

# 小儿多汗怎么办? 学学这三种食疗法

出汗是人的正常现象,然而宝宝出汗与大人有所不同。山西中医学院附属医院儿科医生王美琴说,引起宝宝多汗的原因主要有两方面:生理性多汗和病理性多汗。宝宝游戏、跑跳后出汗多等,这是生理性多汗,家长不必担心。但如果是孩子安静时或晚上入睡后就出很多汗,汗多可弄湿枕头、衣服,称之为病理性出汗,中医又称为小儿汗证,多汗以头颈胸背为主,是肺卫不固;多汗而不温,是营养失调;汗出遍身而伴虚热征象,是气阴亏虚;汗出肤热,是湿热破蒸。

孩子病理性出汗不容小觑,会影响小儿生长发育,还会造成体质虚弱,抵抗力差,易引起其他病症。家长该怎么办呢?王美琴说,首先进行适当的户外活动和体育锻炼,增强小儿体质,也可以用开天门、推坎宫、退六腑、清补肺经、补脾经、揉肾顶、揉肺俞等小儿推拿来调理体质。

家长可以按照这三种食谱给孩子调理身体:

### 山药泥,能健脾补肺

原料:山药150克、大枣10枚。

做法:山药切成小块,大枣去核放入盘中,放锅内,置火上蒸,至山药已软,捣成泥状食用。

黄芪粥,能补气固表,阴虚火旺者忌食

原料:黄芪30克、粳米30克、陈皮1克、红糖1克。

做法:黄芪煎汤去渣,再加入米,如常法煮粥,加入陈皮、红

糖,晨起空腹食用。

糯米麦粥,有养心神、敛虚汗、厚肠胃、强气力作用,适用于平时汗多、精神疲倦、小儿肠胃虚弱

原料:小麦300克、糯米250克、适量白糖。

做法:同煮粥,可加适量白糖调味食用。

(央广网)

## 喉咙又干又痛? 3个饮食小方帮你润喉

最近感冒的人着实不少,很多人感冒第一阶段就是咽干咽痛,连咽唾沫都感觉疼,难受极了,给大家推荐几个利咽的饮食小方。

罗汉果茶:现在,罗汉果挺常见的,在超市和药店基本都可以买到。清肺利咽,化痰止咳,善清肺热,化痰饮,可以利咽止痛,如果是咽干咽痛,单用泡水即可。

桔梗甘草汤:出自伤寒论的经典方剂,原名甘桔饮。桔梗,利咽祛痰,用于咽喉肿痛,甚至声音嘶哑时使用。甘

草:祛痰止咳,清热解毒,止咳兼顺祛痰,对于咽喉肿痛有缓解作用。同样,也是用这两种简单的食药材泡水即可。

百合燕麦粥:《神农本草经》中记载百合味甘微苦,性平,具有润肺止咳,清心安神的作用。中医认为百合补益而兼清润,补不助火,清不伤正,是非常适合内有虚火的衰弱人群食用的。而现代营养研究认为百合含有碳水化合物、蛋白质等营养物质,通常会

以增加膳食纤维和矿物质的摄入,有利于人体健康。

如果要选日常厨房里的食材,梨也可以,熬梨粥喝,也有利于缓解咽部不适。

通常来说,利用罗汉果茶和桔梗甘草汤来缓解咽干咽痛效果是最好的,而百合燕麦粥和梨粥虽然也有此作用,但效果略弱。

当然,还是鼓励大家尝试,毕竟用最日常的食材最容易做到。

(魏帽)

### 市场动态

## 吃西红柿会导致痛风?

痛风是由单钠尿酸盐沉积所致的晶体相关性关节病,与嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄减少所致的高尿酸血症直接相关。在现在有很多人都受到了这个疾病的困扰,这些患者都应该在日常饮食上多花些功夫,也应该多加些提防。那么你是否了解过,原来吃西红柿还能导致痛风的发生?

吃西红柿会导致痛风?

研究人员调查了2051名痛风患者。他们反映,会引起自己痛风发作的食物包括海鲜(62.5%)、酒精(47.1%)、红肉(35.2%)和番茄(20.2%)。番茄竟然位居第四。研究人员又认真做了临床试验,发现番茄的摄入与血尿酸正相关,它的确是“痛风食物”之一。

但是,蔬菜一般属于低嘌呤食物,为什么番茄会引发痛风呢?

