



“妈妈们如果懂了医学知识后，她起的作用会超过一个医生。大家想想医生能24小时守着宝宝吗？不能！”日前，在一场“中医育儿在路上”的公益巡讲上，知名中医专家罗大伦呼吁，中医这门古老而智慧的学问已经流传了几千年，只要妈妈多学一点，使用一些小小的方法就能把孩子的疾病消灭在萌芽状态。会上妈妈们对专家提出了不少问题，记者整理出两则妈妈的错误观点，看看你有吗？

## 孩子感冒

### 这两个错误观点你有吗？

**问题 1:** 不少家长认为孩子发烧后，只要打吊针病就能好得快一点。 **错**

“能吃药就不打针，能打针就不输液”是世界卫生组织规定的用药原则。因此我们建议，孩子发烧后，家长应先给热度不高的孩子用物理方法降温，再用口服药，若不见效则注射，静脉补液是最后的选择。

事实上，静脉补液只对细菌感染引起的发热可能有效果，对其他原因引起的发热大多是无效的。更重要的是，静脉输液存在一定的风险。首先，由于静脉输液是有创操作，易引起感染，导致静脉炎。其次，静脉输液的副反应要比口服药更为凶猛。再次，儿童静脉补液所需要的时间比较长，通常需要1到2小时，而补液区域往往人多拥挤，很容易发生交叉感染。嘈杂的环境也不益于患儿的休息。最后，频繁吊针容易对儿童的心理造成阴影，使患儿在今后的医疗过程中的配合度大大降低，影响治疗效果。

静脉补液通常适用于以下几种情况：

- 一、针对各种原因引起的中、重症疾病，需要从静脉给药的。
- 二、由于严重腹泻引起脱水、电解质紊乱需要通过补液补充体内的电解质。
- 三、胃肠不适导致呕吐而无法进食，可通过补液维持

持身体基础代谢。

四、病人处于急救状态，只能采取开放静脉来支持抢救措施。

可见，普通的感冒发烧并不需要直接采取静脉补液如此“猛烈”的方式。家长可以观察孩子的精神状态，如果孩子精神饱满、反应正常，胃口也比较好，那就不必过于担心，可以先通过物理治疗进行降温，再配以口服药，注意休息，多喝水，来缓解病情。在这里推荐几种简便易行的物理退烧疗法：

**温水擦浴** 水温在32到36摄氏度左右，通过刺激血管促进热的发散。擦浴时用力要均匀，至腋窝、腹股沟等血管丰富处停留时间稍长些，以助散热。擦浴后要立即用大毛巾为孩子擦干，避免受凉。

**酒精擦浴** 建议对年龄较大的孩子使用酒精擦浴降温。酒精的浓度一般以30%到50%为宜。用纱布或毛巾浸蘸酒精后，有规律地擦拭。但不建议对年龄较小的孩子使用，因为酒精对皮肤的刺激较大。

**头部冷敷** 将毛巾用凉水浸湿后或用冰袋敷在孩子的额部，每5到10分钟更换一次。

**问题 2:** 很多孩子反复感冒，其实就是脾胃虚弱导致的，所以日常要多用益气汤来滋补脾胃。 **错**

罗大伦特别提醒，滋补脾胃的药物也不能长期使用。“补脾是有补脾阴和脾阳两种，需要分别来对待，一般补脾阴的用明代名医缪希雍的滋补脾阴的方法，用的是山药、莲子肉、生地、沙参、麦冬、石斛等，熬成饮料喝；滋补脾阳的，用的是养生糕点八珍糕的思路，是用太子参、白术、茯苓、山药、莲子肉、薏苡仁、芡实、白扁豆等。但是，很多家长觉得这些东西好，就想把这些东西当做保健品给孩子用，这是非常错误的，因为孩子是不需要保健品的，孩子的身体每天都在成长，在遇到问题的时候，稍微帮助一下就可以了，然后孩子会自己恢复的，千万不要认为孩子需要依靠药物，依靠保健品才能长大。

即使滋养脾胃，最多不超过两个星期。什么时候可以例外呢？就是如果孩子身体非常的弱，已经是疾病状

态了，浑身都是问题，比如有的孩子同时有哮喘、鼻炎、常年反复感冒、身体瘦弱、食欲不振、大便不正常、脸色欠佳等问题的，可以多花些时间，这个必须在医生的指导下进行，千万不能自作主张，拿来就当保健品吃。

“这里面的道理是一样的，就是这些滋补的东西进入身体，身体就知道有外力来帮助他了，一开始会一鼓作气清除外邪，但是长期下去，他自己的功能就会被替代，一旦外力撤掉，那么孩子的身体反而会虚弱。”罗大伦说，“这个世界上，没有孩子是靠药物和保健品的支撑长大的，一定是靠合理的饮食，靠体育运动保持健康的，药物只是在孩子的身体出现问题的时候，帮助孩子渡过难关，而这只是一个暂时的过程而已，所以家长必须对此了解清楚。”

