



本报首页 | 版面导航 | 标题导航

2010年1月15日 星期五

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

## 小儿腹泻后期喝山药粥

冬季，不少儿童会出现发热、上吐下泻的症状，并伴有不同程度的脱水。宝宝腹泻多属脾胃虚寒，不妨试试粥疗法，尤其是腹泻后期喝山药粥能和胃益中、健脾固肠。

腹泻早期，宝宝往往会有发热，呕吐，吃什么吐什么，拉蛋花样大便等症状。此时，家长既不要给孩子禁食，也不要盲目地给孩子喂食牛奶、鸡蛋等高蛋白的食物，因为孩子脾胃功能差，丢失水分多，此时一碗稠软的粥最适合孩子进食。不仅补充了人体必需的水分和热量，也利于吸收和消化，使受损的脾胃能得到充分的营养。

腹泻后期，孩子的体温已经下降，呕吐腹泻的频率也大为减少。此时，最好给孩子喝些山药粥。做法是：把大米30克洗净，浸泡30分钟左右，然后加入清水烧开，再加入怀山药细粉15克，一起煮成粥，熟后可撒点胡椒粉。山药健脾养胃，有强壮滋补的作用；胡椒粉温中祛寒、暖胃止泻。腹泻后期，孩子虽然逐渐好转，但脾胃功能依然未恢复，喝点山药粥可促使孩子尽快康复。（赵永春）

第7版：养生保健

上一版 ◀ ▶ 下一版

版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- ① 中老年人如何养颜
- ② 天下第一补——粳米
- ③ 晨起两件事有效防中风
- ④ 预防背部痛 常做健身操
- ⑤ 怎样增强你的免疫力
- ⑥ 小儿腹泻后期喝山药粥
- ⑦ 健康访谈

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)  
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537  
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366  
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened