

小儿“肺常不足”，加上寒热不知自调，容易引发感冒、咳嗽、肺炎、支气管炎、哮喘等肺系疾病

儿童健脾益肺御病邪



小儿“肺常不足”易患肺系疾病

“一直以来，秋冬季节都是儿童呼吸道疾病的高发期。”泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓指出，小儿体质除生肌蓬勃、发育迅速之外，还存在“脏腑娇嫩，形气未充”的一面，需要不断地生长发育，充完完善。

中医历来有小儿体质“稚阴稚阳”的说法，指的是与成年人相比，儿童的阳气和阴精均不足，即身体很多功能是脆弱、不足、不完善的。主要是“三有余四不足”：阳常有余，阴常不足；肝常有余，脾常不足；心常有余，肺常不足，肾常虚。

中医的脾、肺与人体的免疫功能密

切相关。脾主运化，为气血生化之源，乃后天之本；肺主气，司呼吸，宣散卫气，为人体抵御外邪的第一道屏障。当孩子出现面黄肌瘦、食欲不振、消化不良、睡眠不安等一系列亚健康状态时，就容易出现反复呼吸道感染。

肺主气，开窍于鼻，司呼吸，外合皮毛，“肺气一伤，百病峰起”。明代中医典籍《育婴家秘》称：“肺为娇脏，难调而易伤。”清代著名医家叶天士在《温热论》中指出：“温邪上受，首先犯肺。”肺是最容易受到外来病邪侵害的脏器。

肺为储痰之器，脾为生痰之源。小儿“肺常不足”，气宣发功能尚不健全，

腠理开合、固表抗邪的功能较弱。藩篱不固，卫外功能薄弱。当气温变化时身体不适应、没有及时增减衣服，或者遇到其他孩子患有呼吸道疾病时，就很容易患上感冒、咳嗽、肺炎、支气管炎、哮喘等肺系疾病。

刘德桓表示，阳气有助于固表和防御，与脾胃的吸收功能密切相关。冬季机体的阳气逐渐潜藏收敛，卫气变弱，更易受到风邪侵袭。此时若饮食不节，孩子则可能出现积食的表现，身体的卫外功能下降，容易受外邪感染而致病，或进一步加重咳嗽等症状。

及时增减衣物 护住重点部位

冬季寒冷，昼夜温差较大，家长应当及时关注天气变化，适当、及时替孩子增减衣物，做好防寒保暖工作。

家长可以摸一下孩子的鼻尖处，如果发现较为冰凉，则代表穿的衣服过少，应赶紧添加；如果处在温热状态，则代表孩子不冷也不热；如果鼻尖稍微有点冒汗，则说明衣服穿太多，需要适当减衣。除此之外，家长还可以摸一摸孩子的后背，如果微微流汗，则代表穿得比较多，需适当减衣；如果后背温热干燥，则代表刚刚好；如果后背有点发凉，则应该多穿一些衣服。

冬天睡觉，家长要注意正确给孩子盖被子，判断方法与穿衣类似，即触摸宝宝的手脚以及后背来观察孩子是冷还是热。需要提醒的是，如果孩子是与家长同睡一张床，则建议要让孩子单独盖一床被子。如果家长与孩子盖同一床被子，很容易出现家长睡觉时不经意翻身把孩子被子拽跑的情况。

天气寒冷时，家长给孩子穿衣，尤其要护住头、脖子、腰、膝盖、脚等几个容易暴露在外的重要部位。“这些部位多处于人体阳气运输的主要通道上，且肌肉较少、血管丰富，很容易被寒气侵袭，引发感冒、腹泻等各类疾病。”刘德桓说。

保证充足睡眠 不要开灯睡觉

中医认为，睡眠是阴阳交替的结果，是人体修养的重要环节。儿童的阴阳平衡更容易被打破，良好的睡眠有助儿童

养成良好习惯 提升抗病能力

身体得到充分的休息，第二天保持最佳的精神状态，提升机体抵御病邪的能力。睡眠时间与年龄有密切的关系，通常来说年龄越小，睡眠时间越长，幼儿园、小学的孩子尽量保证每天10小时的睡眠时间。

张振辉介绍，冬季天气寒冷，大自然阳气下降、阴气旺盛。冬三月应“早卧晚起，必待日光”，这样可以减少人体能量的耗散，有利于人体阳气的潜藏。对孩子来说，最好晚上9点前就要上床睡觉，尽量在10点前进入深睡眠状态。需要注意的是，所谓“晚起”并不是指睡懒觉，而是相比其他季节晚一点起床。

生活中，有些家长会因为孩子怕黑，让孩子开着小夜灯睡觉，这样并不可取。南北朝时期著名医家陶弘景在《养生成命录》里说：“凡卧讫头边勿安灯，令人六神不安也。”中医认为：“神安则寐”“就寝即灭灯，则目不外眩，神守其舍也”。张振辉指出，开着灯睡觉会扰动体内阳气，使其不得安于营阴，导致神志清醒，不易入睡。

