



扫码看直播回放

鼻炎总不好,可能是肠胃出了问题

7岁的可乐(化名)是小小胖墩,被鼻炎盯上一年多了,一直鼻塞,打喷嚏。红花社区卫生服务中心的副主任中医师林朴询问病史后发现,可乐的反复鼻炎可能是积食引起,调理好肠胃,鼻炎症状也会有所缓解。

林朴介绍,她遇到的小儿鼻炎患者,最小的才3岁,肠胃问题导致鼻炎的孩子有不少。

家长担心孩子吃不饱,营养不够,结果孩子反而顿顿吃太多,脾胃运转负担太重,造成积食。她建议,已经出现积食症状的孩子,晚餐要少吃,养成少吃多餐的习惯。另外,林朴强调,现在正值春季,家长要注意避风,孩子的脏腑娇嫩,抵抗力低,易受风寒,影响脾胃运化,引发胃肠型感冒,出现鼻炎症状。

喷嚏打个不停,爱闻水仙花惹的祸

5岁的小柠檬(化名)最近一个星期总是喷嚏连连,还流清鼻涕,妈妈以为是换季引发的感冒,可孩子吃了感冒药后,情况并没有好转,妈妈就找到了擅长儿科治疗的林朴。

林朴告诉现代快报记者,孩子就诊时,总是爱揉鼻子,她便怀疑是过敏性鼻炎,一再询问下,才知道是患者家里放了一盆水仙花,孩子非常喜欢这个味道,没事总喜欢去闻一

闻,这才引发鼻炎。事后,家长立即将水仙花处理了,孩子的症状逐渐减轻。

林朴提醒,春暖花开,爱买花的家长千万注意孩子是否对鲜花过敏,一旦出现揉鼻子打喷嚏的情况,先试试把花移走。另外,街头巷尾的花也陆续开放了,容易过敏的孩子出门最好戴口罩防护,不要与花近距离拍照,更不要随意将花采摘带回家。



林朴医生展示的这些药材,既能内服,也能用来泡脚



视觉中国 供图

一药三用,有些药还能给皮肤“吃”

林朴介绍,中医讲究内外兼治,给患者开的一服中药,可以先熏、再喝、最后泡。“熏”是指将煎好的药倒入杯中,放在鼻子下面熏一熏。“泡”是指泡脚,将中药第三煎的药渣用纱布包好,加水煎煮,煮至400~500毫升来泡脚。她解释,中医认为肺居胸中,上连气道、喉咙,开窍于鼻,与大肠互为表里。通过对足部的温热刺激,使皮肤毛孔开放,吸收药物,以出汗的方式让外邪随之排出。

林朴强调,给孩子用中药泡脚,水位、水温、时间这三要素要严格控制。第一,泡脚水要到达孩子的脚踝部位,针对有鼻塞、发热症状的孩子,在泡脚的过程中,家长可以按揉孩子脚底的涌泉穴和太冲穴,涌泉穴是蜷足时前部凹陷处,太冲穴在大脚趾与二脚趾接合部的凹陷处。第二,泡脚前,家长要将手放进水中,感觉水温较热即可,并不是越烫越好。第三,泡脚时间控制在十分钟之内,孩子鼻尖出现细密汗珠即可。她强调,用可以吃的药物做足浴,泡完后脚不用洗,直接擦干,利于药物吸收。

林朴告诉记者,其实鼻炎大多是因为反复感冒,感冒久拖不治导致。她建议,平常家长发现孩子有打喷嚏流鼻涕的症状,要及时治疗,如果孩子不肯吃药,

家长可以用药店里能买到的一些药物救急,比如小柴胡颗粒,取三袋用滚开水煎一下泡脚,可以缓解感冒症状。针对总是反复感冒、鼻炎的孩子,家长还可以用玉屏风散泡脚来增强体质,提高免疫力。

林朴介绍,白醋可以消炎杀菌,缓解脚气症状,许多脚气患者有脚部皮肤皲裂的情况,而白醋可以去除皮肤角质,起到柔嫩肌肤的作用。

这些小毛病 不妨泡泡脚

网上不少人推荐“网红泡脚方”,林朴表示,在泡脚时加1~2味中草药来缓解一些小毛病是可以的,但是指望网上的“网红泡脚方”治疗疾病是不切实际的,复杂的疾病,需要医生辨证施治,对症下药,尤其是妊娠期、月经期的女性不能乱用药物泡脚。

脚气

白醋的量与泡脚水为1:5的比例。林朴介绍,白醋可以消炎杀菌,缓解脚气症状,许多脚气患者有脚部皮肤皲裂的情况,而白醋可以去除皮肤角质,起到柔嫩肌肤的作用。

胃痛、痛经

取桂皮10~15克,水300~500毫升,煎煮后泡脚。林朴介绍,桂皮具有暖胃祛寒、活血舒筋、通脉止痛和止泻的功效。针对胃痛患者,可以起到调理肠胃的作用,而桂皮驱寒止痛更可以缓解痛经状况。

着凉、打喷嚏

取三寸长的葱白四五根,加水煎煮,进行泡脚。林朴介绍,葱白不仅可以做调料,也是一味功效强大的中药,它具有发汗解表,通达阳气的功效,平常吹了一点风着凉了、打喷嚏,可以试试用它泡脚。

怕冷

取艾叶30~50克,加水煎煮泡脚。林朴介绍,现代不少女性都有“怕冷”的毛病,艾叶具有温经散寒的作用,在秋冬季节用它泡脚可以让身体暖起来。



林朴医生给小患者看诊



为小患者泡脚



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。