

中药小妙招, 守护儿童皮肤健康

文 / 商洛市中医医院 王燕

儿童的皮肤相较成人更为娇嫩, 对外界环境的刺激也更加敏感, 容易出现各种皮肤问题。因此, 守护儿童皮肤健康一直都是家长关注的重点。中医药蕴含着丰富的治疗经验和智慧, 可以帮助家长更好地呵护儿童的皮肤。下面, 我们就来介绍儿童皮肤的特点、常见问题, 以及几种简单实用的中医药小妙招。

一、了解儿童皮肤的特点

与成人相比, 儿童皮肤的屏障功能较弱, 容易失水, 因此需要更加注重保湿护理。此外, 由于儿童的汗腺分泌功能尚未完善, 排汗能力较差, 在面对温度变化时更容易出现皮肤不适, 甚至可能引发皮疹等皮肤问题。

二、儿童皮肤的常见问题

1. 接触性皮炎

接触性皮炎是由于皮肤直接接触某种刺激性物质或过敏原而引发的炎症反应, 通常表现为接触部位的红肿、瘙痒、疼痛和脱皮, 严重者可引起水疱或溃疡。

2. 湿疹

湿疹是一种由多种复杂的内外因素引起的皮肤炎症, 通常表现为皮肤干燥、瘙痒、发红以及出现小丘疹或水疱, 可能出现在身体的任何部位, 但通常更常见于面部、颈部、手臂和腿部。

3. 痱子

痱子是一种常见皮肤问题, 主要由于高温潮湿环

境下汗液无法顺畅排出所致。通常发生在炎热的夏季, 或者当孩子穿着过多、衣物不透气时。痱子主要发生在汗腺分布密集的部位, 如颈部、腋下和腹股沟等, 表现为红色的小丘疹或水疱。

4. 蚊虫叮咬

蚊虫叮咬是夏季常见的皮肤问题。蚊子在叮咬时会将唾液注入皮肤, 以阻止血液凝固, 便于吸血。蚊子的唾液可引发皮肤的过敏反应。被蚊子叮咬后, 皮肤会出现红色的小疙瘩或肿块, 并伴有瘙痒感。

5. 晒伤

晒伤是由于皮肤长时间暴露在强烈的紫外线下而引起的。晒伤通常发生在面部、颈部、手臂和背部等暴露部位。晒伤后, 皮肤会变得红肿, 有疼痛感和灼热感。严重时, 还可能出现水疱和脱皮。

三、中药小妙招

1. 金银花——清热解毒的天然卫士

金银花自古被誉为“疮家圣药”, 其性寒味甘, 具有清热解毒、凉血消肿的功效。在夏季, 儿童易发痱子, 使用金银花可有效缓解这一问题。

将适量金银花(约20克)放入沸水中煮10分钟, 待水温适宜后给孩子洗澡, 不仅能预防痱子, 还能缓解轻微的皮肤炎症。对于年龄稍大的孩子, 可以适量饮用金银花泡的水, 有助于体内热毒的排出。需要注意的是, 体质偏寒的孩子不宜多喝。

2.菊花——安抚皮肤的小能手

菊花性微寒，味辛甘苦，具有疏散风热、平肝明目、清热解毒的作用。对于蚊虫叮咬或轻微过敏引起的皮肤红肿，用菊花水涂抹是个不错的选择。

将干菊花（约10克）用沸水冲泡，待水冷却至室温后，用化妆棉蘸取适量菊花水，敷在红肿部位，每次10~15分钟，能有效减轻肿胀和瘙痒。亦可将泡好的菊花水装入喷雾瓶中随身携带，当孩子被蚊虫叮咬时，立即喷于患处，起到快速舒缓的作用。

