

# 孩子爱上火, 饮食不妨清淡点

最近, 降雨一直比较频繁, 炎热潮湿的天气让不少孩子出现食欲差、睡不醒、腹泻、大便干燥、小便短黄等不适。儿科专家表示, 由于孩子体温调节中枢系统未发育成熟, 难以适应这种天气, 再加上消化功能发育不健全, 如果喂养不当, 很容易出现食积化热等问题。



本报记者 王咏梅

## 尽量多母乳喂养

“天气燥热, 加上婴幼儿的消化液分泌较少, 容易出现食欲降低的现象, 特别是1岁内的小婴儿很容易出现这种现象。”临沂市人民医院儿科副主任医师吴兴富建议, 1岁内的小婴儿尽量多母乳喂养, 可以减少婴儿上火症状。

现在很多年轻妈妈怕喂奶影响身体健康, 从6个月开始就给孩子用奶粉喂养, 虽然是针对婴幼儿专门服用的配方奶粉, 但是由于奶粉多以牛乳为原料, 而牛乳的蛋白质分子相对母乳偏大, 不利于宝宝消化和吸收, 长久喂养, 容易导致宝宝消化不良, 继而出现便秘等上火症状。

“相对于母乳喂养来说, 奶粉喂养或混合喂养的宝宝更容易上火。”临沂市妇幼保健院儿保科主任聂立伟说, 对于小婴儿来说, 母乳是最理想、最有营养的食物。特别是夏天, 尽量坚持母乳喂养。多项研究证明, 母乳中含有浓度很高的低聚糖, 种类繁多, 可以在宝宝的肠道内快速提高有益菌的繁殖, 让宝宝不易上火。

## 警惕细菌性痢疾

对于1-2岁的孩子来说, 上火的症状主要表现为: 腹泻, 小便短黄, 大便干燥等。“家长所谓的上火, 其实就是饮水少, 出汗多, 饮食不均匀导致。”吴兴富说。

“最近门诊上腹泻小患者比

较多, 尤其以低龄孩子居多。”吴兴富分析说, 天气炎热潮湿, 细菌繁殖能力比较强, 再加上孩子消化能力不足, 大肠杆菌感染风险更高。家长要注意孩子饮食, 不能一次喂太多, 容易加重肠胃负担, 导致积食上火、大便干燥。

吴兴富提醒, 3岁以上儿童家长要注意, 夏天还是细菌性痢疾多发季节。“家长要警惕孩子高烧不退, 剧烈哭闹, 大便稀等, 这些表现都是细菌性痢疾的症状。吴兴富提醒, 细菌性痢疾很容易被家长忽视, 如果出现上述现象, 要及时去医院就诊, 不要自己在家给孩子退烧, 预防孩子出现神经系统损害, 肺部功能损害等风险。

## 偏凉水果要少吃

对于6个月以上、已吃辅食的宝宝, 两位专家均建议在夏季可以给孩子多吃清淡的蔬菜、水果, 不要吃生冷水果或剩余饭菜。

“在夏季可多喂食苹果、梨、桃等性寒味甘的水果, 清热败火, 还可清喉润肺。”吴兴富建议, 虽然西瓜也是夏季消暑的水果, 但不主张给孩子吃太多, 因为西瓜属于偏凉水果, 吃太多容易引起腹泻等不适。

此外, 不管婴幼儿还是低龄儿童, 夏季要及时补充水分, 白开水最合适。因为夏季出汗多, 而白开水能清理肠道, 满足身体代谢的需要。也可以给孩子多喝粥, 适当加点金银花、菊花, 也可以让孩子降火。

## 应对宝宝上火有妙招

1. 培养孩子良好的进食习惯, 不挑食, 不偏食。
2. 在饮食方面, 多给孩子吃一些绿色蔬菜。如: 卷心菜、菠菜、青菜、芹菜。蔬菜中的大量纤维素可以促进肠蠕动, 使大便顺畅。
3. 平时多注意控制孩子的零食, 不购买或给孩子少吃易上火的食物。比如: 油炸、烧烤食物等。尽量少喝甜度高的饮料, 最好喝白开水。
4. 如果有轻微上火现象, 平时可以多给孩子吃些梨, 或者把梨煮后喝些梨水, 对上火很有效。
5. 让宝宝养成良好的排便习惯。每日定时排便1-2次。如果孩子大便很干燥, 就给他服一些解毒去火的中药, 解决便秘的问题。
6. 多给孩子喝些绿豆汤或绿豆稀饭。
7. 每天早上起床后, 可以先让他喝一杯凉开水, 冬季喝温开水, 再给宝宝吃早饭。空腹喝水的好处是: 因为空腹, 水在胃中停留的时间短, 很快到达小肠, 被吸收入血液, 使血液得到稀释, 循环加快, 从而加快器官的新陈代谢, 使肝脏的解毒、肾脏的排泄能力增强, 对孩子的健康很有利。

记者 訾秀丽 整理

## 专家涂平7月11日来临沂

患者可到临沂市皮肤病医院预约挂号

北京大学第一医院的涂平教授、中国医学科学院皮肤病医院的孙建方教授在我国皮肤病学界被称为“北涂南孙”的两大泰斗级顶尖专家, 在国内和国际上享有较高盛誉。受临沂市皮肤病医院邀请, 涂平教授将于7月11日到该院坐诊一天, 请有需求的患者到来临沂市皮肤病医院咨询、就诊。就实行预约挂号, 按报名顺序安排就诊, 联系专家: 隋连金, 13695396068, 刘忠艳, 13791528609。

据了解, 涂平是主任医师, 医学博士, 国际、国内著名皮肤病专家, 北京大学皮肤性病系主任, 北京大学第一医院皮肤性病科主任、教授, 博士研究生导师, 中华医学会皮肤科学会皮肤组织病理学组组长。他长期从事皮肤科临床工作, 特别是对疑难、重症皮肤病, 皮肤肿瘤和皮肤激光美容有着深入的临床研究。同时, 他还长期从事

皮肤科临床, 特别是皮肤组织病理学诊断, 皮肤肿瘤和皮肤激光美容的临床研究。

涂平教授还为很多全国的患者解除了疑难病困扰。其中, 一名50多岁的男性患者来到北大一院皮肤科, 向涂平教授求助。患者称他因难治的银屑病被困扰了五六年, 刚开始得病时, 他到小医疗机构治疗, 医生用了激素和免疫制剂, 虽然当时的效果很好, 可是没多久银屑病又复发了, 结果因为用过激素, 变得更难治。患者全身红斑、脱皮, 四处求医, 都不见好转。后来, 他听说涂平教授, 就抱着一丝希望慕名求医。涂平教授给他开了中西医结合治疗的口服药以及一些外用药, 综合治疗了6周, 病人的病情完全控制住了, 红斑消失, 脱屑的症状也没有了, 他对涂平教授非常感激。

(訾秀丽 孙琦)

## 中美合作最新一代前列腺特效仪器研制成功 前列腺康复仪 免费领

我省 1000 台【前列腺康复仪】来电就送

**医药快讯:** 国家“十二五”重点攻关项目, 由我国前列腺病研究中心与美国伯克利大学医学实验室合作, 日前唯一利用基因工程技术研制的前列腺新产品——【前列腺康复仪】近日临床获得圆满成功, 并已在美国进行了 25 万人的大规模临床试验。为了验证美国前列腺康复仪针对各种前列腺疾病的确切疗效, 厂家特拿出 10000 台前列腺康复仪, 免费向全国十多万名前列腺患者进行发放。目的就是通过对前列腺患者的亲身体验, 来反馈美国前列腺康复仪的真实疗效, 为今后大规模上市建立良好的口碑。目前, 免费发放活动 1000 台已到我省, 马上拨打电话 400-654-0177 报名, 即可免费获赠价值 1398 元的美国前列腺仪器一台。

据用过美国前列腺康复仪的患者反馈: 当天, 小腹有温热舒畅感, 丹田处起初胀满, 直达会阴部, 稍后胀痛减轻, 尿频减少; 10 天, 前列腺得到疏通, 会阴肛门处胀满感消失, 排尿

变得顺畅, 晨勃现象出现; 20 天左右, 排尿量增加, 尿液混浊, 炎症减轻; 连用一个月, 前列腺得到修养, 增生肥大组织回缩, 尿路通畅, 排毒更加彻底, 疗效得到巩固; 再持续使用 10-20 天, 即可彻底恢复甚至提高前列腺及男性正常功能。

