



“孩子总是眨眼、清嗓子,这是怎么回事?”“孩子经常拉不出,有啥好办法?”……你家娃是不是也有这些小毛病?近日,北京中医药大学东方医院的儿科医生对此进行了答疑解惑。

清嗓子、打呼噜、便秘……

## 小孩“小毛病”的背后

### 孩子为何频频眨眼、清嗓子

北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群说,孩子反复出现眨眼、清嗓子等现象,是家长经常遇到的问题,应该重视这些“小毛病”,因为这可能是许多疾病的早期信号。

**短暂性抽动障碍:**起病多见于4—7岁儿童,初期常表现为眼部、面部肌肉抽动,如反复眨眼、皱眉、清嗓子、吸鼻子、摇头等。抽动症状常起伏、多变,如果这些症状持续两周以上,需要带孩子到医院早期诊断,早期干预治疗,否则抽动症状有可能会向颈部、躯干或者上下肢发展,成为多发性抽动症,有些还会合并多动症、学习困难、情绪障碍等,不同程度地影响孩子的学习、生活和社交活动。

**倒睫:**由于眼睫毛向后方生长,导致不正常地触及眼球,引起异物感,出现眨眼、怕光、流泪等现象,尤其是摩擦黑眼球部位的角膜,严重者还会引起角膜炎,进而影响视力。

**干眼症:**是以泪液分泌减少、眼睛干涩为主要症状的眼病,常有双眼痒感、异物感。在目前受新冠肺炎疫情影响的居

家网课学习期间,孩子们长时间使用手机、平板电脑等电子产品,用眼过多,加之屏幕画面闪烁,孩子因干眼症出现眨眼、揉眼的情况明显增多。

**儿童近视:**近年来儿童近视发病率上升,与电视、手机等电子产品强光刺激、用眼过多、长时间近距离看东西等有关,孩子视力疲劳也会出现眨眼、揉眼。家长应定期带孩子检查视力。

**结膜炎:**引起结膜炎的原因很多,儿童常见有细菌性、病毒性或过敏性结膜炎,表现为频繁眨眼,眼睛有异物感,眼屎增多,怕光流泪。

**上气道咳嗽综合征:**与鼻、咽、喉及扁桃体有关,如慢性咽喉炎、扁桃体炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大等疾病,都可以因为刺激咽喉部出现咳嗽、清嗓子等症状。

当孩子反复出现眨眼、清嗓子时,需要带孩子到医院就诊,明确诊断。可采用中药内服配合中医外治法治疗儿童抽动障碍、儿童近视、上气道咳嗽综合征。



提到夏季,我们就会联想到冷饮,在炎热的夏季吃一根雪糕,很是惬意,对孩子来说,更是喜欢。但是北京中医药大学东方医院儿科医生尹英敏说,一根根雪糕,也许就是伤及孩子脾胃的元凶。在古代有“春夏养阳”的养生理论,加之孩子本身“脾常不足”的生理特

点,所以在夏季更应该顾护孩子的脾胃。为此,家长应该做到以下几个方面。

#### 戒“凉”

春夏之季阳气生发,此时应该顺应阳气生发之势,戒“凉”以免伤及脾胃。首先强调,不要过度食用“寒凉”食物,如冷饮、冰镇水果等。

### “夏季四法”养护孩子脾胃

俗话说“寒从足下起”,光着脚丫在瓷砖地上走路,夏季空调温度太低,这些都容易导致腹部、足部受凉感寒。

#### 食“甘”

食物有“五味(酸、苦、甜、辣、咸)”,五味相合于五脏(肝、心、脾、肺、肾),所以甘甜味入脾可以补脾,而且味道偏甜,孩子会比较喜欢。在夏季家长可以给孩子适当食用甜味的食物,如苹果、西瓜、丝瓜、红枣、小米、薏苡仁、芋头、山药、土豆、胡萝卜、红薯等,可以做成粥、汤、菜肴、果汁等,但是也要注意,过多食甜味食物容易阻碍脾胃的运化,气机不畅,出现腹胀、便秘的情况,因此,不要过量,应该搭配其他食物,营养均衡。

#### 多“动”

如果孩子户外运动比较少,加之吃得太多,过多的食物壅滞脾胃,影响脾胃的运化功能,出现厌食、

腹胀、口臭及便秘的症状。因此在夏季,应增加户外运动,如上午9—10点、下午4—5点可以去公园运动,散步、跑步或游戏,能增强脾胃的功能,促进消化。

#### 动“手”

夏季衣着单薄,便于给孩子进行小儿推拿按摩。家长可以进行简单的推拿按摩,调理孩子脾胃。方法是双手搓热后给孩子摩腹,如果孩子平素脾胃虚弱,厌食、大便偏稀,可以逆时针摩腹;如果孩子口臭、腹胀、便秘,可以顺时针摩腹。另外还可以选择补脾经、捏脊等治疗,不仅能调理脾胃,可以帮助孩子改善食欲,通畅大便。

