

卫生健康教育宣传栏

(第二十四期)

冬养娃,注重饮食调理

“孩子最近总咳嗽,晚上睡觉踢被子,早上起来喉咙干,是不是冻着了?”“我家娃冬天不爱吃饭,大便干硬,是不是上火了?”寒冬时节,儿科门诊经常有家长咨询类似的问题。冬季低温干燥,加上室内外温差大、活动减少,孩子易出现反复呼吸道感染、消化不良、手脚冰凉等问题。想让孩子在冬季少生病,家长可以从饮食调理入手。

冬季是孩子健康的“脆弱期”。中医认为,小儿“脏腑娇嫩,形气未充”,为“稚阴稚阳”之体。冬季低温易导致阳气耗损,使孩子出现手脚冰凉、畏寒、易疲劳等症状;干燥天气耗伤津液,易导致孩子体内阴液不足,出现眼干、口干、鼻干、咽干、皮肤干、便秘等症状。此外,孩子在冬季还易患呼吸系统疾病,如感冒、支气管炎、肺炎等,且常出现腹胀、腹泻等消化系统问题。

补阳润燥健脾胃

小儿冬季饮食调理应以温补阳气、滋养阴液、健脾助运为核心,避免饮食过于温燥或寒凉伤脾。

温补阳气

冬季人体阳气内藏,需适当补充温热性食物,激发体内阳气,但要避免因“大补”导致上火。

推荐食材

1. 肉类食物如羊肉、牛肉、鸡肉等。其中,羊肉性温,可温中健脾、益气养血;牛肉性平,可补脾胃、益气血、强筋骨;鸡肉性温,可温中益气、补精填髓。

推荐药膳——羊肉萝卜汤。取羊肉50克、白萝卜100克、生姜3片,加水用文火慢炖。羊肉温补,白萝卜行气消胀,生姜驱寒,此汤尤其适合手脚冰凉的孩子。

2. 根茎类食物如山药、红薯、南瓜等。其中,山药可健脾补肾,红薯可补中和血,南瓜可温肺益气。

推荐药膳——山药小米粥。取山药50克、小米50克、红枣3颗熬粥。孩子晨起后喝一碗山药小米粥,可暖脾胃、补肺肾。

3. 辛温调料如葱、姜、蒜、花椒等。做饭时少量添加此类辛温调料,可驱寒助阳。家长也可取生姜2片、红枣3颗,给孩子煮水喝,有助于预防风寒感冒。

滋阴润燥

冬季气候干燥,孩子易出现口干、皮肤干、便秘等燥证表现,需补充滋阴润燥的食物。

推荐食材

1. 润燥食物如银耳、百合、雪梨等。其中,银耳可润肺生津,百合可清心润燥,雪梨可生津止渴。

推荐药膳——银耳百合羹。取银耳10克、百合15克、冰糖5克,加水炖煮40分钟。

2. 多汁果蔬如甘蔗、荸荠、猕猴桃等。其中,甘蔗可清热生津,荸荠可润肺化痰,猕猴桃可调中理气、生津润燥、解热除烦。

推荐药膳——荸荠甘蔗水。取荸荠5颗、甘蔗100克煮水,代茶饮用。

3. 坚果如杏仁、核桃等。其中,杏仁可润肺止咳,核桃可补肾润肠。家长可每日给孩子吃一小把(约10克)坚果,注意尽量让孩子少吃盐焗或糖渍坚果。

健脾助运

冬季,孩子活动减少、吃肉较多,易积食生热,表现为口臭、腹胀、舌苔厚腻等,饮食需以健脾消积为重点。

推荐食材

1. 消食食物如山楂、麦芽、鸡内金等。其中,山楂可消食化积,尤善消肉食积滞;麦芽可行气消食,尤善消米面积滞;鸡内金可健脾消食。

推荐药膳——山楂麦芽水。取山楂5克、麦芽5克煮水,代茶饮用。饭后饮用山楂麦芽水,可缓解积食和腹胀。

2. 富含膳食纤维的食物如燕麦、西蓝花、火龙果等。推荐食用燕麦南瓜粥,有助于改善便秘。

辨证施膳“冬补”

