



“孩子总是眨眼、清嗓子，这是怎么回事？”“孩子经常拉不出，有啥好办法？”……你家娃是不是也有这些小毛病？近日，北京中医药大学东方医院的儿科医生对此进行了答疑解惑。

清嗓子、打呼噜、便秘……

小孩“小毛病”的背后

许晓华

配合中医外治法治疗儿童抽动障碍、儿童近视、上气道咳嗽综合征。

可造成小儿对排便深深的恐惧，个别小年龄孩子出现排便困难，大便时孩子闹、家长心里哭的痛苦过程，对孩子的生理以及心理造成不良影响。

孩子为何频频眨眼、清嗓子

北京中医药大学东方医院儿科主任吴力群说，孩子反复出现眨眼、清嗓子等现象，是家长经常遇到的问题，应该重视这些“小毛病”，因为这可能是许多疾病的早期信号。

短暂性抽动障碍：起病多见于4—7岁儿童，初期常表现为眼部、面部肌肉抽动，如反复眨眼、皱眉、清嗓子、吸鼻子、摇头等。抽动症状常起伏、多变，如果这些症状持续两周以上，需要带孩子到医院早期诊断，早期干预治疗，否则抽动症状有可能会向颈部、躯干或者上下肢发展，成为多发性抽动症，有些还会合并多动症、学习困难、情绪障碍等，不同程度地影响孩子的学习、生活和社交活动。

倒睫：由于睫毛毛向后方生长，导致不正常地触及眼球，引起异物感，出现眨眼、怕光、流泪等现象，尤其是摩擦黑眼球部位的角膜，严重者还会引起角膜炎，进而影响视力。

干眼症：是以泪液分泌减少、眼睛干涩为主要症状的眼病，常有双眼痒感、异物感。在目前受新冠肺炎疫情影响的居家网课学习期间，孩子们长时间使用手机、平板电脑等电子产品，用眼过多，加之屏幕画面闪烁，孩子因干眼症出现眨眼、揉眼的情况明显增多。

儿童近视：近年来儿童近视发病率上升，与电视、手机等电子产品强光刺激、用眼过多、长时间近距离看东西等有关，孩子视力疲劳也会出现眨眼睛。家长应定期带孩子检查视力。

结膜炎：引起结膜炎的原因很多，儿童常见有细菌性、病毒性或过敏性结膜炎，表现为频繁眨眼，眼睛有异物感，眼屎增多，怕光流泪。

上气道咳嗽综合征：与鼻、咽、喉及扁桃体有关，如慢性咽炎、扁桃腺炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、腺样体肥大等疾病，都可以因为刺激咽喉部出现咳嗽、清嗓子等症状。

当孩子反复出现眨眼、清嗓子时，需要带孩子到医院就诊，明确诊断。可采用中药内服

家有“呼噜娃”，该怎么办

北京中医药大学东方医院儿科主任医师郝宏文介绍说，孩子如果偶尔有鼾声，可能是睡姿不合适，如果经常听到这种鼾声，则应该带孩子去看病了。

通常造成打呼噜的原因是因为鼻咽部有病变，堵塞了呼吸道，如：鼻炎、腺样体肥大、扁桃体炎、鼻中隔偏曲等。其次，舌根下坠、身体肥胖也是引起儿童打呼噜的主要原因。

扁桃体、腺样体都属于淋巴组织，腺样体也叫咽扁扁桃体，出生后随着年龄的增长而逐渐长大，2—6岁时为增殖旺盛的时期，10岁以后逐渐萎缩。如果有反复的呼吸道感染，就会刺激腺样体发生病理性增生，从而引起鼻塞、张口呼吸、打鼾的症状，严重时可能出现呼吸暂停等。本病常与慢性扁桃体炎、扁桃体肥大合并存在。反过来，扁桃体肥大、腺样体肥大也容易引起反复呼吸道感染，二者互为因果，形成恶性循环。

儿童腺样体肥大早期以内科治疗为主，可采取中西医结合治疗，或者纯中药治疗。中药治疗以化痰软坚散结，宣通鼻窍为主，同时配合体质调理，预防反复呼吸道感染发生。当保守治疗无效时，可选择手术治疗。

小儿便秘会有啥危害

郝宏文说，在日常门诊中，常常见到家长带孩子来看便秘。便秘是指以排便困难为主诉，以下几种情况都属于便秘：排便的时间延长，每次排便间隔时间在72小时以上；便质干结，严重的则如羊屎状，即球状；排便费力；有的则是大便并非干结，但排出困难。

小儿便秘最大的痛苦是肛门疼痛，便秘可引起肛裂、痔疮，出现出血、排便疼痛等严重不适，有时还会导致尿频、遗尿。长期便秘还

“夏季四法”养护孩子脾胃

提到夏季，我们会联想到冷饮，在炎热的夏季吃一根雪糕，很是惬意，对孩子来说，更是喜欢。但是北京中医药大学东方医院儿科医生尹英敏说，一根根雪糕，也许就是伤及孩子脾胃的元凶。在古代有“春夏养阳”的养生理论，加之孩子本身“脾常不足”的生理特点，所以在夏季更应该呵护孩子的脾胃。为此，家长应该做到以下几个方面。

第一：戒“凉”。春夏之季阳气生发，此时应该顺应阳气生发之势，戒“凉”以免伤及脾胃。首先强调，不要过度食用“寒凉”食物，如冷饮、冰镇水果等。俗话说“寒从足下起”，光着脚丫在瓷砖地上走路，夏季空调温度太低，这些都容易导致腹部、足部受凉感寒。

第二：食“甘”。食物有“五味（酸、苦、甜、辣、咸）”，五味相合于五脏（肝、心、脾、肺、肾），所以甘甜味入脾可以补脾，而且味道偏甜，孩子会比较喜欢。在夏季家长可以给孩子适当食用甜味的食物，如苹果、西瓜、丝瓜、红枣、小米、薏苡仁、芋头、山药、土豆、胡萝卜、红薯等，可以做成粥、汤、菜肴、果汁等，但是也要注意，过多食甜味食物容易阻碍脾胃的运化，气机不畅，出现腹胀、便秘的情况，因此，不要过量，应该搭配其他食物，营养均衡。

第三：多“动”。如果孩子户外运动比较少，加之吃得太多，过多的食物壅滞脾胃，影响脾胃的运化功能，出现厌食、腹胀、口臭及便秘的症状。因此在夏季，应增加户外运动，如上午9—10点、下午4—5点可以去公园运动，散步、跑步或游戏，能增强脾胃的功能，促进消化。

第四：动“手”。夏季衣着单薄，便于给孩子进行小儿推拿按摩。家长可以进行简单的推拿按摩，调理孩子脾胃。方法是双手搓热后给孩子摩腹，如果孩子平素脾胃虚弱，厌食、大便偏稀，可以逆时针摩腹；如果孩子口臭、腹胀、便秘，可以顺时针摩腹。另外还可以选择补脾经、捏脊等治疗，不仅能调理脾胃，可以帮助孩子改善食欲，通畅大便。

中医认为孩子的生理特点为“脾常不足”，然而脾为阴土，夏季湿邪及寒冷饮食，最易损伤脾胃。因此夏天来临，切忌过食寒凉的食物及处于过凉的环境，注意顾护阳气，保护孩子娇弱的脾胃。

近日，北京病痛挑战公益基金会在京主办了世界首个“NMOSD（视神经脊髓炎谱系疾病）患者关爱日”活动，并发布首个《中国NMOSD患者综合社会调查白皮书》。

图为在此次活动现场，北京病痛挑战公益基金会秘书长王奕欧（右）与患者共同演唱歌曲，希望有一天可以跟正常人一样工作、生活，追逐自己的梦想。 珏 晓晨

养生杂谈

养成一生的运动习惯

孙亚慧

返京正式复工后，经历翻箱倒柜，我终于寻到了早已弃之不用的运动手环。

为何记得特别清楚？因为那天正是惊蛰，气温回暖，万物生机勃勃。在脱下两件厚衣站上体重秤后，指针左右摆动几下，最终停在一个意想之外的数字。

居家少动个月把，腰腹就囤积了救生圈一般的脂肪。花一年多时间慢慢养成的健身习惯，只几十天就因“迈不动腿”而被打回原形？咋想都过不了自己那关！

怎么吃进来的，就得让它再怎么跑出去。运动项目选择，因人而异，动起来才是关键。主意已定，手环便开始工作了。

运动贵在坚持。健身这事儿，最忌“三天打鱼两天晒网”。日常不愿起身运动，某日兴起、头脑一热便要出门跑个半马，希望“毕其功于一役”，这样除了换来一身酸痛以外收效甚微。肌肉和耐力都得不到锻炼，猛然经历一次大运动量甚至会有运动损伤的风险，得不偿失。锻炼要循序渐进，哪怕抽出每天的碎片化时间出汗，日子久了心肺功能也会提高，运动时的疲劳感显著缓解，坚持下去的劲头就会更足。