中医认为孩子的生理特点为“脾常不足”,然而脾为阴土,夏季湿邪及寒冷饮食,最易损伤脾胃。因此夏天来临,切忌过食寒凉的食物及处于过凉的环境,注意顾护阳气,保护孩子娇弱的脾胃。

### 小儿便秘会有啥危害



排便的时间延长,每次排便间隔时间在72小时以上;便质干结,严重的则如羊屎状,即球状;排便费力;有的则是大便并非干结,但排出困难。

小儿便秘最大的痛苦是肛门疼痛,便秘可引起肛裂、痔疮,出现出血、排便疼痛等严重不适,有时还会导致尿频、遗尿。长期便秘还可造成小儿对排便深深的恐惧,个别小年龄孩子出现排便困难,大便时孩子闹、家长心里哭的痛苦过程,对孩子的生理以及心理造成不良影响。

郝宏文说,在日常门诊中,常常见到家长带孩子来看便秘。便秘是指以排便困难为主诉,以下几种情况都属于便秘:

### 家有“呼噜娃”,该怎么办

北京中医药大学东方医院儿科主任医师郝宏文介绍说,孩子如果偶尔有鼾声,可能是睡姿不合适,如果经常听到这种鼾声,则应该带孩子去看病了。

通常造成打呼噜的原因是因鼻咽部有病变,堵塞了呼吸道,如:鼻炎、腺样体肥大、扁桃体发炎、鼻中隔偏曲等。其次,舌根下坠、身体肥胖也是引起儿童打呼噜的主要原因。

扁桃体、腺样体都属于淋巴组织,腺样体也叫咽扁桃体,出生后随着年龄增长而逐渐长大,2—6岁时为增殖旺盛的时期,10岁以后逐渐萎缩。如果有反复的呼吸道感染,就会刺激腺样体发生病理性增生,从而引起鼻塞、张口呼吸、打鼾的症状,严重时可能出现呼吸暂停等。本

病常与慢性扁桃体炎、扁桃体肥大合并存在。反过来,扁桃体肥大、腺样体肥大也容易引起反复呼吸道感染,二者互为因果,形成恶性循环。

儿童腺样体肥大早期以内科治疗为主,可采取中西医结合治疗,或者纯中药治疗。中药治疗以化痰软坚散结,宣通鼻窍为主,同时配合体质调理,预防反复呼吸道感染发生。当保守治疗无效时,可选择手术治疗。



## 高考临近,试试这个抗压减负法

对于进入最后冲刺阶段的高三学子来说,总是伴随着焦虑和不安。面对今年的高考,考生该如何卸下重压,专注备考,摒弃杂念,调整心态?小编为大家带来了国家队运动员都在用的抗压减负法,希望帮助高三学子轻松投入高考。

### 考前常见的情绪状态及成因

在最后的高考冲刺阶段,一部分考生开始出现紧张、焦虑、烦躁、厌倦的心理情绪,有的人甚至会出现胃口不好、紧张失眠等不良的生理反应。我们为什么会产生这些体验?了解与正视情绪,能帮助我们

更好地应对压力和调整心理。

首先,我们可以从心理学角度先了解一下什么是应激模型。在应激模型中,我们的应激源(让我们感觉有压力的事情)、个人的因素、可用的资源在认知评价的相互

作用下,可能会让我们产生一些身体、情绪、行为、认知上的反应。人们产生的一系列反应其实是在面对压力时的正常反应。

### 认知调节法——从根本上缓解压力

在应激模型中,我们对应激源的认知评价十分重要,决定我们压力反应的不仅仅是压力事件本身,更重要的是我们的认知评价。大脑在面对外界刺激的时候,会快速启动认知评价,它会快速帮你判断事物是否具备威胁性。有焦虑情绪的考生,可以通过认知调节法改变固有的观念,进而起到缓解压力的效果。

首先,考生要学会自我反驳不合理的消极想法。譬如,我们都知道高考很重要,但从另一个角度而言,它只是你漫

漫人生路上遇见的挑战之一,而不是对自己全部人生的定义。再次,我们应该更多地关注可控因素。当我们对事情失去控制感时,焦虑无助感会膨胀,如果我们更多地关注可控因素,自信心会提高,负面情绪也会减少。比如,我们控制不了题目的难度,但是我们可以做好万全的准备,把重点难点把握好,把握我们可以控制的。

面对高考,同学们与其过度焦虑,不如充分利用现在的每一秒查漏补缺,一旦开始行动,自控感自然会提高,压力也会得到缓解。