冬季调理需辨证施膳,避免“一刀切”。

肺脾气虚型症见反复感冒、咳嗽无力、食欲差、大便稀溏、舌淡苔白等。调理原则为补肺健脾、益气固表。

膳食推荐:1. 太子参小米粥。取太子参10克、小米50克,加水熬煮成粥。此粥可健脾补肺。2. 黄芪炖鸡汤。取黄芪5克、鸡肉100克,加水煮汤。此汤可益气固表。

禁忌:忌食生冷瓜果,如西瓜、梨等,避免损伤脾胃。

脾肾阳虚型症见四肢冰凉、畏寒怕冷、小便清长、舌淡胖有齿痕等。调理原则为温补脾肾、助阳散寒。

膳食推荐:1. 核桃山药粥。取核桃10克、山药50克、大米50克,加水熬煮成粥。此粥可温肾健脾。2. 生姜羊肉汤。取生姜3片、羊肉50克、当归3克,加水煮汤。此汤可温阳驱寒。

禁忌:忌食寒凉食物,如冰淇淋、苦瓜等,避免加重阳虚体质。

阴虚火旺型症见手足心热、口干舌燥、夜间盗汗、舌红少苔等。调理原则为滋阴清热、润燥生津。

膳食推荐:1. 百合银耳粥。取百合15克、银耳10克、粳米50克,加水熬煮成粥。此粥可滋阴润肺。2. 麦冬雪梨汤。取麦冬5克、雪梨1个、冰糖5克,加水煮汤。此汤可生津止渴。

禁忌:忌食辛辣温燥食物,如辣椒、羊肉等,避免加重虚火。

湿热内蕴型症见口臭、大便黏腻、舌苔黄腻等。调理原则为清热利湿、健脾和中。

膳食推荐:1. 赤小豆薏苡仁粥。取赤小豆20克、薏苡仁20克、大米30克,加水熬煮成粥。此粥可健脾利湿。2. 冬瓜茯苓汤。取冬瓜50克、茯苓10克,加水煮汤。此汤可清热化痰。

禁忌:忌食甜腻、高脂食物,如蛋糕、炸鸡等,避免助湿生热。

需要注意的是,具体调理方案需在医师指导下制定。

小儿冬季饮食注意事项

1. 足量饮水。小儿每日饮水量需达1000~1500毫升,以温水为佳,可加柠檬片或少量蜂蜜(1岁以上儿童)。

2. 早餐温热。晨起阳气初升,避免食用冰粥、冷牛奶,推荐食用热粥、热牛奶或热豆浆。

3. 饮食多样化。每日摄入谷薯类、肉、蛋、鱼、蔬菜、水果、奶类、豆类等,避免单一饮食导致营养失衡。

4. 小儿冬季进补以平补为主。羊肉每周食用1~2次即可,禁用人参、鹿茸等峻补药材。

5. 不宜用水果代替蔬菜。水果多偏凉性,过量食用可能伤脾胃。

(来源:健康报)

格尔木市卫生健康委员会 宣

格尔木同兴盐化有限公司、青海晶洁镁露科技有限责任公司:

我局于2026年1月向你单位下达《责令改正水土保持违法行为决定书》,要求你单位于2026年2月15日前完成项目水土保持问题整改。

约谈通知

截至目前,我局未收到你单位任何整改进展反馈。现定于2026年2月9日(星期一)15:00,在格尔木市水

利局4楼会议室召开约谈会,请你单位高度重视,按时指派相关负责人参会。

因你单位生产厂区暂无负责人,特此送达本约谈通知。若截至2026年2月9日约谈会前,你单位未提出异议,即视为本通知送达。

格尔木市水利局
2026年2月4日

文明

每个人都是一道

WEN MING LV YOU

旅游

亮丽的风景线

格尔木市融媒体中心 宣