运动还得管住嘴。健身爱好者中常有“三分练、七分吃”的说法，如果感觉运动后能量大幅消耗，正是海吃一顿的好机会，那结果很可能就是“越练越胖”。比方说，单纯从理论计算的角度来看，100克薯片的能量要以8公里每小时的速度、整整跑1小时才能消耗完毕，但这些食品的饱腹感极低，吃完也不会影响正餐食欲。吃着吃着，就吃起了全天总量。想要拥有良好的运动习惯，少不了一份营养均衡的健康食谱，这说起来容易，但“嘴馋”的的确是健身路上最大的拦路虎。

运动也得懂方法。身体机能的提高不可能一蹴而就，要按照训练者的健康情况和运动力量体裁量，制定训练计划，尤其一些专业健身动作，如果缺乏规范指导，盲目练习很可能受伤。而像跑步、骑行、爬山等可以自行开展的训练项目，也须适度适量地合理进行。疫情中，不少健身教练通过视频远程指导训练者完成运动计划，一些专业健身类App也上架了许多免费指导课程，这都为科学健身提供了抓手。只是“爱运动”还不够，“懂运动”才能真正掌握有益于身心的锻炼方法。

初夏已至，公众的运动热情愈发升温。迈开步子、锻炼身体、强健体魄成了后疫情时代老百姓生活里的主角。面对这运动风潮，你还不动起来吗？

科学用药



阿司匹林怎么吃

彭文星

阿司匹林是空腹还是餐后服用？

有一些患者长期服用阿司匹林可能引起消化道的损伤。阿司匹林引起消化道损伤是局部作用和全身作用的结果。局部作用是阿司匹林对消化道黏膜的直接刺激，直接损伤胃黏膜，还可损伤肠黏膜屏障。全身作用是使其前列腺素合成减少，而前列腺素是一种可以调节胃肠道血流、刺激黏液和碳酸氢盐的合成及分泌而保护胃黏膜的物质。

如果服用的是阿司匹林肠溶片，它的外面有一层耐酸包衣，胃内的环境是酸性的，耐酸的包衣可保护在胃内酸性环境不被溶解、释放，进而能在小肠碱性环境缓慢释放吸收，因而降低了对胃黏膜的直接刺激作用及胃肠道的不良反应。因此，阿司匹林肠溶片推荐空腹服用。再者，空腹服用可缩短胃内停留时间，进而顺利到达小肠吸收部位，避免了胃内停留时间的延长而致胃的胃肠道不良反应。但是如果使用的不是阿司匹林肠溶片，而是阿司匹林的普通片，就不存在上面的保护机制，这样的阿司匹林应该餐后服用。

空腹、餐后具体指的是什么时间？

空腹服药其实是指吃饭前1小时或吃饭后2小时。餐后服药不是指吃完饭就马上吃药，而是吃完后15—30分钟服用。

阿司匹林应该早上服还是晚上服？

这个问题目前还没有定论。有专家认为晚上的血小板黏稠度更大、血栓风险更高，为发挥阿司匹林的抗血小板作用应晚上服用；也有专家认为早晨发生心血管事件的风险高，为预防心血管风险事件应该早晨服用。

阿司匹林是通过不可逆地抑制环氧合酶而发挥抗血小板作用，可存在于血小板的整个生命周期（约10天左右），其一旦生效，抗血小板作用是持续性的。所以，阿司匹林可在一天中的任何时段（早上、中午或晚上）服用，重要的是每天在同一时间规律服用。

