

中医如何治儿童肥胖症?

不论大人或小孩，减肥瘦身需循序渐进，千万别一下子节食，过度饥饿损伤了脾胃，一不小心得了“厌食症”……

时代变迁，饮食的大环境流行快餐、高糖饮料，间接导致近年的肥胖率上升。

尤其儿童本身缺乏饮食节制的概念，家长又因为少子化而对孩子宠溺，令儿童肥胖症病例暴增。

现代医学通过体重指数（BMI）来估计孩子体重是否正常的指标，指数 25 至 30 为超重，多于 30 为肥胖。

肥胖五危害七原因

儿童超重 / 肥胖会有以下危害：

1. **影响生长发育：**过重的体重会对骨骼和肌肉产生较大的压力，造成关节疼痛，同时对多个器官和系统造成损害。
2. **影响运动能力：**肥胖孩子的身体素质和敏捷度，明显低于正常体重的孩子。
3. **影响智力发育：**肥胖孩子的智力水平，一般低于正常体重的孩子。
4. **影响心理发育：**儿童心理未发展健全，当肥胖孩子被同龄孩子取笑，容易自卑和抑郁。
5. **并发症：**包括心血管疾病、糖尿病、高血压、肝病和呼吸道阻塞等。

而导致儿童超重或肥胖的原因如下：

1. **无益的饮食习惯：**经常吃油腻食物，如快餐、加工食品，还有含糖饮料，如包装果汁和运动饮料，以及甜点、零食和糖果。
2. **缺乏体育活动：**电子屏幕成瘾，长期久坐不动，容易增加体重，而超重的孩子更加懒惰耗费力气



来运动，形成恶性循环。

3. **家庭环境**：父母的饮食习惯和作息，会直接影响孩子。
4. **自身生理因素**：自身的体质水湿偏重
5. **情绪和心理因素**：遇到压力时，某些孩子会通过暴饮暴食来舒缓心情
6. **药物副作用**：某些西药可能有增加肥胖的风险
7. **遗传**：父母体质肥胖，孩子大概率也会遗传父母的体质

治疗肥胖，中医健脾益胃

中医学认为，肥胖症的孩子多有脾虚，中医治疗肥胖症，首先要调节好脾的功能。

说到脾虚，许多人会觉得是瘦弱的人才会脾虚，实际上，脾虚也会导致肥胖。

中医说脾主运化，胃主受纳，脾胃共同参与消化吸收食物的营养物质。如果脾胃虚弱，胃口不好，会导致孩子食少瘦弱；而如果孩子胃口正常，脾失运化，那么孩子吃得得多，却消化不了食物，吸收不了营养，食物反成了水湿淤积进而引起肥胖，临床可表现为腹胀、精神不好、大便稀溏、口舌粘腻。

中医常用四君子汤（人参、茯苓、白术、炙甘草）来健脾，现代人参价高，可用党参或太子参来替代。平日爱喝冷饮，手足冰冷的孩子可少加干姜。另外还可加黄芪补一身之气，提高疗效。

肥胖的孩子体内水湿过重，气滞不畅，像一个门被堵塞的房间，容易产生湿热，可表现为多汗、汗臭、口臭、舌苔黄腻等。所以在健脾的同时，也可加入薏苡仁、藿香、黄芩清除湿热。

脾虚运化不利，饮食不能正常消化，就容易发生积食，中药常用消食组合——山楂、神曲、麦芽来消食健脾。如平日吃肉类多，可多加一些山楂消积化滞。神曲是由几种药材混合发酵而成，故也称为“中药酵素”。

中医针灸和推拿常用健脾益胃之穴位——足三里、丰隆。如家长不懂经络穴位，也可替孩子简单按摩小腿。

减肥瘦身需循序渐进

预防儿童肥胖症

1. **健康的饮食习惯**：确保孩子饮食均衡，多吃蔬菜、谷物和瘦肉。少喝软饮料，少吃高脂肪、高热量的快餐和加工食品。
2. **增加体育活动**：最好是家庭一起参与体育活动，减少屏幕时间，让孩子在家庭的快乐氛围中运动。
3. **控制饮用量**：提供适量的食物，不过量摄入。

需要注意，不论大人或小孩，减肥瘦身需循序渐进，千万别一下子节食，过度饥饿损伤了脾胃，一不小心得了“厌食症”。

药材需花费时间清洗煎煮，服用剂量大，儿童服用中药，现代一般会使用浓缩中药粉。虽然如此，在这里也跟大家分享传统药材方剂儿童用量供参考。

材料（健脾化湿，除积消食）：

党参 10 克	薏苡仁 5 克
茯苓 10 克	藿香 3 克
白术 10 克	黄芩 3 克
炙甘草 5 克	山楂 3 克
干姜 3 克	神曲 5 克
黄芪 5 克	麦芽 3 克

做法：

1. 简单清洗药材，洗掉尘沙即可
2. 用 1000ml 常温水浸泡药材 10 分钟
3. 常温水不要倒掉，直接开大火煮开
4. 水煮开后，转小火再煮 60 分钟
5. 一人分 2 次服用，或分 2 人服用