



肥胖儿童如何进行中医食养

大家是否注意到，近些年来，我们身边的“小胖墩”变得越来越多。宝宝胖嘟嘟的确实很可爱，可这样真的健康吗？有些家长可能会说：“这就叫胖了？奶奶还觉得瘦呢！”“小时候胖一点没关系，长大了就瘦了。”实际上这是一个认知误区。我们都知道，肥胖是一种慢性代谢性疾病，不仅会影响儿童长高、出现青春期提早发育、增加高血压和高血糖等疾病的患病风险，还会出现心理问题，更会增加成年后多种慢性病的发病风险。

一、如何界定儿童肥胖

对于界定儿童肥胖，我们有3种方法：体质指数(BMI)法、身长的体重评价法和腰围评价法。体质指数(BMI)是评价儿童(≥ 2 岁)超重和肥胖的首选指标， $BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身高的平方(m}^2\text{)}$ 。而年龄 < 2 岁婴幼儿的超重肥胖评价可应用身长的体重

评价法。腰围是一个简单的评估腹部囤积脂肪的指标，用于判断儿童是否存在向心性肥胖。那么孩子是否达到肥胖的诊断，建议家长带孩子到医院进行详细的检查，明确诊断及了解病因。

二、儿童肥胖的原因

在中医里面，我们认为儿童肥胖的形成主要是和脾虚有关。家长们都知道，脾胃虚弱会让孩子吸收不好、生长迟缓、个子瘦小，但还有一点是家长没意识到的，那就是脾虚也会引起孩子肥胖。小儿的生理特点为“脾常不足”，脾的功能是主运化吸收。孩子脾胃虚弱，运化无力，吃进去的食物日久不化，有余的部分化为膏脂痰湿停留在身体各部位，长此以往就会导致肥胖。

三、肥胖儿童该如何中医食养

在最新的《儿童青少年肥胖食养指南(2024年版)》

中，明确了儿童肥胖的中医辨证分型，包括胃热火郁证、痰湿内盛证、气郁血瘀证、脾虚不运证、脾肾阳虚证。实际上在门诊中，肥胖儿童较为常见的证型为胃热火郁证、痰湿内盛证和脾虚不运证，这些证型都与脾胃有关。那么以上常见证型的肥胖儿童该如何食养？

1.胃热火郁证：吃得多，容易饿，大便黏滞，甚或干结，尿黄，或有口干口苦，喜欢喝水，舌质红，苔黄。推荐食养方：①芦根竹叶饮：鲜芦根30g，淡竹叶5g，马蹄6个。将鲜芦根、淡竹叶洗净，马蹄去皮洗净，打碎入锅，加清水煮约20分钟。代茶饮，每周3~4次。②滋补脾阴汤：怀山药、莲子肉、薏苡仁各9g，麦冬、北沙参、生地各6g，冰糖适量。把药材放入锅里，加入4杯水，用大火煎煮，开锅后用小火煎30分钟，大约剩下2杯的药汁，把药汁滤出，加入少

许冰糖，放凉了喝。

2.痰湿内盛证：容易疲倦，胸闷，口干但不想喝水，大便黏滞，喜欢吃肥肉，不想运动，舌淡胖或大，苔白腻或白滑。推荐食养方：①荷叶汤：荷叶100g、山楂20g、薏苡仁20g、橘皮10g，冰糖适量。将荷叶、山楂、薏苡仁、橘皮晒干后研末，每次取10g加冰糖冲服。②芡实佛意汤：芡实10g，白术8g，陈皮1g，佛手6g，薏苡仁10g，瘦肉100g。将以上6味加水2000ml，文火煲取500ml，每次饮用50ml，每天1~2次。

3.脾虚不运证：神疲乏力，身体困重，容易腹胀，或有四肢轻度浮肿，饮食如常或偏少，既往多有暴饮暴食史，小便利，大便或稀或干，舌淡胖，边有齿印，苔薄白或白腻。推荐食养方：①冬瓜汤：连皮带籽冬瓜500g，陈皮3g，葱、姜、食盐、味精各适量。

洗净冬瓜，切成块，放入锅内，加陈皮、葱、姜片、食盐，并加适量水，用文火煮至冬瓜熟烂，加味精即成。②陈皮饮：陈皮3g，莲子10g，白果5~8g，冰糖5g。莲子去心，将陈皮、莲子、白果、冰糖放入锅中，加入600ml水，用大火煮开后改小火熬30分钟后，滤去渣，把汤汁倒出即成。

以上食疗建议仅作为参考，若家长对孩子的肥胖证型判断不准，建议寻求专业医生的帮助。肥胖儿童体重的控制除了中医辨证施食外，在日常饮食上需选择小分量的食物以实现食物多样，保持合理膳食结构；还要养成良好饮食行为；积极锻炼保持足够的运动量和规律作息；另外更需要家长以身作则，做出表率，强化家庭管理，共同促进肥胖儿童的身心健康。

(柳州市妇幼保健院儿童保健科 黄子娟)

