替代传统加工工艺中添加的蔗糖,但仍然是热量高、高油脂的食品,不能敞开来吃。并且,月饼外皮是面粉做的,面粉主要成分就是淀粉,一样会使血糖升高。为了提升口感,饼皮在制作过程中添加了较多的油脂,配料中添加的花生油、果仁、火腿、果脯等也都有一定的热量。所谓的“无糖”月饼并非真正不含“糖”。

通常的鲜肉月饼是苏式月饼,月饼外皮是面粉做的,主要成分是淀粉,一样会使血糖升高,另外,为了使饼皮起酥,制作过程加入较多油脂,同样是热量高、高油脂的食品,多吃对于控制血脂、血糖、血压都不利。

本文由深圳市第三人民医院肝病二科主任医师、达医晓护医学传播智库《智斗传染病》杂志主编王方进行科学性把关。(朱珍妮)来源:人民网 科普中国



美丽钢城

陈文利 摄