(余燕红)

## 儿童尽量不混合用药

近日，国家食品药品监督管理局修订含盐酸金刚烷胺的非处方药(OTC)的说明书，“1岁儿童禁止使用”、“5岁以下儿童不推荐使用”。儿童用药安全再次被社会大众所关注，儿科专家袁美凤表示，如今的年轻父母大多是80后，对照孩子经验不足，她建议妈妈们在选药时尽量选择专门给儿童吃的药，以及抓住五个原则——

**原则 1:** 用法用量要精准

不论是药品的使用时间、频率，还是次数、用量等，都需要父母严密管控。一旦超出剂量，就容易引发中毒，而剂量过少则不易达到疗效。因此，针对小儿用药，要达到用量精准的目的，还要考虑剂型与小儿服用的方便性、接受度等问题。

**原则 2:** 早预防、早治疗

妈妈要成为孩子的第二个医生，多了解孩子的生理特性，有针对性地对孩子易患的疾病做到早预防，早治疗。小儿上火，是年轻父母经常忽视的常见疾病，它一般表现为大便干结，小便黄赤，口舌长疮或者爱哭闹等症，很多家长往往会忽视治疗，殊不知儿童上

火不加以控制治疗，往往会引发扁桃体炎、咽炎、肺炎、感冒发烧等症。治疗儿童上火，市面上有很多小儿七星茶等专门针对儿童上火的中成药，药材大多选用药食同源的材料，药性安全温和。

**原则 3:** 尽量不混合用药

某些药物与乳制品相结合后会导致药效降低，因此不建议把药物加入牛奶中食用，此外，葡萄柚汁会让药物的剂量相对变高，也建议避免并用。

**原则 4:** 推荐使用中药

婴幼儿脏器娇嫩，发育不完全，适合使用药性温和、刺激少、副作用小的药物。大多中药都具备这个特性。并且随着中药技术的发展，在服用方法、口感、剂型上都比较适合小儿使用。如小儿经常感冒发烧，可使用感冒灵冲剂、小柴胡等；拉肚子，可使用保济口服液；上火了，可考虑使用小儿七星茶等。

**原则 5:** 必要检查避免误吃

(1)药物种类是否正确。(2)是否标示有特殊注意事项。(3)是否仍在保质期。(4)药量是否正确无误。(5)大人双手是否清洗干净。(余燕红)



如果随便在大街上问一个人：你心目中的理想父亲是怎样的？相信很多人会说出一连串的答案：高大、正直、勇敢、聪明、帅气、富有……“父亲是未来丈夫的投影”、“有其父必有其子”成为很多人印象中理所当然的结论。也因此，很多人会执拗于自己父亲的“不完美”，也纠结于“我的不完美是来自于父亲”。究竟我们需要怎样的“父爱”呢？

## 父亲要做孩子的偶像

**“不完美”也能成为偶像**

小泉今年已经上小学六年级了，作为男孩子，他却从来不敢一个人晚上单独睡觉。为此，小泉妈妈曾一度怪罪于小泉爸爸：“都怪你！要不是你连蟑螂都害怕，孩子怎么会这么胆小！”

不单是小泉妈妈，记者在走访中发现，对于孩子，特别是男孩子性格上的弱点，人们总会不自觉地归罪于父亲。“很多人认为，父亲应该是高大、光辉、正直、勇敢的形象。”国家高级心理咨询师黄家良分析。

黄家良赞同一个合格的父亲对孩子来说是勇敢、承担、理性、信任、安全的象征，这些品格对孩子成长为怎样一个人起决定因素，也是妈妈所不能给予的。“一个合格的父亲对孩子的智力情绪帮助，是令孩子有一个稳重的个性和上扬的特质，同时可以促进孩子情绪的自控能力。”

**父亲的角色很重要**

究竟合格与否就等于完美？黄家良对此却予以否认，世上没有完美的人又那来完美的父亲呢？既然如此，“完美”的父亲又该怎

么界定？难道一个普通的爸爸就不能成为合格的爸爸，成为孩子的偶像么？偶像是让孩子知道你身上学习什么和效仿什么。

有人说，女孩子将来的择偶倾向有一部分来自父亲的影子。对这种现象，黄家良分析“这只是一种理论的假设”。确实，父亲在孩子成长中很重要，因为父亲是让男孩子学习如何成为一个男人的模型，是让女孩子学习如何同异性相处的启蒙者。但，若是与择偶联系在一起，这只能说明“你还没有长大”。

黄家良认为，相信“择偶会受父母影响”这种假设的人，必定会认为家庭关系中异性的角色会影响着自己的偏好。例如你同父亲关系亲密就会期望将来男朋友最好能像父亲一样；如果你同父亲关系紧张，并期望父亲与你关系修复但失败，你则会期望男朋友是能被控制和改造的。又例如男孩子的你对妈妈的关系是高度依赖型的，你会渴望女朋友都能如妈妈一样对你无微不至地关注，等等。

(陈学敏)