春天，湿气重，小儿稚阴稚阳，发育未完善，各种病原体开始大量繁殖，体质不佳时病原体就会乘虚而入，令医院里的小病号也多了起来，多是各种过敏、皮肤湿疹、湿毒、痱子、咳嗽，腹痛腹泻、呕吐等病症。在这个“春生”的季节里，儿童饮食也宜顺应天时。

儿童春季饮食：讲求慎和疗

湿疹

婴幼儿湿疹属于变态反应性疾病，也叫过敏性疾病，以1~3个月大的婴儿最为多见。导致小儿发生湿疹的原因比较复杂，外界对皮肤的刺激、消化不良以及先天性的过敏体质都可能诱发此病。湿疹患者饮食宜清淡少盐，可减少湿疹的渗出液。可在日常饮食中选择一些清热利湿的食物，如芹菜、茭白、丝瓜、冬瓜等。干性湿疹的小儿要多喝水，多吃一些富含维生素A和B的食物。不吃海鲜、牛羊肉、狗肉等发物，忌吃膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物，忌吃酸涩和辛辣刺激性食物，忌吃温热助火食物，忌吃油煎炒炸熏烤食品。

对症食疗方：

●**白术扁豆苡米汤**：白术8克，炒薏米12克，炒扁豆15克，生姜1片，煲汤服用，隔天1~2次，每次饮汤100~30毫升。

功能：健脾化湿。

●**绵陈土茯苓猪骨汤**：绵陈10克，土茯苓12克，猪骨头适量，加水2000毫升，煲汤，去油，每次饮用100~50毫升，一天1~2次。

功能：清热去湿。

●**佛手石菖蒲乌鸡汤**：佛手6~8克，石菖蒲3~5克，去皮乌鸡肉250克，加水3000毫升，慢煲，每次300~50毫升，一天一次。

功能：养胃固本，可治虚证顽固性湿疹。

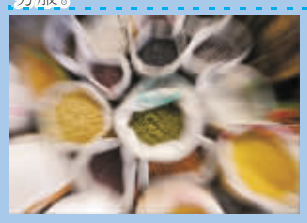
●**百合绿豆汤**：百合、绿豆各10克煲汤，白糖适量调味。每日1剂，分2次服食。

功能：滋阴清热，利尿解毒。

●**绿豆海带汤**：绿豆30克，海带30克，鱼腥草10克，薏米15克，白糖适量。将海带切丝，鱼腥草用纱布袋包好，与绿豆、薏米同放锅中煎煮，至海带烂、绿豆开花时取出鱼腥草。食用前用白糖调味。分多次服用，连用3~5日。

功能：清热除湿，止痒。

●**薏米红豆羹**：薏米30克，红小豆15克，白糖适量。早晚分服。



预防感冒 防治咳嗽

很多妈妈都会反映，每到春天，孩子都容易反复感冒咳嗽。这主要是因为南方的春天乍寒乍热，气温变化大，家长一不注意小孩穿衣、饮食，感冒咳嗽就来了。所以，家长日常护理里首要是提高孩子免疫力。

对于小儿咳嗽，只要不是过于频繁、剧烈，千万不要盲目止咳，必要时及早求助呼吸专科医生。小儿咳嗽初期，饮食不宜过饱、过补，更不宜吃生冷、寒凉之物。饮食方面要以清淡为主，不要给孩子吃酸、辣、冷等刺激性的食物；虾、蟹、冰冻海鱼等大分子蛋白，容易过敏，不宜多吃；不宜随意吃补品；不要随便喝凉茶。

防感冒食疗方：

●黄芪红枣粥：黄芪10克，红枣15枚，粳米50克。先加水煮黄芪约半小时，去浮渣取汁，加入红枣及粳米煮粥，早晚各吃1次。

功能：黄芪可提高身体免疫力，红枣养血补血，此方适合易感冒、贫血的小儿。

●太子参麦冬杞子粥：太子参12克，枸杞12克，麦冬12克，粳米50克。将太子参、麦冬加水煮30分钟，去渣取汁，加枸杞子及粳米煮粥，早晚各吃1次。

功能：太子参补气，可提高免疫力，麦冬养阴补肾，杞子补肝肾。此方适宜于生长发育落后、易患呼吸道感染的小儿。

治咳嗽食疗方：

●南杏润肺汤：南杏12克，北杏5克，蜜枣1~2枚，猪肺200克。将南杏、北杏去皮，猪肺洗净切成小块，用油在铁锅中炒透，加适量开水，与蜜枣同放在砂锅内煲1~2小时，即可食用。

