

小儿“脾常不足” 三招提高儿童脾胃运化

脾胃很重要吗？当然！专家告诉记者，中医认为“脾为后天之本”，人体所需要的营养，绝大部分是通过脾胃消化、吸收的。在这个过程中，脾胃运化功能影响了人体对食物的吸收。只有一个健康的脾胃，才能让人健康成长。

儿童生长发育旺盛，更需要各种营养的支持。然而，中医有言小儿“脾常不足”，此阶段儿童的脾胃功能较弱。孩子经常消化不良，出现厌食、积食、呕吐等现象，都可能是脾胃运化功能较弱的表现。因此，爸妈们更要关注小儿的脾胃健康，不要因为脾胃虚弱而影响营养吸收，最终导致孩子消化不良、吃不胖、长不高。



小儿脾胃健康，重在提高运化功能，而不是单纯“补”脾

小儿脾胃健康很重要，但这并不意味着孩子要“补”脾胃。事实上，对于小儿来说，“脾健贵在运不在补”。也就是说，脾胃功能是否正常，和脾的运化功能是否正常关系密切。脾胃的运化功能正常，能够增强消化能力，帮助更好地吸收营养。

对于大多数孩子来说，增强运化功能，不一定需要靠药物，部分孩子通过调整饮食结构、多运动，适当采用一些中医外治疗法如推拿，可以得到实现。部分孩子脾胃功能弱，如果需要补脾，也需要同时采用运脾的方法，当然，这就需要在医师的

指导下进行了。

值得注意的是，当孩子不吃东西的时候，家长们不要盲目给孩子补脾胃，也不要急着给他们用药，而需要分析原因。例如孩子近期不爱吃东西，首先要分析，孩子是不是不喜欢某种食物，偏食了，还是饭菜的做法、烹调方式不合孩子口味。如果孩子出现积食、“吃滞”，家长们也不要急着给孩子喂药，许多时候通过减少进食量，给脾胃一点时间，功能是可以自然恢复的。但是如果出现长时间进食不贪、含饭，则需要到医院进行检查。



促进小儿脾胃运化：饮食+运动+中医疗法

有哪些方法可以改善小儿的脾胃运化功能？专家表示，可以从以下三方面进行：

1. 适当吃有助脾胃功能的食物进行治疗。例如对于经常积食的小朋友，平常可以吃谷芽、麦芽水，有助于消化吸收；经常吃肉、不爱吃菜的，可以用山楂、鸡内金煮水，帮助促进消化。如果长期调整仍然改善不了，建议到医院做辅助治疗。

对于绝大多数的儿童，平常爸妈们可以在饮食中增加一些有益脾胃的食物。例如在煲汤时加入陈皮、砂仁，可促进脾胃运化。每次只要陈皮1~2克，砂仁2~3颗即可，避免味道太重孩子不愿意吃，一周喝1~2次即可。

还可以用太子参、五指毛桃煲汤，补气健脾。这些药材都偏向于温补，有热的小儿不太合适。家长们可以看看孩子舌头，如果舌苔不厚、没有口气，则可以喝。另外，芡实、扁豆、淮山也是有助脾胃功能的食物，平常可适当多吃；生姜、肉桂粉、花椒等调味料能够暖胃，对于爱吃冷饮、脾胃虚寒的孩子比较适合。

2. 多运动对促进脾胃运化很重要。“运动是一种很好的促进脾胃运化的方式。”专

家说，中医认为，运动有助于促进气血通畅，帮助脏器正常运转，提升脾胃的运化功能。年纪小一点的孩子可以推球、多走路，大一点的儿童可以跑步、游泳、打球等。

3. 按摩、艾灸等中医特色疗法助脾胃。家长平时可以为孩子做一些促进脾胃运化的简单的按摩手法，例如每天捏脊1~2次、按摩足三里、顺着肚脐方向磨腹等。3岁以下的小朋友推拿效果比较好，3岁以上的孩子也有效，若同时结合药物治疗，效果更好。另外，艾灸也是一个不错的暖胃方式。可以用艾条灸肚脐（神阙穴）、腿部的足三里。操作时要小心，小儿通常好动好玩，要注意不要烫伤。

孩子太胖或太瘦，都令家长发愁。如果不是吃得过多或过少导致的，那么就要考虑孩子的脾胃是否不够“健壮”了。儿科专家表示，中医认为儿童“脾常不足”，脾的功能是不完善的；而儿童生长发育又需要大量的营养物质，这就需要一个强大的脾胃来帮助消化吸收，由此产生了一对矛盾。尤其是对于瘦弱的小朋友来说，需要帮他们提高脾胃的运化功能，才能帮助孩子健康成长。



小贴士

问：孩子不愿意吃蔬菜，以水果代替可以吗？

专家：不建议这么做。很多水果是寒凉的，如西瓜、雪梨，吃多了伤脾胃。尤其是冰镇西瓜，不建议儿童吃。另外，水果中含有大量糖分，吃多了也不利于脾胃健康。儿童饮食要讲究营养均衡，不要偏食。

问：益生菌有助于肠道蠕动，需要给孩子补充吗？

专家：健康儿童无需额外补充。益生菌确实对肠道功能有一定帮助，但并不是所有小孩都适合和需要。孩子自出生以后，就建立了正常的肠道菌群，因此健康儿童并

不需要额外补充。免疫力低下的儿童，需要在医生指导下使用。另外，如果孩子使用了抗菌类药物影响了肠道菌群平衡，或孩子出现便秘、拉肚子等情况，可以适当使用益生菌。同样的，使用此类菌群补充类药物，建议在医生的指导下使用。

问：孩子正在长身体，因此要多吃东西？

专家：确实，处于生长发育期的孩子需要更多的营养。但不建议每顿吃太饱，七分饱就可以了，以防给脾胃带来太大的负担。

(林恒华)