**20200821微信群小丸子医师讲孩子挑食厌食一系列问题**

整理人：淡如水

**微蓝：**我都忘了自己是有过严重心脏早搏，差一点住院的人了。文明论坛上有我的帖子，也欢迎大家搜索查看。各位小伙伴们，大家晚上好。我是今天医师课的主持人微蓝，来自西北组，从2017年加入德明健身到现在，已经快三年了，在这三年里我收获了很多，最重要的当然是健康，随之而来的是活力和快乐，紧跟着是自信和勇气。在得明，我找到了更好的自己，找到了真正有效的让身体健康的锻炼方式，生活方式、思维方式，从三年前暴躁易怒的黄脸婆变成了青春美少女。

**微蓝：**德明健身大大改善我的睡眠，和心脏早搏说拜拜。

**小丸子：**大家晚上好。我是小丸子，今天晚上由我来跟大家分享小儿挑食的一些问题。现在小朋友挑食这个问题确实很普遍，很多家长对这个问题也有一些了解，我们也都知道这挑食，很多都表现为他吃这个东西不吃或者只吃菜不吃肉，只吃肉不吃菜这些，还有的吃青菜里面不吃这一种，但是其他的又吃。

**小丸子：**大家可以看一看这张图片上面写着我的爷爷和奶奶，大家想想自己在家里面是不是也是爷爷奶奶追着小朋友，又是哄又是劝的，或者有的还有抱着一定要让他吃一口什么西兰花，吃一口红萝卜这样的问题。而挑食最常见的表现就是可以发现小朋友肚子饱饱胀胀的，脸色也有点偏黄，同时头发也会有点偏黄，有些小朋友还会喜欢咬手指甲，有的甚至喜欢吃泥土，在地上抓一把，放在嘴里舔一舔。

**小丸子：**我们都知道挑食容易引起小朋友的体重偏低，同时营养摄入不足会导致免疫力低下的情况。如果挑食或者厌食更严重的情况下，还会导致一些病症，比如说缺铁性贫血，还有一些缺钙出现的佝偻病等这些不良的后果，不利于儿童的正常生长发育与智能发育，这也是大家最担心的一个问题了。

**小丸子：**我们现代医学认为挑食，又叫做选择性饮食障碍，认为小朋友这些挑食或者说是厌食，与身体的一些疾病，还有一些微量元素的缺乏，以及家长的喂养不当，还有肠道菌群紊乱，以及一些药物的使用，影响有关。所以目前现代医学给予的对挑食的治疗办法，主要就是认为缺锌它会导致孩子食欲不佳以及免疫失调，所以建议家长都是要补锌。所以很多家长都会问说是不是要给孩子吃一些葡萄糖酸锌口服液这样的问题。临床上我们也发现，即使小朋友吃了这些口服液，但是胃口依然没有得到改善，到底是什么原因呢？我们就从中医的角度来详细为大家介绍，小孩子挑食，还有这些厌食这些原因。

**小丸子：**我们中医认为小孩子挑食，主要是因为脾胃出现了瘀堵不通畅的原因，所以才会出现挑食甚至厌食。具体是什么导致脾胃出现淤堵不通的呢？我总结了有以下几个原因，第一个受小孩子的生理特点的影响，小儿时期他机体各系统器官的形态发育都没有完全成熟，这些生理功能也是不完善的，但是小朋友又需要营养去帮助他生长发育，这就形成了一个矛盾。用一句话来说，也就是我们中医所说的，他虽生机蓬勃，发育迅速，但是脏腑较嫩，形气未充。这个时候各方面都没发育充分，但是又需要脾胃在还没有发育充分的情况下去工作，去行使脾胃运化水湿精微物质的功能。所以我们也都发现了小孩子的用药其实是跟成人不同的，用药的不同其实就是在保护小朋友的未发育成熟的这些器官，其实家长也都在注意这一点，担心说用药影响到孩子的生长发育，除了用药的影响以外，再一个就是饮食这方面的影响了。

**小丸子：**我们的家长其实都特别注意营养，做饭也特别的花心思，什么有营养的东西都想融入到这一顿饭里面。比如说就一碗粥可能五颜六色的，又有肉又有菜有皮蛋，是吧？各方面的都想要融合在这一顿饭里面，生怕孩子这一顿饭没吃好，影响他的生长发育。有些小孩子甚至都没有喝过清一色的粥，比如说大米粥，没喝过纯白色的，小米粥里面都要加个大枣，加个花生，加个葡萄干。