3.薄荷——清凉舒缓的小秘密

薄荷性凉，味辛，具有疏散风热、清利头目、利咽透疹的功效。其清凉感能迅速缓解皮肤瘙痒和灼热感，特别适合夏季使用。

将新鲜薄荷叶（约50克）或干薄荷叶（约20克）加入洗澡水中，让孩子在水中嬉戏，能有效预防痱子和蚊虫叮咬后的不适。对于市面上的薄荷精油，可以稀释后轻轻按摩于蚊虫叮咬处，但需注意避免让精油直接接触眼睛和伤口。

4.艾叶——温阳驱寒的天然屏障

艾叶性温，味辛、苦，具有温经散寒、祛湿止痒的功

效。对于湿疹等皮肤病，艾叶有一定的辅助治疗效果。亦可将干艾叶（约30克）煮沸15分钟，过滤掉艾叶渣，待水温适宜后给孩子泡澡，每周1~2次，有助于祛湿止痒。亦可将艾叶捣碎或研磨成粉，加入适量温水调成糊状，敷于湿疹部位，用纱布固定，每日更换一次，注意保持敷料干燥。

5.芦荟——保湿修复的万能胶

芦荟是一种常见的家庭植物，其叶片中的凝胶含有多多种维生素、矿物质和氨基酸，具有保湿、消炎、促进皮肤修复的作用。

选择新鲜的芦荟叶，洗净后切开，用里面的凝胶直接涂抹在皮肤受损处，如烫伤、划伤、蚊虫叮咬等，能有效促进愈合。亦可将芦荟凝胶与少量蜂蜜或橄榄油混合，制成面膜，每周给孩子做一次面部护理，可以深层滋润肌肤，减少干燥引起的皮肤问题。

6.薏米水——利湿健脾的神器

只有内调外养，方能从根本上改善肌肤状态。薏米，也被称为“生命和健康之禾”，富含蛋白质、碳水化合物和多种人体所需的氨基酸。薏米水不仅是一种常见的饮品，对于宝宝而言，还有利湿健脾、改善体内湿气





的功效，间接帮助解决因湿气重引起的皮肤问题。将薏米炒至微黄，加水煮沸后转小火慢炖30分钟，滤去薏米，留下薏米水给宝宝饮用。注意适量即可，不宜过量。

7.紫草油——修复受损肌肤的良药

紫草，又称紫草根、紫丹、地血，是一种具有清热解毒、凉血活血、透疹消斑功效的中药材。紫草油则是将紫草浸泡在油中，经过一定时间的浸泡和加热后得到的油状液体，不仅能够修复受损的肌肤，还能有效缓解皮肤瘙痒和红肿。

将紫草放入干净的玻璃瓶中，加入适量的橄榄油或芝麻油等植物油（建议紫草与油的比例为1:5），密封浸泡约一个月。浸泡期间可以每隔几天摇晃一次玻璃瓶，使紫草与油充分混合。将浸泡好的紫草油倒入锅中，小火加热至微沸，保持约10分钟，然后熄火冷却。过滤掉紫草渣，留下清澈的紫草油，即可使用。

8.茶籽油——天然护肤油

茶籽油富含维生素E和不饱和脂肪酸，具有良好的抗氧化和滋润效果，是宝宝皮肤的天然保护屏障。在日常护理中，家长可以在宝宝洗澡后，取少量茶籽油轻轻按摩全身，特别是干燥部位，如手脚、膝盖后侧等，能

有效锁住水分，预防皮肤干燥和皲裂。如果孩子不小心摔伤或碰伤，茶籽油也能迅速发挥活血化瘀的作用，帮助宝宝消红、退肿，减轻疼痛。

借助上述简单实用的中药小妙招，家长可以帮助孩子解决皮肤问题，远离皮肤烦恼。让我们携手共进，运用大自然的智慧，守护孩子的健康成长。**万物与人**

温馨提示

在使用任何中草药前，建议先在小片皮肤上进行测试，确保不会引起过敏反应。若儿童皮肤问题没有缓解或加重，应及时就医，以免延误病情。中药调理虽好，但应适量使用，根据孩子的体质和具体情况调整。保持孩子的衣物清洁干燥，选择透气性好的衣物，也是预防皮肤问题的重要措施。

