

背暖

《黄帝内经》说：“背为阳，腹为阴。”中医认为，人的后背属于阳，主一身阳气的督脉从后背的正中通过，足太阳膀胱经从督脉的两侧通过。

因此，当寒邪来袭的时候，如果让孩子的后背温暖起来，一身的阳气就会强盛，这样就可以抵抗寒邪。背若受寒则伤肺，风寒之气极易从背侵入，导致背部受凉，进而生病，症状可以表现为发热、打喷嚏、头痛、鼻塞、流涕、咳嗽等。

夜晚睡觉时，家长一定要为孩子做好背部的保暖措施，不要让孩子背部受风；孩子若背部受凉，可以用热水袋等方法保暖，帮助驱散外邪。

肚暖

肚子是人体的脾胃之所，保持肚暖就是保护脾胃。脾为后天之本，胃为“水谷之海”，脾胃是人体气血生化之源，小儿的生长发育需要水谷精微的不断滋养，而水谷精微的转化就依赖于脾胃的功能。

如果受凉，冷空气会直接刺激腹部，孩子会出现食欲下降、恶心呕吐、腹痛、腹泻等症状，甚至损伤脾胃功能，影响生长发育。

家长要确保孩子的肚子不着凉，即使天气很热也不能光着肚子吹风扇或空调；给孩子穿的衣服，最好上衣长一些，可以完全遮盖腹部，裤腰要高一些，能盖住肚脐以上；小月龄的孩子最好穿连体衣；天凉及时给孩子添上背心、马甲等保持“背暖”“肚暖”的衣物，夜里睡觉注意盖好孩子的腹部。

足暖

俗话说：“寒从足底生，百病凉上起。”小儿的足部保暖尤为重要，家长一定要注意保持孩子的足部温度。

人体有很多经络汇聚于足部，脚底的众多穴位与身体的各个部位器官都相对应，与人的脏腑功能有着密切的关系，如果寒邪由此入侵，就会引起腹泻、呕吐、尿频、尿床、感冒、发热等。

尽量保证孩子的鞋和袜子每天都是干燥的，如果湿了要及时更换。天气转凉，睡前可以给孩子用温水泡脚，不仅能令全身暖和起来，还能改善睡眠质量。但注意水温不要过高，每次泡3~5分钟，洗完后及时擦干。

头凉

“头为诸阳之会”，头部是阳经聚集之处，阳气旺盛，是出汗较多的地方。相对脚而言，孩子头部的温度偏高一些。

孩子的体质和成年

人不同，“火力”更“壮”，因此小儿应保持头部适当的凉爽，有利于身体散热。头若过热，孩子容易出现神志昏沉、燥热出汗等问题。不过，头部是人体最容易受风的地方，夏季坐卧要避免风口、穿堂风，不对着空调直吹；风大时或秋冬季节，给孩子选择大小适宜、面料透气的帽子。

家长需注意，室内无需戴帽子；如果外出玩耍，不要戴厚帽子，避免出汗太多，毛孔张开，更容易造成外邪侵袭，导致感冒。

外套就可以了。

勿令忽见非常之物

“非常之物”指孩子平日不常见、容易引起孩子惊吓的人和事物。

孩子脏腑稚嫩、发育未全，心神也较成人怯弱。肝为刚脏，以气为用，《丹溪心法》提出“肝常有余”，是小儿生长发育的动力，极易受情志因素影响。《诸病源候论》指出“小儿神气怯弱”，容易受到惊吓，《万氏家藏

未完全。虽然需要水谷精微的营养，但一次性吃太多容易出现积食，引起消化不良等问题。家长应做到让孩子正餐不吃过饱，晚上8点之后不再进食。如果孩子脾胃不好，可以试试每天用掌面或四指指腹按摩腹部5分钟，顺时针按摩消食导滞通便，逆时针按摩健脾止泻；饭后1小时按揉足三里也可。

儿啼未定勿便饮乳

很多家长在看到孩子哭闹时，会用食物或喂奶的方式哄孩子，殊不知，这时喂奶会让孩子吸入凉气，导致恶心呕吐、腹痛、腹胀。

此外，孩子啼哭时气道处于开放状态，此时喂奶有可能让乳汁流入气道，引起剧烈的呛咳和呕吐，甚至导致吸入性肺炎。

家长应注意观察和辨别小儿哭闹的不同表现，比如饥饿啼哭时常是哼哼唧唧的声音，非饥饿啼哭可能是大声叫嚷、声音激烈，喂奶应选在孩子安静下来的时候。

勿服轻朱

“轻”指轻粉，“朱”指朱砂。轻粉、朱砂有下痰涎、镇静安神的作用，但轻粉、朱砂中都含汞，长期服用可能引发肝肾损害。这些药物在古时属于常用药，然而，寒凉、清热解毒之药，运用不当或长期服用，会损伤孩子阳气，影响身体健康。