功能：补益肺气、润肺、化痰止咳。适合于天气干燥时或肺气弱、易咳嗽的小儿平时饮用，也可用于肺炎恢复期调补身体。

●白菜粥：粳米100克，白菜100克，生姜2片，调料适量。粳米加水煮粥，粥将熟时再加入切碎的白菜及生姜同煮，调味后即可食用。

功能：白菜能解除烦闷，通利肠胃，和中消痰，养胃利水，下气。它对防治婴幼儿肺热咳嗽、便秘、解毒有疗效。白菜中还含有一定数量的钼，可以抑制人体对亚硝酸胺的吸收与合成。

健脾

对于“虚寒之体”的小儿来说，如果没有适时将胃肠保养好，则容易导致“脾虚”等问题。在门诊中，绝大部分的小儿都是“脾虚”类型的。此类小儿大多为脸色苍黄、排便不正常、睡眠质量不佳等。小儿“脾虚”有先天因素也有后天因素，归结起来共有6大原因：先天因素、年龄因素、喂养习惯、过早入托、喝凉茶习惯和抗生素使用过度。不少家长因为生怕孩子吃不饱，这些喂养习惯都是错误的。正确的做法是，减少其晚上睡觉前吃东西和半夜吃东西的习惯，将小儿逐渐训练为“白天吃多，晚上少吃或不吃”，这个习惯最好从半岁就开始训练。

在春天，由于湿度大，脾喜燥恶湿，因而可以格外注重健脾祛湿。

对症食疗方：

●**百合莲子羹**：去芯莲子15克，百合15克，鸡蛋1个，白糖适量。将莲子与百合一同放在砂锅里，加适量清水慢火煮到莲子肉烂，再打入鸡蛋，放白糖。

功能：补益脾胃、润肺、宁心安神，适合气候干燥时食用。

●**芡实山药鲫鱼汤**：芡实15克、淮山15克、鲫鱼1条（约150克）。将鲫鱼去鳞、鳃及内脏，用油在铁锅里煎至淡黄色，加芡实、山药和清水，煲煮1小时。

功能：这道汤补气、健脾、固肾。适宜食欲不振、大便不调时食用，也可作一般儿童日常食用，可增强脾胃功能。

●**胡萝卜山药粥**：胡萝卜250克，山药250克，粳米50克。将胡萝卜、山药切成小块，先将粳米煮粥，半熟时加入胡萝卜及山药，熬成粥。

功能：山药健脾助消化，胡萝卜可提高呼吸道黏膜的抵抗力。

●**浮小麦猪心汤**：浮小麦25克，大枣5枚，猪心1个，桂圆肉6克。将猪心对切开，洗净积血，大枣去核，上料同放入锅内，加适量清水，同煲1小时。

功能：健脾益气，宁心安神，健脑益智。

●**参术大枣汤**：党参10克，云苓20克，白术6克，大枣5枚，鲜鸭肾1个。将云苓打碎，大枣去核，鲜鸭肾剖开，取出鸭内金，洗净后与上料同放锅内，同煲1小时。

功能：健脾益气，常用于体倦、胃纳欠佳、大便不畅的小儿。儿童平日饮用，也可健脾开胃。

●**红枣粥**：粳米100克，红枣50克，白糖适量。将粳米、红枣同煮成粥，煮熟后放白糖。

功能：红枣能补脾胃，益气生津，养血安神，用于防治胃虚食少、脾弱便稀、气血不足等症，常服用可祛病健身，是食疗的佳品。

备注：红枣味甘助湿，不可食用过多，2~4岁的幼儿每次食4~6枚为宜，过量会脘腹胀闷、食欲不振。

（许尤佳）

6个月之后 宝宝一定要吃辅食

小琦琦长到6个月了，妈妈开始给她添加辅食了，但孩子好像一点也不喜欢吃，无论妈妈做的是水果泥、蔬菜泥还是粥，小家伙总是舌头一碰到就把脸转向一边，怎么也不肯张口吃，这可让妈妈苦恼了：难道只能继续吃奶？可医生说不添加辅食，宝宝营养就会跟不上啊……于是妈妈抱着琦琦去咨询了医生，希望能寻找一些如何让宝宝顺利添加辅食的方法。