番茄虽然嘌呤含量不高,但是含有较多的谷氨酸,为嘌呤合成提供原料氮,容易增加人体内尿酸的合成,其中所含酚酸还会抑制肾脏排泄尿酸,从而导致尿酸的升高,诱发痛风。但目前,到底吃多少番茄会引起痛风,我们并不知道,还有待进一步研究。建议高尿酸血症和痛风人群,要避免摄入大量的西红柿。

预防急性痛风发作,最重要的是在医生的指导下服用药物,降低尿酸浓度。避免一次大量食用番茄,也可能有助于降低痛风的发作。

### 痛风吃什么好

#### 主食类

在主食方面对患者倒是没什么特别拘束,像米、麦等面食都可食用,这些食物含有非常丰富的碳水化合物,碳水化合物能利于体内尿酸的排出。但是一定要注意油炸的食物千万忌口。

#### 奶类

这个要说一下,奶类制品对于痛风基本没什么治疗和预防效果的,但是它却能补充人体所需的蛋白质。痛风患者不能吃太多的荤食,这样蛋白质的补充就可以靠这些奶类食品来补充。不过要提醒的一点是如果您身体肥胖还是少吃这些奶类食品。

#### 蔬菜类

蔬菜类食品其实已被提过多次了,但是不得不承认的是蔬菜对于多种疾病真的是有很好的治疗作用。痛风患者经常会检验体内的酸性数值,这是因为痛风患者的血液是偏酸性的。所以需要食用碱性蔬菜来中和体内的酸性。比如像西芹、木瓜、洋葱等这些果蔬对痛风有很好的缓解作用。

#### 肉食

说到肉食估计是很多人心中的痛。不过这也是为了健康着想。如果不是特别严重可以少吃些瘦肉,但是肥肉绝对一口都不能吃。蛋类和猪血、鸡鸭血是非常完美的蛋白质食物,但是由于胆固醇原因所以建议鸡蛋最好是一天一个。

## 中医药填补促进骨与软骨修复医学空白

本报讯 董春宝“中医药填补促进骨与软骨修复的医学空白,防治骨与关节疾病科技成果关爱全球骨健康活动新闻发布会”在梅地亚中心举行。公安部原纪委委员,公安大学原纪委书记刘志强,中华中医药学会副会长李俊德出席并致辞。会议介绍了北京健行中医院在中医药领域治愈骨坏死病、促进骨修复方面所取得重大突破的科技创新成果。

据了解,目前全世界约有三分之一的人患有骨与关节疾病,其中股骨头坏死(简称ONFH)是骨与关节疾病的典型病,也被称为“亚癌”。多年来,西方医学对于骨关节病的治疗,一直没有有效的方法和药品。经过数十年的探索,北京健行中医院院长王璐林团队于1997年成功研制出治疗骨坏死、促进骨修复的国药准字药品使成千上万的骨坏死等疾病患者恢复了劳动能力。这项科研成果得到了世界学术界的认可,学术论文刊登在国际知名肿瘤学的国际顶级SCI学术期刊上,并荣获中华中医药学会一等奖、北京市科学技术二等奖、中国专利优秀奖等。

王璐林表示,他会带领北京健行中医院继续他们的公益之行,不仅走进



校园、走进部队、走进社区,还要走向世界,走到更多患有骨科疾病病人的身边,为他们送去健康、送去温暖。

会上,中外专家学者围绕一带一路与中医药、中医药造福全球骨病患者、中医药科技城关爱全球骨健康等主题进行了研讨。

中共中央保健局原局长王敏清,中国人民友好协会秘书长,中央国家机关美术家协会副主席罗勤,国务院办公厅

行政司原常务副司长,中央国家老干部文化健康中心副主任王胜利,现任中国民间中医药研究开发协会会长、国家中医药管理局原医政司副司长陈珞珈,国家科技部奖励办原处长、《国家科学技术奖励条例及其实施细则》起草人门国良以及著名歌唱家李双江等领导嘉宾出席发布会。来自国内外的医疗、卫生、中医、科研、企业、传媒等领域专家学者参加了会议。

## 哺乳期皮肤干 多补水

读者郭女士问:我正处于哺乳期,皮肤特别干,每次喂奶感觉“身体中的水分被吸干了”,这是为什么?有什么办法吗?

东南大学附属中大医院皮肤科栗倩雅博士解答:由于哺乳期女性代谢旺盛,可能出现体温偏高情况,引起皮肤表面散热过多、出汗量大等问题,导致皮肤干燥。

这种情况下,补水是最有效的办法,而且要注重科学性。第一,注意多喝水。天气寒冷就容易皮肤干燥,尤其是在空调、暖气的作用下,皮肤水分流失严重。因此,要勤喝水,别等渴了再喝。

第二,涂抹润肤露。适当增加护肤品使用量,可使皮肤得到充分滋养。哺乳期女性应选择医学护肤品,如维生素

E乳、硅油等。不仅是面部皮肤,四肢和躯干部位也需要滋润和营养。除了洗澡后,平时只要觉得皮肤干燥都可以涂抹。

第三,按时清洁皮肤,但不要过度。清洁可增加皮肤的吸收能力,预防皮肤病。而过度清洁,或长时间用过高温度的水洗澡等,会造成皮肤屏障损坏,导致水分流失。(生命时报)