

便秘的宝宝爱感冒 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/466/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BE\\_BF\\_E7\\_A7\\_98\\_E7\\_9A\\_84\\_E5\\_c67\\_466044.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/466/2021_2022__E4_BE_BF_E7_A7_98_E7_9A_84_E5_c67_466044.htm) 秋天100test如果总是便秘，等到了冬天就会反复地感冒，这种逻辑听起来似乎有些不着调，但是中医专家提醒家长们，如果不想在入冬以后隔三岔五地带着孩子往医院跑，就得从现在开始，调理好孩子的肠胃。大便不通何以会与感冒有关联？中医学认为，“肺与大肠相表里”，肠胃一旦出了问题定会影响到肺部功能，如长期便秘会使病毒长时间滞留肠胃，造成“积滞蕴热”，使感冒容易反复发作并加重。秋季空气干燥，很容易使孩子出现阴伤津液不足的状况，如果不进行饮食调理，进而可出现大便干结、便秘等症状。特别是现在的100test，由于生活条件优越加上有些家长存在育儿误区，常给孩子吃一些容易引起上火的零食，便秘更是常事。因此，如果在秋天发现100test有便秘的情况，就应该及早动手解决问题。不然，等到了冬季，孩子由于蔬菜瓜果吃得更少，活动量也减少，更易使便秘趋于严重，而此时孩子患呼吸道感染疾病的几率就会大大增加。另一方面，秋天干燥的气候也很伤孩子的肺。中医认为，燥为秋邪，易伤津损肺，耗伤肺阴。若秋季没有好好的养肺，则冬季感冒在所难免。因此，专家建议，要想避免孩子冬天感冒，在秋天就要行动起来，让孩子多吃“三养”食物。一为养肠胃，即一些富含粗纤维的蔬菜水果，如菠菜、芹菜、竹笋、苹果等，及一些具有润肠通便作用的食物，如蜂蜜、核桃仁、香蕉、芝麻等。二为养肺，除了用人们熟知的银耳、百合、生梨等拌蜂蜜煮粥或炖汤外，还可多

让孩子吃些山药、荸荠、萝卜及大蒜、洋葱，也都能起到清心润肺，防治呼吸系统、消化系统疾病的作用。三为养身。孩子多吃些颜色深的水果也可以起到预防伤风感冒的作用。芒果、黄桃、猕猴桃等深色水果的维生素C含量都比较高，对于抗感冒、增加身体抵抗力有很好的效果。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)