儿童口腔的护理

一、乳牙与恒牙的认识

乳牙：从出生6个月左右开始萌出第一颗乳牙，到两岁半左右20颗乳牙萌出完毕，是人生的第一副牙列。恒牙：自6~7岁至12~13岁，乳牙逐渐脱落而被恒牙替代。恒牙是继乳牙脱落后的第二副牙列，若因疾患或意外损伤而致脱落后再无牙替代。

二、如何判断宝宝开始长牙了

判断宝宝出牙的方法有：宝宝在吃母乳的时候经常咬妈妈的乳头，母亲会感到很疼痛，或宝宝老喜欢咬别的东西；还有就是观察宝宝的口腔，上牙龈或下牙龈有发白迹象，有的还会白得厉害，这就表明宝宝要长牙了。

长牙期间宝宝会有一些异常表现，不同的宝宝表现也不同，总体来说主要有以下9个方面：

1.疼痛：宝宝可能会表现出疼痛和不舒服的迹象。

2.暴躁：牙齿带来的不适会导致宝宝脾气暴躁、爱哭闹，在出牙前一两天尤其明显。

3.脸颊发红：宝宝的脸颊上可能出现红色的斑点。

4.流口水：出牙时产生的过多唾液会让宝宝经常流口水。

5.啃、嚼或咬东西：把任何东西放到宝宝嘴巴附近，他都会啃、嚼或咬。

6.牙龈肿胀：检查一下宝宝的嘴巴，看看牙龈上是否有红肿或肿胀。

7.睡不安稳：宝宝可能会在半夜醒来，并且看起来烦躁不安，尽管他之前一直睡得很安稳。

8.体温升高：出牙会使体温稍微升高，所以宝宝可能会觉得比平时热一点。

9.屁股疼痛：虽然目前还不清楚原因，但是有些父母已经注意到，宝宝出牙时更容易

患上尿布疹，并且大便可能会过稀。

三、乳牙一般萌出的时间与顺序

1.中切牙：下颌6个月，上颌7个半月；

2.侧切牙：下颌7个月，上颌9个月；

3.第一乳磨牙：下颌12个月，上颌14个月；

4.尖牙：下颌16个月，上颌18个月；

5.第二乳磨牙：下颌20个月，上颌2岁；

有的孩子会有个别牙齿的萌出顺序颠倒，但最终并不影响牙齿的排列，无需处理。

四、学龄前换牙的规律

“一定时间，一定顺序，左右对称，先下后上。”左右对称、先下后上是对于同名牙而言的。第一颗乳牙的生理性脱落多数发生在6岁左右，但也有早在4岁多时发生，或者迟至7~8岁的，不必担心。自然脱落的乳牙没有根，脱落面呈蚕食状，父母应该注意观察，不要跟乳牙牙根相混。

宝宝最先长出来的恒牙到底是哪颗，有两种不同情况，一种是通常6岁左右长出的第

一颗恒磨牙，是紧靠最后一颗乳磨牙长出来的，叫做六龄牙。比下中切牙的萌出稍早或同时。另一种情况是宝宝先换的是下排正中间的两颗门牙。每个宝宝可能会有不同。宝宝7~8岁时长上中切牙和下侧切牙，8~9岁时长上侧切牙，9~12岁长第一、二双尖牙，10~12岁长恒尖牙。

五、如何进行婴儿护齿

适当的口腔清洁及定期的口腔检查十分重要，家长应按照宝宝不同的年龄，采用不同的口腔护理方法。自幼儿2岁半全口乳牙长齐后，家长就要开始教幼儿刷牙。

如何清洁宝宝的口腔

①准备温开水一杯，纱布巾或4×4厘米纱布几块或棉签、棉花棒数根。

②将宝宝平放在卧室床上，妈妈跪趴在宝宝正前方，和宝宝面对面。

③妈妈以双手的手肘支撑在床上，并可用双手前臂稍加挡住宝宝挥动的双手。

④妈妈左手手腕和手掌扶住宝宝的下巴，同时以左手食指稍微拉开宝宝的颊黏膜，以便能看清楚宝宝的整个口腔状况。

⑤以纱布巾或纱布块包覆

右手食指，以温开水蘸湿，或右手持棉签、棉棒蘸温开水。

⑥循序轻轻擦拭宝宝口腔的右上到左上，然后左下到右下牙龈。

⑦轻轻擦拭宝宝两侧颊黏膜。

注意：不可太深入宝宝口腔内，以免引起宝宝呕吐和不适感。纱布或是棉棒弄脏了，应立即更换新的，以免造成细菌感染。

⑧轻轻擦拭宝宝的上颌黏膜还有舌头表面。

六、正确的刷牙方法

刷牙必须坚持“三二制”：每天刷3次，最注重晚上睡前的那一次；

牙齿的三个面(颊、舌、咬合面)都要刷到；

每次刷牙要认真、仔细地刷3分钟。

教会孩子正确的刷牙方式是一件耐心、细致的工作，也是家长的责任。做父母的必须用自己的言传身教去带动孩子，最好在每晚睡前5分钟，与孩子一起养成刷牙后不再吃零食的习惯。教会孩子刷牙，将使其终身受益。

(柳州市柳南区柳石街道社区卫生服务中心 韦秋妍)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936