

4月9日是国际护胃日

# 健胃消食片和消食健胃片,别再吃错了

□ 孙志刚 刘丽娟

孩子总说肚子胀、吃饭没胃口,不少家长想给孩子吃点消食药,可打开药箱却犯了难:一盒是健胃消食片,另一盒是消食健胃片。两款药名字相似,到底该给孩子吃哪一个?

## 功效不同:健脾与开胃

健胃消食片的组方较为温和,主要由太子参、陈皮、山药、炒麦芽、山楂等中药材组成。这个配方中,太子参和山药主要起益气健脾的作用。通俗地说,它更注重于“补”脾胃。

消食健胃片由山楂、六神曲(麸炒)、麦芽(炒)、槟榔等药材构成。其中,槟榔的加入增强了破积下气的力量。这个配方更侧重于“消”食积,类似于“猛火快攻”。

健胃消食片的功效是“健胃消食”,主要用于脾胃虚弱兼有食积之证。

消食健胃片的功效则是“开胃消食、消积”,更适合用于食欲不振、消化不良、脘腹胀满等症状。

## 如何辨“虚”“实”

孩子消化不良时,到底该怎么选?关键在于辨别孩子的“证型”。

如果孩子是“虚证”,也就是长期脾胃功能不好、面色发黄、肌肉松软、经常没胃口,或者稍微吃多点就积食,那么健胃消食片是更稳妥



的选择。它的药性平和,以补为主,适合日常调理或作为“老病号”的常备药。

如果孩子是“实证”,也就是平时身体不错,偶尔一次吃多了,特别是吃了很多肉、粽子等难消化的食物,导致肚子胀痛、口臭、不想吃饭,那么消食健胃片可能见效更快。它消食导滞的力量强,但不适合长期服用,脾胃虚弱的孩子也不宜作为首选。

需要特别提醒的是,孕妇忌服消食健胃片,而健胃消食片可以在医生指导下酌情使用。

## 切勿依赖消食片

无论是选择哪一种,家长都需注意以下

几点。

**第一,饮食配合很重要。**服药期间,饮食宜清淡,忌辛辣、生冷、油腻食物。给孩子吃些米粥、烂面条等易消化的食物,让药效事半功倍。

**第二,用药不要超过3天。**如果自行服药3天后,孩子的症状没有缓解,甚至出现加重,应及时去医院就诊。

**第三,对症下药是关键。**如果孩子长期反复消化不良,或伴有呕吐、发热、腹痛加剧等症状,可能存在其他肠胃问题,需要医生明确诊断后再进行规范治疗。

**第四,养成好习惯。**药物只是辅助,根本的解决方法在于帮助孩子建立良好的饮食习惯,规律进食,不暴饮暴食,适当运动,增强体质。

**第五,不能随意吃、长期吃。**脾胃没有积食的人,长期服用容易导致消化功能变差;若是急性胃炎、消化性溃疡等引发的突发胃痛、腹胀,吃这类药还可能耽误病情治疗。

(作者孙志刚系中日友好医院普通外科主治医师,刘丽娟系中日友好医院中医脾胃病科主治医师)

# “为你好”:嘴上说着爱,心里却在试探?

□ 周璇梓

“你再这样我就不喜欢你”“我说不行就不行”“别人都能做到,你为什么不行”——这些耳熟的话,常常被家长当作管教孩子的“互动”,实则是一种隐秘的“服从性测试”。所谓服从性测试,简单说就是通过让对方做不合理、非必要的事,来测试其顺从程度,从而确立自己的支配地位。这种操纵不只出现在成人之间,在亲子相处中也十分常见,而且总是裹着“为你好”的甜蜜外衣。

## 隐蔽的服从性测试

很多家长做这些事时毫无察觉,其实每一次都是在“测试”孩子的服从度。

一是“命令式”拒绝。比如孩子想穿自己喜欢的衣服,家长直接说“我说不行就不行”,不给任何解释,潜台词就是“你必须无条件听我的”。

二是“威胁式”施压。用“你再这样我就不喜欢你”吓唬孩子,让孩子误以为,只有服从才能得到父母的爱,只能压抑自己的真实想法去迎合。

三是“对比式”否定。拿孩子和别人比,“别人都能做到,你为什么不行”,暗示孩子必

须符合外界标准,逐渐打击孩子的自信心。

四是“道德绑架”。常说“我都是为了你好”,让孩子即便有不同想法,也会因愧疚而服从,忽略自己的兴趣和意愿。

最隐蔽的是“伪选择”——表面给孩子选择权,实则早已定好答案。这种“伪选择”会让孩子困惑又无助,慢慢意识到自己的意见不重视,甚至觉得家长“虚伪”。

## 对孩子的伤害远超想象

首先,自主思考能力会被慢慢侵蚀。孩子反复接收“必须服从”的信号,久而久之,就不敢自己做决定,长大后遇到问题也习惯依赖别人。

其次,自我价值感会变低。孩子会觉得“我不重要”,压抑真实情绪,变得内向自卑,不敢展现真实的自己。

更可怕的是会形成“习得性无助”,孩子慢慢觉得“我的想法没用”,放弃表达自己的喜好,这种自我否定会延续到成年,导致决策困难、过度依赖权威。

除此之外,亲子关系也会出现隐形裂痕。孩子表面顺从,内心却充满抵触,这种矛盾可能

在青春期爆发,甚至影响成年后的亲子相处。

## 家长和孩子可以这样做

对家长来说,第一,用平等沟通代替命令。孩子表达想法时,别急着否定,坐下来听听他们的理由。

第二,给孩子真实的选择,而非“伪选择”。如果不能接受孩子穿裙子,就不要把裙子列为选项,家长定好合理范围,让孩子自主选择,不随意评判对错。

第三,分清“征求意见”和“共同决策”。如果不打算让孩子做决定,就坦诚说明自己的想法和理由,给孩子沟通空间,孩子能理解“有时没有选择”,却不能接受“给了选择又否定”。

第四,建立明确的规则和底线。孩子提出不合理要求时,要学会拒绝并坚持执行正确的做法,多次后孩子就会明白规则不可破。

对孩子来说,家长要告诉他们,任何让自己觉得委屈、不舒服的要求,都可能是不合理的“测试”,他们有权拒绝;鼓励孩子勇敢说“不”,还要培养他们的界限意识。

(作者系北京儿童医院心身医学科主治医师)