

# 孩子患外感热病 病后调理得做好

依依上半年感冒后高烧不退，连着好几天都烧到了39℃以上。输液吃药后，虽然烧慢慢退去，但却带来一系列的新症状：开始不吃饭，老说肚子胀；睡觉也不踏实，还经常出汗；有时候还会低热、干咳等症状。

到医院检查才发现，原来这些是外感热病没有调理好的“后遗症”。儿科专家提醒，小儿外感热病后期，一定要注意护理与保养，否则容易带来新症状。

## A 胃口不好、肚子不舒服 或是外感惹的祸

“外感热病，是指病邪侵入人体后导致以发热为主症的疾病。”专家表示，小儿外感热病是由各种细菌或病毒感染引起的，疾病后期往往因为病邪没有完全解除、人体功能又受到一定损伤，常常见到低热，少许咳嗽，肚子不舒服，胃口不好，大便稀烂或者干等情况。

专家提醒，小儿外感热病后期，家长们日常要注意以下问题：避免再次感冒，在流行病高发季节，尽量不去人流密集的地方；保持室内空气流通，出入空调环境需要逐渐适应；饮食方面，尽量清淡，选择营养易消化的食物；逐步活动，增强体育锻炼。



## B 低热要养胃 怕风要健脾 出汗要清热

专家表示，外感热病后期，可以根据孩子的体质和病情，进行有针对性的饮食调理。

### 1. 胃阴损伤型：养胃阴、生津液

主要可以见到低热或不发热，嘴唇干，口舌干燥而渴，舌红少苔或者出现舌苔脱落。可以适当吃养胃阴、生津液的食物。例如梨汁、甘蔗汁、藕汁、马蹄汁、西瓜汁等。

### 2. 脾胃虚弱型：健脾益胃

主要表现是病程较长，容易出现大便稀烂，没有臭味或者有酸味。大便里面可以看到不消化的食物残渣。拉肚子的症状有时轻有时重，有些孩子吃完饭后排便，吃多后见腹胀、大便多，平时胃口不好。面色不好没有血

色，嘴唇颜色淡红，舌质淡，苔薄白。此类孩子可以选用健脾益胃的食物：如大枣、莲子、花生、猪肚、牛肚、鸽肉、鹌鹑肉、鲫鱼、泥鳅等。

### 3. 阴虚盗汗型：滋阴清热

主要可以见到五心烦热或午后潮热，入睡后出汗，醒后出汗停止，形体消瘦，舌红少苔等表现。可以用滋阴清热的食物：如百合、银耳、番茄、菠菜、鸭肉、鸡蛋等。

### 4. 自汗气虚型：补气健脾

主要症状是怕风、容易出汗和疲倦。可用补气健脾的食物，如莲子、龙眼肉、大枣、山药、鸡肉等。



## 小贴士

## 药膳推荐

### ●太子参莲子瘦肉汤

功效：益气健脾，适用于脾胃虚弱的小儿。  
材料：太子参10克，莲子12克，猪瘦肉80克，生姜1片。

制作：太子参、莲子稍浸泡，猪瘦肉切成小块，飞水。一起与生姜下炖盅，加热开水250ML，加盖隔水炖1.5~2小时，汤成后加少许盐调味。



### ●玉竹沙参麦冬煲瘦肉

功效：养阴润燥，适用于胃阴损伤的小儿。  
材料：玉竹12克、沙参12克、麦冬8~10克，陈皮3~5克，猪瘦肉80~100克，生姜1片。  
制作：中药稍浸泡，猪瘦肉切成小块飞水，一起下瓦煲，加清水适量，武火滚沸后文火煲1小时左右即可，汤成后加少许盐调味。

(林恒华)