适度户外运动 避免大汗淋漓

适度的户外运动，能增强儿童体内阳气，有助于抵御病邪侵袭。唐代药王孙思邈在《千金要方》说：“凡天和暖无风之时，令母将儿子日中嬉戏，数见几日，则令血凝气刚，肌肉牢密，堪耐风寒，不致疾病。”

但运动要讲究因人而异，不能盲目追求强度和时间，根据孩子体力和年龄，选择适合儿童的运动方式和强度，以免过劳伤筋。1岁以下的婴儿，最适合做简单的被动操，或者在无风、晴朗有太阳时，每天到户外晒10—20分钟太阳；1—3岁的孩子，可以跟家人一起散步，到户外适当跑跳；上幼儿园的孩子，可以在天气晴朗时跟着家长一起爬山、逛公园、郊游；小学生可以做广播体操、打羽毛球等较为轻松的运动。

刘德桓提醒，儿童户外运动时，最好选择早上9—10点之后，下午5—6点之前有太阳的时间，以微汗为佳，避免大汗淋漓、损伤阳气。

不要过食油腻 切忌吃得太饱

中医理论认为，孩子的脏腑娇嫩，脾

胃消化功能也较弱。现在的生活水平好，很多家长都会给孩子喂过多的高热量、高蛋白食物。尤其现在正值冬季气候寒冷，不少家长会让孩子多吃大鱼大肉或其他滋补食品，增加御寒抗病的能力。殊不知，这种过食油腻会造成孩子饮食积滞，进而生内热，使其容易受病邪侵袭。

张振辉建议，家长要调节及控制孩子饮食，吃饭应当定时定量，不要让孩子暴饮暴食和食入过多生冷食物，不要随意给孩子“大补”。尤其是已经出现积食的孩子，更应该暂时控制饮食量，减轻胃肠负担。

不要光给孩子吃肉，要增加谷类及蔬菜的摄入。谷类和蔬菜中膳食纤维含量高，可以增加肠道蠕动，帮助孩子消化。不要追着孩子喂饭，以免孩子进食过多。晚上不要让孩子吃饱了就睡觉，给脾胃增加负担。

如果孩子体质偏虚寒，可以适当吃一些温性的食物，如芡实、鸡肉、鲫鱼、牛肉、羊肉、山药、虫草花、韭菜、核桃、桂圆等，也可以尝试做一些扶正补气的药膳，如黄芪参姜饮、猪肚粥、太子参炖老母鸡等，但一定不要过量食用。

佩戴口罩 注意通风

许多病原体会通过飞沫传播，而咳嗽、打喷嚏和流鼻涕时的分泌物中均会携带病原体。因此，家长尽量少带孩子去人员密集的封闭场所，去公共场所时一定要佩戴好口罩。对于有过敏性鼻炎的孩子，由于对气候变化的适应能力差，气道敏感，容易出现晨起喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒、咳嗽等呼吸道症状。因此，尽量不要一大早出门，出门尽量戴口罩。

冬季天气寒冷，不少人会将门窗紧闭，殊不知空气不流动的情况下，更有利于细菌、病毒、支原体等的传播。因此，家长一定要定期通风，比如可选在天气晴朗的中午开窗通风，每次开窗通风的时间不短于15分钟，以20—30分钟为宜。如果只将窗户开个缝，通风时间需增至30—60分钟，每天开窗通风3—4次。通风方式以形成对流为佳，例如打开家中距离最近的窗户和门，让流动的空气穿过整个房间。



分清寒热咳嗽 对症食疗止咳

许多儿童得了呼吸道疾病后，即使烧退了，还会长时间咳嗽。有些家长担心孩子生病期间元气大伤，于是安排高营养品或补品给孩子进补。刘德桓指出，此时进补并不妥当。儿童疾病初愈时，脾胃功能还很薄弱，不应进补过早过多，容易加重脾胃负担，引起饮食积滞。此时，可以适当食用太子参、五指毛桃、山药、小米、猪肚、鲫鱼、泥鳅、鸡肉等平和之品健脾补肺，同时配伍焦三仙健脾消食，防治积滞。

对于咳嗽，一定要辨清楚是风热还是风寒。风热引起的喉咙痛，有一点黄痰并黄色鼻涕，可以用清热解毒化痰的中成药，或化痰的西药；风寒引起的咳嗽，喉咙很痒，像一些刺激性的咳嗽，一咳嗽就流清鼻涕，这时候就用一些祛寒解表肺热的中成药。

另外，燥咳、干咳，没有痰，咳嗽声好比撕布一样的，就用润肺的办法。清热解



本期医学指导

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师，泉州市中医药学会传承研究分会主任、全国第5批老中医药专家学术经验指导老师、省名中医，从事中医内科临床工作45年，擅长运用中医中药治疗高血高血脂、冠心病、中风病、头痛、眩晕等。

张振辉 泉州医高专附属人民医院中医主任医师，曾任全球执照中医师联合会理事、世界传统医学研究会国际委员，擅长治疗红斑狼疮、皮肌炎、白塞氏综合症、再生障碍性贫血、支气管哮喘、过敏性鼻炎等疾病。