

选好家用体温计 准确测量体温

孩子额头发烫，家长的心也跟着悬了起来。准确测量体温是判断孩子健康状况的第一步。面对各类体温计，家长该如何选择？怎样测量体温才准确？这份指南助您科学测量体温。

家用体温计怎么选

1. 电子体温计(首选推荐)

优点：安全（无汞），测量速度快（几十秒），可测腋温、口温，或使用专用探头测肛温，读数清晰，价格适中。

最佳使用场景：测量腋温（各年龄段皆宜，尤其适合婴幼儿）、口温（配合度较好的大孩子）、肛温（测量结果最准，需谨慎操作，适合婴幼儿）。

注意：需定期按说明书校准。

2. 红外线额温枪

优点：非接触式测量，测量速度极快（1秒至2秒），卫生，适合测量睡觉时或哭闹中的孩子体温。

缺点：易受额头汗液、环境风、测量距离及角度影响，准确性稍低。

注意事项：测量时确保孩子额头干燥，按说明书操作；可多次测量后取平均值，结果更可靠。

3. 红外线耳温计

优点：测量快（几秒内完成），测量结果相对准确（接近核心体温）。

缺点：测量结果易受耳道内耳垢、探头放置方向、耳道弯曲度影响，操作需掌握技巧；6月龄以下婴儿因耳道窄且弯曲，探头难以精准放置，测量准确性可能降低。

注意事项：使用时要轻轻拉直孩子耳道，确保探头与耳道紧密贴合，并对准鼓膜。

4. 水银体温计(不建议使用)

缺点：容易破碎，其中汞具有剧毒，会危害人体与环境，且测量时间较长。

如何精准测量体温

测量前

让孩子静息15分钟~30分钟，避免进食、洗澡、剧烈活动；清洁测温部位（如擦干腋下汗液）和体温计探头。

测量中

腋温（常用）：将探头放入腋窝深处并让孩子夹紧，直至测量完毕。正常体温范围为36.0℃~37.4℃。

肛温（最准）：在专用体温计探头上涂抹润滑剂，轻柔插入孩子肛门1.25cm~2.5cm（婴儿插入0.6cm~1.25cm），固定体温计直至测量完毕。正常体温范围为36.6℃~38.0℃。

口温（大孩子）：将探头放在孩子舌下深处，让孩子闭紧嘴巴。正常范围为35.5℃~37.5℃。

耳温/额温：严格按照说明书操作，多次测量后取平均值。

测量后

记录体温数值、测量时间及部位；清洁消毒体温计（尤其肛温计），并妥善收纳。

读懂体温数值 识别就医信号

发热定义：肛温/耳温≥38.0℃；口温≥37.8℃；腋温≥37.3℃。

孩子基础体温存在个体差异，了解其平时健康状态下的体温很重要；不同部位测量的体温不可直接比较。

孩子出现以下情况都应立即就医：高热不退（体温超过39℃或服用退烧药无效），发热持续超过3天，精神萎靡、嗜睡、烦躁不安、抽搐、呼吸困难、身体出现皮疹、剧烈头痛等。

（周口市中心医院 贾一佳 周祥）

本版组稿 郑伟元

秋分过后，昼夜温差逐渐加大，心血管疾病患者，特别是免疫力较低的人群，更需注意“护心”并警惕感染性疾病侵袭



9月29日是世界心脏日，今年的主题为“律动不息”。对于中老年人来说，一颗健康有力、规律跳动的心脏，一套平稳运行的血管系统，是保障晚年生活质量的重要基础。专家提醒，秋分过后，昼夜温差逐渐加大，心血管疾病患者，特别是免疫力较低的人群，更需注意“护心”并警惕感染性疾病侵袭。

新华社发 徐骏 作

入秋心燥体乏？可能是秋季焦虑症

入秋后，精神科门诊多了些特殊患者：有人“最近提不起劲”，有人莫名心慌、夜里翻来覆去睡不着，还有人明明没做什么事，却总觉得“累得慌”，这些症状看似是“秋乏”的表现，很可能是秋季焦虑症在作祟。

很多人以为焦虑只和压力有关，却忽略了季节对情绪的影响。秋季易诱发焦虑，主要有两个原因：一是光照减少，会导致大脑分泌的“快乐激素”血清素减少，调控睡眠和情绪的褪黑素分泌紊乱，让人变得敏感、低落；二是环境变化，树叶凋零的景象对敏感、压力大的人来说，会放大内心的不安。

三类人群需警惕秋季焦虑症

压力敏感人群：如面临考试压力的学生，需应对年底任务冲刺或工作变动的职场人士。这类人群本就处于高压状态，秋季环境变化会进一步加重焦虑情绪。

既往有情绪问题者：此前患过焦虑症、抑郁症或经常陷入情绪低谷的人，容易在秋季出现睡眠变差、情绪波动加剧等症状。

“宅家型”人群：长期待在室内、缺乏户外活动的人，平时光照摄入不足，秋季更不愿出门，会进一步减少血清素分泌，陷入“越宅越焦虑，越焦虑越宅”的恶性循环。

四个“接地气”方法缓解秋季焦虑

每天晒太阳15分钟至20分钟。光照是

调节血清素分泌最直接的方式。人们无需特意去户外暴晒，只需让身体接触自然光照，即可促进身体分泌“快乐激素”，缓解焦虑情绪。

吃点“暖情绪”的食物。人们无需刻意进补，选择温和、能稳定情绪的食物即可。比如，燕麦、小米等谷物能缓慢释放能量，避免人们因血糖波动引发情绪起伏；南瓜、红薯等橙黄色食物富含维生素B6，是合成血清素的“原料”；核桃、杏仁等坚果可以补充镁元素，帮助人们放松肌肉和神经。

动一动。用出汗代替胡思乱想，能将心理压力转化为身体能量。人们每天快走30分钟，跳一段简单的操，做一做家务，都能促使大脑分泌内啡肽，“冲散”焦虑感。

给生活增加“小确定”。对抗季节带来的“失控感”，能稳定人们的情绪。比如，每天睡前读10页书、喝一杯温牛奶，会让人感觉“生活在自己掌控中”，从而减轻焦虑感。

精神科医生提醒人们，别等“熬不住”了才求助。若出现以下情况，说明焦虑已影响正常生活，需及时寻求专业帮助：连续2周以上睡不好（入睡难、早醒、多梦），白天没精神；情绪低落、烦躁，对工作、家人失去兴趣，甚至不想说话、不想出门；出现心慌、胸闷、头晕等身体症状，但医院检查未发现问题。②12

（周口精神康复医院 李振）