由于此次免费发放活动数量有限, 还望广大前列腺患者抓紧时间领取, 送完即止, 绝不多送! **适合免费领取人群:** 前列腺炎、前列腺增生、肥大及其引起的尿频、尿急、尿痛、排尿困难、滴尿、尿等待、尿不尽、尿尿多、尿分叉、尿线细、尿无力、尿失禁、阴囊湿冷、会阴疼痛、小腹坠胀等均可电话报名, 即可免费获赠价值 1398 元的美国前列腺仪器一台。

绝对真实, 绝对可靠! 马上打进电话 **400-654-0177** 报名领取, 如与承诺不符, 愿承担相关法律责任。  
(前列腺抑菌液费用自理)。

## 遗失声明

地址: 金雀山路六号新闻大厦1905楼  
电话: 13705392799

- 刘国贤, 税务登记证正, 副本丢失, 税号 372802197804165438Q0 声明作废
- 临沂九康电子有限公司, 税务登记证副本丢失, 鲁税临字 371325562509634 号, 声明作废
- 车主柴纪晓, 大车车牌鲁 Q38468, 中文品牌福田牌, 车辆型号 BJ1141VKPFA.S, 车辆识别代号 LVBV5PDB1AE031566, 登记证书边号 370013709652, 行驶证 3790020538565 车牌, 行驶证, 登记证书, 一并挂失
- 临沂临港经济开发区金源肉食部, 营业执照正本丢失, 注册号 371332600005263 声明作废
- 王雪, 身份证 371327198702012143 丢失, 声明作废
- 临沂天盛投资咨询有限公司, 营业执照正、副

- 本丢失, 注册号 371300200003416 声明作废
- 临沂罗东温泉开发有限公司, 组织机构代码证正, 副本丢失, 代码号: 68480104-3 声明作废
- 葛瑞丽二代身份证 37131219860105602X 于 2015 年 3 月份不慎丢失, 声明作废
- 王金伟, 个体营业执照正本丢失, 注册号 371302600254319 声明作废
- 娄尚峰, 鲁 Q 666BZ 保险标志贴 PDAA20153713000027931 丢失, 声明作废
- 孙娟, 身份证 371322198507280028 丢失, 声明作废
- 苍山慈善义工联盟开户许可证丢失, 开户行: 中国农业银行兰陵县支行, 核准号: J473400021101, 声明作废
- 王兴华, 临沂市兰山区南坊办事处古城村 530-1 号, 驾驶证丢失, 驾驶证号: 371302197710093439 声明作废
- 孟海燕, 工商营业执照正本丢失, 注册号: 371301600606418, 声明作废
- 孙萌, 身份证 371322200010241744 丢失, 声明作废

- 临沂市顺驰运输有限公司, 鲁 Q AQ05 营运证丢失, 声明作废
- 宋广洋, 残疾证 (身份证号码: 372823196006143215) 丢失, 声明作废
- 马宏志, 身份证 (号码: 37132419800227563X) 丢失, 声明作废
- 马晓辉, 身份证 (号码: 371324199103029440) 丢失, 声明作废
- 临沂经济技术开发区爱尚五金制品厂, 法人杨白玉, 营业执照副本丢失, 注册号 371331600033291, 声明作废
- 沈聪, 残疾证 37132619970325433752 丢失, 声明作
- 沂水县金楼农作物专业合作社, 营业执照副本丢失, 注册号: 371323NA001017x, 声明作废
- 父亲臧加强, 母亲王维珍, 儿子臧晨皓于 2008 年 11 月 10 日出生的出生医学证明 (出生证编号: I370916976) 丢失, 声明作废
- 临沂市途顺汽车运输有限责任公司鲁 QD5168 营运证二级维护卡丢失 371312301818

- 声明作废
- 临沂市途顺汽车运输有限责任公司鲁 QD5108 营运证二级维护卡丢失 371312308156 声明作废
- 临沂市途顺汽车运输有限责任公司鲁 QB8853 营运证二级维护卡丢失 371312306350 声明作废
- 临沂市途顺汽车运输有限责任公司鲁 QB4730 营运证二级维护卡丢失 371312308430 声明作废
- 被保险人, 王佳丽 37131119890722312X, 鲁 QD722Q 交强险标示签丢失, 声明作废
- 陈飞, 税务登记证副本丢失, 税号: 371302198508243450Q1, 声明作废
- 王景哲, 身份证丢失, 证号 371302198912264333, 声明作废
- 马春玉 鲁 QWA301 交强险保单 (号: 6105201501507207) 商业险保单 (号: 611220157500029470) 强险标志 (号: 2105201502205976) 一并挂失