**小丸子：**实际我们回想一下，像我们这些80后，甚至有一些70后的我们小时候哪有喝过这么丰富的粥，但我们现在还不是一样，很健康的在成长，就像图片所展示的这种比较有创意的又吸引小朋友的这些料理，他什么都想要放在里面。做这一顿饭的话，既花时间，小朋友看着开心，但是其实不一定能吃下去多少，而且我们也不可能每一顿都为小孩子做出这么有创意的料理来。这一点就是告诉我们说，我们要让小朋友有适当的饥饿感，也就是老话说的，若要小儿安三分饥与寒，这个酸奶非常的粘腻，这个粘腻的性质就容易导致肠胃不能更好的去消化它，导致肠胃蠕动的更慢了，你下一顿吃饭的时候他就更没有胃口了。

**小丸子：**还有一些家长看着孩子不吃饭，说我给孩子多喝点牛奶酸奶这些东西这么有营养的，不怕多喝一点，没事一天可能早中晚各一瓶，是吧？其实我们中医来讲，这些牛奶它是非常难消化的，它本身就容易导致小朋友胀肚子便秘拉稀甚至吐酸水的情况。我们来想一想，我们吃的一顿饭，它首先进到肠胃里面，放在胃里面，如果它长时间的不能消化吸收，这碗饭就相当于放在一个密闭的空间里面，它会发搜，同时又有一点腐烂在里面，这个沤的时间久了，肠胃又不去运化它，肠胃就给沤伤了。所以就出现了一个孩子又挑食，可能又出现食积的情况。所以很多家长反映小朋友口臭，口气特别大，同时大便也特别臭，大便臭的同时有可能还会便秘。所以家长们千万不要担心孩子缺营养，小孩子他的吸收利用，他不一定能完全的利用起来，而这些不能利用的这些食物攒在肚子里，那全都是垃圾，是废物。就像我们种了一盆花一样，我们也不能天天去给它施肥是吧？但是经常浇水是可以的，不过现在也说了浇水多了，小树苗也会淹死它，所以凡事都是要适量的。还有一点就是对小朋友普遍来说，能明显的感觉到零食肯定口感比饭菜的口感还是要更吸引他们一些的。零食的里面的成分、添加剂、化学成分都不算少。如果说这个孩子活动量也不大，没事就看手机又爱吃零食的。这一下子就搭配在一起了，这些食物这些化学成分就淤在肚子里面，就容易出现便秘，没胃口吃东西，以及挑食，到了饭点该吃的时候他又挑三拣四，吃这个不吃那个的情况。

**小丸子：**第二个原因我们刚才提到了，就是小孩子现在运动量其实是不足的。也不是说小孩子不爱运动，其实一个原因是因为没时间去运动，第二个原因就是没人能陪着他玩，其他小孩子都去补习班了，这小区里院子里也找不到其他的同龄孩子跟他玩，同时手机的吸引力又特别大是吧？

**小丸子：**我们说脾胃主运化需要人不断的运动，来加强脾胃的运动和肠道的蠕动。如果这个人呆呆的不动，肠胃，也就是脾胃的运化也会变慢变差。所以表现在孩子身上，就是他消化功能也会越来越差。这个时候孩子不爱吃东西，其实也不想吃东西，你又不断的给他塞东西吃，就导致一个恶性循环，这顿饭吃了还没消化，下顿饭又要塞进来，长期下来脾胃他就不用工作了，自然小孩子也不会想吃饭，那就更挑食了。因为他的肠胃消化能力就这些了。如果整个肠道都堵着，气血都不运行，吃啥也不胖，有的人又一吃就胖，这就是我们说的虚胖，这种虚胖的一点力气也没有，这些都是肠胃不调的关系引起的。我们先总结这两点，讲的一个就是脾胃，一个就是运动不足。

