

孩子总鼻塞、流鼻涕？不只是感冒！

——中医教您小儿鼻炎家庭调护全攻略

■ 县中医院 裘利英

各位家长,您是否经常遇到这样的困扰:孩子动不动就鼻塞、流鼻涕、打喷嚏,反反复复总不好,晚上睡不踏实,甚至开始张嘴呼吸?

这时,千万别简单以为是“感冒”没断根!这很可能是小儿鼻炎在作祟。

今天,就让我们从中医的角度,为各位家长送上一份实用的家庭调护指南,帮助宝贝顺畅呼吸。



中医怎么看小儿鼻炎?

中医认为,小儿鼻炎的核心病机是“本虚标实”。

“本虚”(根本):指的是孩子肺、脾、肾三脏功能不足,尤其是脾胃虚弱。小儿“脾常不足”,消化功能弱,容易生湿生痰,痰湿上犯于鼻窍,就成了擦不尽的鼻涕。脾虚导致卫气不固,孩子的抵抗力下降,就像城池的守卫兵力不足,外敌就容易入侵。

“标实”(表现):指的是风、寒、热等外邪侵袭人体后,引发的鼻塞、流涕、打喷嚏等表面症状。

因此,调理的关键在于“扶正祛邪”——强健脾胃、补足正气是根本,再配合祛除邪气。

重要提醒:何时需就医?

家庭调护虽好,但不能替代专业治疗。若孩子出现以下情况,请务必及时就医:

- 鼻塞严重,长期张口呼吸,甚至怀疑出现“腺样体面容”。
- 流脓性黄绿鼻涕,伴有头痛、发烧、耳朵痛等症状。
- 家庭护理后症状持续无改善,或严重影响日常生活和学习。



家庭调护四大法宝,简单易学

◇法宝一 饮食调理 吃对饭

饮食是养护脾胃的基础。核心原则是:健脾益气,避开生湿助痰的食物。

- 【多吃】
 - 山药:健脾补肺的“明星食材”,可煮粥、蒸食。
 - 小米、南瓜、红枣:温和养胃,适合煮成暖粥。
 - 白萝卜:行气化痰,孩子有痰、腹胀时很适合。
- 【少吃或不吃】
 - 生冷寒凉:冰激凌、冷饮,最伤脾胃阳气。
 - 甜腻食物:蛋糕、巧克力、奶茶,易助湿生痰。
 - 油腻煎炸:增加脾胃负担,不易消化。
 - 发物:过敏性鼻炎患儿需警惕海鲜、芒果等。

推荐食疗方:山药芡实粥,简单易做,健脾固肾。

◇法宝二 小儿推拿 动动手

小儿推拿安全有效,贵在坚持。每日一次,每个穴位操作100-300次。

1. 开天门:两拇指自眉心交替直推至发际线。能发散风寒,醒脑明目。
2. 推坎宫:两拇指自眉心向眉梢分推。可疏风解表,缓解头痛。
3. 揉迎香:鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中。按揉此穴能迅速通利鼻窍。
4. 补脾经:旋推孩子拇指螺纹面。这是健脾益气的基础手法。
5. 揉足三里:膝盖外膝眼下3寸(约孩子四指宽度)。按揉此穴能强壮身体,调和脾胃。

◇法宝三 环境防护 避外邪

- 防过敏原:勤洗晒床单被褥除螨,花粉季戴口罩,避免接触宠物毛屑。
- 保湿度:秋季干燥时使用加湿器,保持空气湿度在50%-60%。
- 防冷刺激:空调勿直吹,清晨出门可戴口罩,避免冷空气直接刺激鼻腔。
- 保通风:经常开窗通风,坚决杜绝二手烟。

◇法宝四 起居养护 养习惯

- 适度锻炼:每天保证户外活动,“动则生阳”,增强自身体质。
- 充足睡眠:养成早睡习惯,晚间9点前入睡利于身体修复和生长发育。
- 温水泡脚:每晚用温水给孩子泡脚,可加几片生姜,能温通经络驱寒。

总结一下:调理小儿鼻炎,好比一场“持久战”。家长需多点耐心,将“健脾益气”的理念融入日常的饮食、推拿和生活习惯中,持之以恒,方能巩固正气,让孩子摆脱困扰,自由呼吸!

温馨提示:本文仅为健康科普,供家长参考学习,不能替代专业医师的诊断和治疗。