

兒童健康

炎夏飲食要留神 提防孩子濕氣重

炎炎夏日，天氣又熱又潮濕，稍不注意，就會給體內帶來過多的濕氣。濕氣重，別以為只會發生在大人身上，其實在生活中，很多小孩也會有濕氣重的情況，影響他們身體健康。

教育佳
實習記者鍾怡

成因

1. 對小朋友來說，最常見的是由於飲食不當、消化不良，令脾胃受損，導致濕氣困在體內，經過一段時間積聚，慢慢演變成濕熱。
2. 天氣是引起濕病的主要因素，由於外界的天氣潮濕，或因涉水、淋雨和居家潮濕，導致濕邪入侵體內。
3. 生活習慣、先天等因素（如天生脾胃弱、早產等），皆可造成濕病。

症狀

只有了解濕氣重的症狀，才能夠及時發現孩子身上所出現的異常現象，小朋友不知道如何表達因濕氣而造成的不適，家長們可以通過以下方法觀察，了解孩子體內是否濕氣過重。

1. 觀察是否油光滿面

當濕氣侵犯孩子身體的時候，孩子的頭髮還有臉蛋都會產生反應，比如說孩子變得愛出汗，頭髮一天沒洗就變得非常地油膩，臉蛋也很愛出油，如果家長沒有督促孩子清潔臉部，那麼就會顯得油光滿面，影響孩子的臉部美觀。

2. 觀察大便是否黏膩

一般的情況下，健康人所排解出來的大便呈現條形的形狀，但是如果孩子體內的濕氣比較重，那麼大便就會不成形，並且還黏黏膩膩的，會黏在廁所，怎麼用水沖都沖不走。除此之外，還會伴有消化不良、食慾差等等症狀。

3. 觀察舌苔狀況

舌頭可以直接反映出兒童的身體狀況。健康的舌色是淡紅而潤澤，舌面有一層薄薄的、乾濕適中的舌苔。如果發現孩子舌苔發黃厚膩，或者舌體胖大，舌邊有齒痕，那就基本可以確定體內有濕。

4. 觀察精神狀態

孩子濕氣重的時候，精神狀態也會變得不好。很多孩子因為濕氣重的原因，每天都無精打采，老是打不起精神，而且晚上怎麼睡覺都不夠。所以會發現濕氣重的孩子臉色比較暗沉，眼睛浮腫，黑眼圈的問題特別嚴重。所以家長務必要及時發現，及時帶孩子治療。

治療

當發現孩子濕氣重之後，就應該要採取有效的治療措施，幫助孩子改善身上的不良症狀。濕性黏滯，難以速祛，導致病情纏綿難愈，或者容易反覆，所以對它的治療需要長期、緩慢的來調理。

1. 家長平時可以督促孩子多運動、多流汗，因為流汗能夠有效地促進孩子體內濕氣的排出，還可以增加孩子的身體素質，提高孩子的免疫力。
2. 良好的生活作息及充足的睡眠時間有助舒緩症狀。
3. 飲食方面，孩子濕氣重時，不宜進食煎炸油膩、生冷刺激的食物，以免進一步刺激脾胃，加重濕熱。

食療調理 助祛濕



調理孩子體內濕熱需要一段時間，食療調理會有點慢，好處是沒有副作用。家長在平常要注意，不要給孩子吃刺激辛辣的食物，也不要吃濕熱的食物，比如羊肉、牛肉等。宜多食小米、薏苡仁、玉米、紅小豆、白蘿蔔、紫菜、扁豆、海帶、木瓜、山藥、冬瓜、蓮子、芡實等健脾利濕的食物。少吃甜食等肥甘厚膩、酸澀、寒涼之品。以下介紹四款祛濕食療粥。

1. 薏苡仁赤小豆粥

取等量薏苡仁、赤小豆，清洗乾淨，加熱煮沸後轉小火煮，至薏苡仁、赤小豆煮熟即可。薏米具有清熱排膿等功效。

2. 荷葉粥

建議買些新鮮荷葉，在粥快煮開時放入，爛一會兒即可食用，取荷葉的清新之氣帶走體內的濕氣。

3. 冬瓜粥

冬瓜100克，粳米100克。文火熬煮至瓜爛米熟成粥即成。冬瓜具有利尿祛濕的作用，同時也是消暑佳品。

4. 祛濕粥

淮山、苡仁、扁豆各15克，米1/3杯，水適量，陳皮一小塊。全部材料洗淨後，加水以大火煮滾，改文火煮至米糜豆爛即成。