**小丸子：**我们可以反思一下我们脾胃到底喜欢什么呢？我们的脾胃其实第一个喜欢的就是通顺。第二个不能凉，就是不能吃凉的东西，就是要温暖一些，肠道始终保持一个通顺和温暖的状态，他消化代谢能力就会加速，排便各方面就不会出问题。他有进有出，胃口才会打开，才不会挑食或者厌食。第三个原因其实是小儿先天的一个情志问题影响的，导致肝脾不调，直接影响了小孩后天的脾胃不调，不爱吃东西。还有一些比如爱发脾气、多动，这些都会影响肠道的吸收，这些就需要我们家长去多观察孩子，早点发现这些先天的问题，同时给予孩子更多的一些耐心，陪孩子去玩耍，去运动健身，还要适当的可能要给一些心理疏导，饮食上尽量做到简单好消化，不要强求一定要吃够多少分量。还有一点其实是后天情志影响的，比如说家长或者幼儿园的老师在小孩子进食的过程中，采取一些强迫或者惩罚或者吓他，比如我们小时候家长经常说，不吃饭什么警察就来了，不吃饭又说不长高，又不聪明这些，小孩子其实心里也会承受一定的压力的。说了这三点的原因，其实跟小儿挑食关系最密切的还是脾胃了。其次是肝，脾胃不好就会影响小儿的生长发育。脾胃是后天之本，人这一辈子身体壮实与否全靠脾胃，脾胃郁结会出现脾虚便秘或者排不成形的大便，慢慢的就会影响到全身，会出现肚子胀，脸色黄，头发稀疏，甚至发黄，睡觉也睡不踏实。

**小丸子：**有的小朋友可能晚上睡觉就是趴着睡的，或者流口水或者磨牙这些情况，都会导致全身的气血瘀堵不通畅，以及三焦不畅，孩子的生机就会被压制住了。有一种说法就是说宁可肾差，也别让脾胃差，就是这个道理了。所以说大家听到我刚讲的这些，作为家长的各位，小孩子能就不给他零食吃，就不给他零食吃，让他按时吃饭，简单饮食，适量饮食，以及根据小孩子个人的喜好，也就是我们说的自身的感受去选择饮食去吃，这样子才是正确的饮食。这里提到一个，就是说要尊重自身的感受去饮食，什么意思？就是说比如有一些人干预，他就喜欢吃香菜，芹菜这类有清香气味的食物，其实很多小朋友他是不喜欢吃这些味道怪怪的，就是气味闻起来就怪怪的东西，这个时候我们要尊重他，不管是现代医学，也认识到其实要理解一些挑食行为是存在合理性的。同时我们大千老师早在十年前的一个中医日常养生讲课中就已经提出来，要尊重自身的感受，不要为了吃而吃。我之前也上网搜索，就发现新浪微博上也有一组大家投票选择最难吃的菜。第一名就是苦瓜，其实我自己也特别不喜欢吃苦瓜这个菜，那就是给大家一些饮食的建议。还有一个建议，尽量还是要以运动健身为主，从根源着手，强身健体，这纠正了不爱动的问题。同时健身又以拉伸经脉为目标的话，这些动作做起来又非常简单，没有危险，大人可以带着小孩子一起做，也增加了亲子的互动，这也是我们得明为什么提出一个溜娃班的目的，就是希望大人能够带动小孩子，从小就开始改变自己身体的问题，避免以后像我们一样身体出现各种问题，但是病根已经种下很久了。

**小丸子：**我们得明也不单单有健身，还有各种得明健康的零食，有红薯干炒黄豆，还有乌梅、冰糖等，这些都是我们推荐给小朋友的零食，我们可以和小朋友一起来制作红薯干，从清洗红薯到生红薯再到晾晒，让孩子也参与到厨房的计划和准备工作中来，那可以动手帮忙晒，帮红薯翻身，还可以让小朋友来帮忙摆盘。这些另一方面来说也增强了孩子对进食的一个兴趣。同时作为大人的我们应该尽量减少在外就餐的次数，因为我们也能感觉到同样的菜是自己做的口感和外面吃的是完全不同的。外面的口感一边口味偏重一些，不管是用油的量，再到这些调料的多种多样性来说，我们建议更多的是能享用天然食材的味道。我们得明就有得明美食汇，其中就有采用水油大法制作的大烩菜，先是鲫鱼汤，千饼，这些美食让食材的味道满足我们的味蕾。我们自己也都尝试做了，味道确实非常好。我最喜欢的就是大烩菜，吃饭之前先喝碗菜汤，再配晚饭，我感觉真的是太享受了。今天的内容主要讲到这里，希望大家要关注小朋友的脾胃问题，从这些有没有口臭，大便会不会臭，这些问题以及晚上睡觉会不会磨牙流口水，这些问题来观察小朋友他们的消化能力水平，看看是不是已经出现问题了。