老一辈推崇的偏方也需要认真辨别，不能给幼儿随便服用，一定要先咨询儿科医生或药师。当然，讳疾忌医也不可取，孩子生病时需要在医生指导下辨证用药。

宜少洗浴

陈文中在《小儿病源方论·卷一·养子调摄》中提倡“频揉肚，少洗澡”。中医认为，孩子在一周岁以内，尤其是刚出生的第一周内应少洗澡，以免受凉患病。

不过，随着生活条件的改善，不必拘泥于此法，孩子洗澡的次数可根据实际情况增加。婴幼儿洗澡建议每周不超过3次，夏天1~2天洗一次、冬天3天左右洗一次，重点清洗屁股、颈部、腋下等部位，洗完后5分钟内涂上润肤露。如果觉得孩子身上黏腻，可在睡前用温湿的毛巾给孩子擦拭身体。

有些孩子运动出汗后就洗澡，这种做法并不提倡，孩子的皮肤不像大人那么爱出油，洗得太频繁会破坏皮肤屏障，导致皮肤问题。另外，孩子刚进食后，频繁呕吐、气喘、气促时，皮肤受损或刚打完疫苗时，都应该暂缓洗澡。▲

养子十法 沿用千年

受访专家：北京中医药大学东方医院儿科副主任医师 陈自佳

本报记者 田雨汀



编者的话：中医儿科学历经千年，不仅荟萃了中华民族治疗疾病的经验，而且总结出了养育小儿的重要方法。其中，儿科温补学派创始人——南宋名医陈文中提出的“养子十法”迄今为止都是小儿养育的“法宝”。本期《生命时报》特邀北京中医药大学东方医院儿科副主任医师陈自佳予以解读。

心胸凉

中医将心归为五行中的火，认为心具有温热、升腾、同火一样的特质。心胸部为血液循环之处，血液流转产生热量，代谢非常旺盛，心胸凉能帮助孩子散热。

家长不要给孩子穿得过厚、过紧，如果穿衣过多，心胸部过热，就会导致口干生疮、腮红面赤、口气臭秽、大便干结；还会对胸部造成压迫，影响孩子的正常呼吸，出现胸闷气短等情况。小孩本就更爱动，活动量大、容易出汗，停止活动后若未及时擦干，容易长汗疹，汗水浸湿衣服风一吹还容易着凉感冒。

孩子活动量大，经常需要添减衣物，该如何判断他穿多了还是少了？有个简单的方法：摸颈部和背部。如果颈部（背部）温温热热的，那就正好，如果皮肤出汗或变得黏乎乎的，即便手心是凉的也是穿多了。若四肢摸起来凉凉的，就需要添衣服了。身体健康又好动的孩子，衣着厚度跟成年男性一致就可以。在家里玩耍时可穿两件薄衣服，外出套上一件厚

育婴秘诀》亦认为“（幼儿）或见未识之人，或闻鸡鸣犬吠，或见牛马禽兽，嬉戏惊吓，或闻人之叫呼，雷霆统炮之声，未有不惊动者也”。惊吓会导致孩子精神不安，引发夜啼、癫痫等诸多病。

家长最好不要让年幼的孩子观看恐怖的电视、电影画面，不在家中制造突然的巨大声响，不要购买恶搞、新奇或会发出怪异声响的玩具。

脾胃温

保证肚暖，吃进脾胃的食物也要注意避免寒凉。很多家长自己喜欢吃生冷之物，不会有意识地控制孩子的饮食，自己吃时顺便给孩子吃两口或者孩子喜欢吃就放任不管。

小儿脾胃最怕寒凉，过食冷饮、冰镇西瓜等寒凉之物会影响脾胃的运化，出现食欲下降、腹胀腹痛、大便稀溏等。饮食有节才是保持健康之道。还有不少父母怕孩子营养跟不上，一味追求吃得饱、吃得多，无形中会给孩子娇嫩的脾胃带来伤害。

孩子阳气足，身体新陈代谢速度较快，但脾胃功能较为稚嫩，发育尚