阿司匹林能不能掰开服用？

大部分情况下使用的阿司匹林肠溶片是不能掰开使用的，因为其外面的包衣发挥了胃黏膜的保护作用，如果掰开服用，会破坏表面的包衣层，就失去了肠溶包衣的保护作用了。如果剂量比较大，可以更换更小规格的阿司匹林肠溶片。

什么时候可以嚼碎用？

心梗自救时需要嚼碎服用。院前正确急救，是减少心肌梗塞致死率的关键因素之一。如果家有50岁以上的老人或冠心病患者，应常备阿司匹林，外出要随身携带。

心肌梗塞的典型症状是胸骨正中或偏左部位出现疼痛，有濒死、压迫感，可伴有出汗、恶心等症状。当怀疑患者发生心梗时，可立即嚼碎服用阿司匹林300毫克，并拨打120。此时嚼碎服用阿司匹林肠溶片，可以使药物迅速崩解，加快药物吸收，使其更快地发挥抗血小板作用。此外，当需要进行冠状动脉支架手术前，也可服用嚼碎阿司匹林发挥快速起效的作用。（作者为首都医科大学附属北京安贞医院药事部主管药师）

杏林寻宝

中华传统医药漫谈

随着夏季来临，有些人手和足上常会出现反复的脱皮，严重者露出鲜红的嫩肉，甚至还有裂口，有时还伴有瘙痒。细心观察，会发现手足皮肤下面还会有密密麻麻的小水泡或者小红点。很多人认为小水泡是“手气”“脚气”。实际上这是一种叫“汗疱疹”的皮肤病。

“汗疱疹”又名“出汗不良性湿疹”，中医认为是一种发生于手掌、指趾间皮肤的复发性非感染性水泡病。所谓非感染性，指的是由细菌、病毒等微生物感染引起的，没有红肿、热痛等表现，但是如果不不停搔抓或者撕破表皮，也有继发细菌感染，引起破溃、溢脓的可能。现代医学认为这可能是一种内源性皮肤湿疹样反应，也就是可能和过敏体质有关，而精神因素如紧张、激动可能为发病的重要因素。发病多见于季节交替时，以冬春、春夏交替时为最。可反复发作，常连续发作数年。症状可轻可重，有的毫无感觉，只发现手或足掌有细小的脱皮；有的会有瘙痒或灼热感；痒感比较强烈的患者，反复搔抓破溃后会引起伤口继发细菌感染，引起发炎、红肿、化

汗疱疹你听说过吗？

王红蕊

脓。皮损多发生于手或足掌、指趾缝或指、趾头末端，多见于手背、足跟；严重的患者整个手掌都可出现脱皮，有相当一部分患者自己不停撕拉死皮引起脱皮面积增大。

中医认为本病与田螺疱相类似，《医宗金鉴·外科心法》记载：“初生形如豆粒，黄疱闷胀，硬痛不能着地，连生数疱，皮厚难以自破。”明代称之为蚂蚁窝。由于表现为深在水疱为主，所以属湿邪偏盛。可分为外治法和内治法两种。内治主要分为两种证型，首先是脾虚湿盛型：掌跖散在水疱，指尖至粟米大小，半透明状，疱液清稀，时有瘙痒，伴舌淡水滑，脉象濡滑。治宜健脾除湿法。其次是湿热内盛型：掌跖多有深在水疱，集簇成群，指尖大小，痒痒钻心，指破水泡，滋水黄粘，伴舌红苔腻，脉象滑数。治宜清热除湿法。汗疱疹是比较适合用中药外用的疾病，比较常用的中药有黄柏、苦参、枯矾、白鲜皮、马齿苋、地肤子等。用法一般是用中药煮水，早晚泡脚。

得了汗疱疹，要避免搔抓，可适当减少剧烈活动，避免手足多汗。发病期间避免过度清洁，

减少接触肥皂、洗衣服等洗涤剂。儿童要少玩肥皂泡、橡皮泥、沙土、蜡笔、水彩颜料及化学品。季节交替时，根据气候及时增减衣物，不要穿袖子过长的衣物、过厚的鞋子，保持手足干燥凉爽，可以大大降低本病的发生。注意避免精神紧张和情绪激动。对情绪紧张、瘙痒剧烈的患者可适当应用抗过敏药物。少吃一些辛辣腥发的食物。早期水泡也可外用1%炉甘石洗剂外擦。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医师）