孩子光吃奶还不够，4~6个月该吃辅食

虽然母乳为婴儿最理想的天然食品，但一般母乳只能满足4~6个月内宝宝的营养需要，随着宝宝的长大，对营养素及能量的需求量也不断增大，如果长期以乳类喂养为主而不添加辅食，或添加辅食不及时或不足量时，就会影响宝宝正常的生长发育。所以，在6个月之后，小婴儿是一定要添加辅食的。

然而，吃和吞咽是一种天然的进食行为，但很多进食行为也是需要后天学习的。所以，在这个转折点的时候，家长与孩子就可能因为吃辅食而遇到各种“吃”的问题。医生说，通常婴儿在5个月左右，不管有无长乳牙，只要有上下咬合动作，表明婴儿咀嚼食物的能力已经开始发育，此时家长应该给孩子吃一些除了奶以外的其他食物。

四个要诀，让宝宝顺利过渡到辅食

在临床上，医生遇到常见的一个问题就是添加辅食不顺利，很多小朋友跟小琦琦一样，拒绝吃任何其他食物，有时候喂进嘴巴里，也给吐出来。林少勇说，添加辅食并不像父母想像得那么简单，通常还需要花点心思，费一点精力来帮助宝宝顺利从奶过渡到辅食。这其中有一些要诀，需要家长掌握。

要诀一：辅食添加要先稀后稠，循序渐进。辅食添加顺序为先谷类食物如米粥、米粉，其次蔬菜泥、水果泥，再加肝泥、鱼泥、肉泥等，先稀后稠，逐渐增加稠度提高食物密度。一般来说，4~6个月是宝宝添加辅食的尝试期和适应期，在这个阶段，可以每天给宝宝1~2次的辅食喂养。再大一点的时候，就可以吃面条、面包等有渣食物，这样可以训练孩子的咀嚼吞咽能力，在8个月时，孩子就可以吃各种煮软的蔬菜和切细的肉类，9个月时，孩子可以自己用勺子吃饭了。

要诀二：添加量从少到多开始喂宝宝吃辅食时，量是非常少的。比如在吃完母乳后，喂一到两勺米粉，喂1/4个蛋黄，或更少一些，随着孩子身体发育需要以及对某一种辅食适应了，可能吃的会多一些。如果添加辅食后，孩子的体重增加，身高也增长，表明孩子的营养已经够了。假如辅食的量不够，孩子会有相应的表现，比如不爱活动，身高、体重的增长不太好等。

要诀三：改变烹饪方式。当宝宝表示不愿吃时，可能是对这种食物的味道不习惯，那么爸爸妈妈可以动动心思，通过不同的烹饪方式改变口味来吸引宝宝，比如宝宝不喜欢吃水煮蛋的蛋黄的时候，可以采用蒸水蛋的方式。不喜欢吃蔬菜的时候，可以改用包饺子的方式，总之，变着花样，让宝宝不断尝试不同的口味。这里需要注意的是，添加时要从一种到多种，当宝宝尝试了一种没有过敏现象后再添加另一种。

要诀四：给宝宝准备一套儿童餐具。有些宝宝在进餐时家人都是眼睛盯着电视，或多人围观，或多人参与喂食，过度分散了宝宝对食物的注意和进食时的专注，降低了由食物带来的快乐体验和满足感。因此，在就餐时，可以给宝宝准备一套专属他自己的儿童餐具来吸引宝宝的注意力，再大一点能自己用餐时，可以与家人一起吃。

（张华）