**小丸子：**再补充一点，可能有些家长会觉得孩子不吃东西是不消化，会给一些什么山楂果丹皮这些助消化的零食。实际上这些酸性的东西主要是帮助肉食机制的积食，就是说比如肉吃多了，你吃点山楂可以帮助消食，它并不是普遍适用的，而且效果也很有限。同时因为它是酸性的，也会导致胃酸过多，影响肠胃。还有一些人会指出，我可以用麦芽谷芽这些中药，其实我在临床中发现他服用的时候有些许效果，但是一旦停药了以后，这些挑食这些积食的问题又会出现了。因为它的根源脾胃虚弱，脾胃淤堵不通的问题，没有从根本得到改善。今天晚上的课题主要讲到这里了，谢谢大家。

**小丸子：**我主要看了一下这7个问题，大家问的也基本接近，其中最常问的就是比如说趴着睡，我们就回答第一个问题，就是原妈提的，说宝宝5岁睡觉爱磨牙，趴着睡是怎么回事？医生说是脾虚吃点什么能有效呢？这个问题你看后面的也有在问，第7个问题也是同样的趴着睡，同时还有一些口臭这些的。

**小丸子：**其实我刚才课程中也讲到了，趴着睡确实是脾胃虚弱了，主要是因为一般来说在哪里虚，这些脂肪容易堆积到哪里。还有一个就是哪里虚，我们的手就喜欢捂在哪里或者去护着哪里，趴着睡其实就是在护着肠胃。也可以说趴着睡是一个抱团的方式，让局部产生热量更大一些，帮助肠胃消化。磨牙它还跟我们的肝气瘀滞不通有关系，这个就需要宝妈去观察一下，检测一下三青，山根也就是鼻梁青不青，还有眼下，还有我们的眼角青不青，这些都会影响到磨牙。

**小丸子：**再回答第二个问题，是说一个男孩三岁，之前还吃鱼，一点肉，现在一口肉都不吃，也不吃青菜，就喝稀饭，愁死了。我们回顾刚才课程里面讲的，他就喝稀饭，说明他就稀饭可能消化起来它更顺畅一些，更便捷一些，所以他就爱喝稀饭了。我们在得明中医里面也讲过，相对于饭菜肉来说，饭是最好消化的，菜和肉相对来说难消化一点，所以有的人肠胃不好，他就会觉得说吃什么拉什么，我就会问你怎么发现的，他说还能看出大便里面有青菜。

**小丸子：**再回答第三个问题，是说宝宝吃东西容易拉肚子怎么办？确实，是因为它难消化，所以就吃什么拉什么，完全没有经过吸收利用这些菜又完全的排出来了，也是我们中医讲过的一个词，叫做完谷不化。完完整整的没有消化吸收就排出来了。框框微微你就要注意观察，看看宝宝的舌头舌苔的情况会不会已经开始出现白白厚厚的了，尤其还要看看舌头根部是不是相对于舌头前面来讲，它更厚一些了呢？这些都是影响宝宝吃饭的一个原因了。如果现在吃东西就容易拉肚子，说明确实脾胃功能已经比较差了，怎么办？只能也是你看看他吃什么，没那么容易拉，或者吃什么，他吃的比较稍微快一些。就像我们刚才第二个问题里面说的，他就喝稀饭，你也可以试试，不要担心小孩子没有营养，先试试，先保住他肠胃的功能，让肠胃功能恢复到他现在应该有的一个状态，不拉肚子了，他才能够吸收这些吃菜吃肉。所以你现在怎么办呢？就是找，看看他喝稀饭，他还拉不拉，他简单的吃一点小菜，他拉不拉，慢慢的试着来给它增加这些食物的种类。

**小丸子：**第5个问题，很难帮你完全判断，你需要提供更多的资料信息来告诉我，我才能帮你更多的来分析这个问题。第4个问题其实也跟前面一样的，我就不回答了，我们看第5个问题，就是5周多的孩子应该是5周岁，不然怎么知道腿疼在叫太阳穴疼这些是吧？我就按5周岁来解释，也是说有一个太阳穴疼，再一个就是挑食偏瘦，但其实微量元素不缺，容易手脚冰凉是吧？还容易咳嗽，很明显这一看就发现了抵抗力下降，容易咳嗽。再加上容易手脚凉，这肯定是活动量也不够的。所以它就出现一个偏食，你观察他的舌头，他的舌头一定是有问题的，一定不是那么清爽的，可能还是以白胎为主了的。至于前面说的腿疼太阳穴疼这些问题，如果是一个5周岁大的孩子，其实是比较少出现这些问题的。你可以再观察一下他，既然容易手脚冰凉，说明他手脚活动量是不大的。他腿疼可能跟运动过多没有太大关系，你就要观察其它因素了，他会不会因为气血不流通导致的？至于太阳穴疼，你要观察他有没有先天的肝气郁结的问题。

**小丸子：**第6个问题是问黄疸的，这里暂时就先不回答了。第7个问题是宝宝11岁吃饭，挑食、口臭，趴着睡觉是吧？做健身动作觉得恶心呕吐，打嗝，觉得做不成是吧？其实像我们成人也一样，像我做健身也一直打嗝，这都打了好多年了，这中间也出现很多次翻病，小孩子如果真的觉得有点受不了这种翻病的情况，运动量可以适当的减少，少量多次的来做，同时可以配合一些奇壮壮，去配合粉粉来一起调理一下，辅助一下，改善中焦脾胃的功能，然后再配合溜娃做健身，可能效果会更好一些。

**小丸子：**毛毛在是吗？我就想问一下是5岁的孩子吧？你有没有观察他喊腿疼次数？是在什么样的情况下喊腿疼，还有太阳穴疼？小孩子按说不像成人，整天对着电脑，工作忙碌，有时候会出现太阳穴疼。5岁多的小孩子，你观察一下什么情况下出现的呢？这个宝宝生下来是几斤重？5斤重，其实按现在的标准来说，就是刚刚达标的体重，说明你在孕期里面是不是吃不下，导致宝宝其实体重还是有点偏小的，然后考虑小朋友跑多了腿疼这些，如果体重跟先天出生的体重参考一下的话，要考虑有没有什么先天肾虚的情况。因为肾是先天之本，按说小朋友活动多了，他都不会说明显的出现这些腿疼。也就是说小朋友先天体质就不太好，这个基础就弱一些，所以肠胃就更要注意，保护好脾胃，以前容易生病，估计可能西医治疗的稍多一些。如果用药方面，它西药还是相对来说对肠胃损伤更大一些的，所以导致小孩子现在虽然5岁了，但是还是偏瘦挑食，也就是说以前的这些问题伤了肠胃了。虽然现在吃了茯苓陈皮颗粒，可以改善一些脾胃，咳嗽也好了一些，但其实他的底子还在这，所以你最好还是通过运动健身，从根源来找解决的办法，而不单单是用这些颗粒用这些药物来缓解了。而且他现在已经在运动中出现了一些关节疼痛的问题了，就要更加重视了。太阳穴的疼看你的意思应该是今天下午才出现的是吧？今天下午才出现的，你需要再观察，因为他不是频繁发作的，是偶尔的，要观察他是不是在幼儿园里跟小朋友有什么碰撞或者按说不会有思虑过度的问题，所以还是主要考虑其他方面玩，玩闹中，有没有说碰到这些综合来判断，小孩子先天的肾气也不是很充足，后天又因为体质弱的原因，导致这些感冒咳嗽比较频繁的发作，用药上面又导致了脾胃受损伤。所以如果你再通过其他的一些西药的方式来处理，那只会更伤害他的脾胃了。因为我看到下面的问题里面也说了，他虽然瘦，但是他维生素是不缺乏的。还有后面有一个宝妈也提出来问题就是说补了葡萄糖酸锌，偏食挑食的问题也没有得到改善。所以从这儿就可以看出来，用药这方面貌似不太适合，这个效果也不太明显了。所以还是建议你尽量能通过运动的方式，带领宝宝去活动。因为我们的健身不会是强度非常大的那一种，而且从经络的角度来入手，你哪些经络出问题了，我们有针对性的指导去做，它的效果就事半功倍。还有你说到他睡眠也不太好是吧？其实他的下焦你可以看他的舌根应该已经比较厚了，这就代表他下焦不通畅，当然它中焦也不通畅了，这两方面都已经不通畅了，所以他的气血循环已经出问题了，他的睡眠就很难入睡。包括中午，他的体质又不是那么的强，有点在消耗一样的。