

冷水洗脸
温水泡脚

孩子秋冬 不易感冒

A 穿衣睡觉不是小事

儿科专家杨京华说,预防宝宝呼吸道疾病的发生,保障宝宝规律的作息、足够的睡眠非常重要。这个看似很简单的道理,却很容易被年轻的父母忽视。比如许多宝宝平时作息都很规律,也有午睡的习惯,一到周末,父母为了补偿孩子会带他出去玩,并把一天安排得非常“充实”。打破了生活规律,睡眠不足,孩子的免疫力下降,再加上外出时吹风受凉,很多孩子就是这时候感冒了。

另外还要及时添减衣物。穿衣服谁不会,可是给孩子穿衣服就有学问了。很多家长到冬天怕孩子受凉,总给他们穿很厚。孩子生性好动,如果穿得厚,很快就是一身汗了。汗出当风是最容易受凉的,孩子刚刚出了汗,毛孔正处于开泄状态,不足以抵御外邪。孩子活动完安静下来后,一要注意尽快把汗擦干;二要注意避风,尤其给孩子换汗湿衣服时,一定要注意避风。如果立即脱衣服换衣服,风一吹就可能开始打喷嚏了。

所以,正确的做法是,孩子活动前先给他脱掉一件衣服,等孩子玩完后,先擦干汗,安静下来后及时加回一件衣服。对于体弱容易外感的孩子,建议可以在孩子安静收汗后,家长可以双手稍稍用力给孩子搓背 1~2 分钟(主要是搓脊柱两旁),最好搓到皮肤发红。人体背部有两条阳经“足太阳膀胱经”,主一身之表,抗御病邪侵袭,为六经藩篱,搓背其实主要就是对足太阳膀胱经进行简单的推拿,对预防呼吸道疾病的发生有一定的帮助。

随着冬季来临,天气寒冷。宝宝的上呼吸道感染很容易发生问题。最常见的就是伤风感冒了,如果不及治疗有可能发展成为哮喘、肺炎或更严重的病变。身体不结实的小宝宝最容易中招,所以每年到这时候,许多父母面对冷空气如临大敌。在日常生活中,我们为人父母的可以做什么能减少宝宝呼吸道疾病的发生?记者为此采访了儿科专家。

B 消化不良也易感冒

B 消化不良也易感冒

很多家长总想给宝宝多吃些,随着天气的转凉,甚至还有人准备给宝宝进补。杨京华说,小儿“脾常虚”,对于孩子来说不要吃得太过,不适宜吃太多肉类,更不适宜进补。比如说脾胃虚弱,吃得太饱,不适宜吃肉,立即就会出现消化不良的症状,比如便秘、口臭、舌苔厚等,呼吸道系统疾病也会紧随其后而来。从中医的角度分析,就是里气壅滞,则正气就不足以出表抗邪,于是便容易生病了。对于这类孩子,刚刚进入冬季时注意饮食要清淡,肉类进食稍后,可以吃些理气消滞的食物,如白萝卜,也可以喝些乳酸奶。再比如阴虚的孩子,就是胃口很好但形体偏瘦,易烦躁经常上火的孩子,也不适宜吃太多肉和进补。这类孩子也应该饮食清淡,多吃帮助消化的食物,如果要进补只可以选择清补类药材,如玉竹、沙参、淮山等。

杨京华说,对于体质弱、阳虚怕冷、经常感冒的孩子,如果出现发烧、喉咙痛等问题,反而经常选择太子参、西洋参、冬虫夏草等进补是不适宜的。因为太子参、西洋参、冬虫夏草

哪类孩子可以真正进补？杨京华说，对于体质弱、阳虚怕冷的孩子（这类孩子平时很少出现发烧、喉咙痛等问题，反而经常感冒、咳嗽，甚至哮喘等）在这样的天气可以适当选择太子参、白术、白芪等健脾益气的药材进补，帮助改善孩子的体质，预防呼吸道疾病的发生。

C 冷水洗脸温水泡脚

C 冷水洗脸温水泡脚

除此之外，父母们在家中还可以为宝宝进行一些简单的理疗，提高宝宝的免疫力，预防生病。比如对于那些对冷空气特别敏感的孩子，父母可以在天气没那么冷的时候让宝宝尝试用冷水洗脸，这样到了冬天他就不会那么怕冷了。不过对于已经习惯了温水洗脸的宝宝，这个过程要注意循序渐进，水温逐渐降下来，否则会适得其反。

脚一定要注意保暖。不要让孩子光着脚踩凉地板，袜子要勤换洗。泡脚时水位达66个之多。足部与上

这样到了冬天，这个过程要适当延长。给宝宝洗了温水澡的宝宝，这个过程要注意保暖。不要让孩子下来，否则会适得其反。

孩子的头可以凉，但脚一定要注意保暖。66个之多。它们参与气血运行，联络脏腑，沟通内外，贯穿五脏六腑。足部与上呼吸道黏膜之间有着极为密切的神经联系，如果足部受凉，则局部血管收缩，血液减少，就会反射性地引起鼻咽、气管等上呼吸道黏膜的毛细血管收缩，纤毛摆动减弱，致使局部抵抗力降低，细菌病毒乘虚而入，易使人感冒。晚上睡觉前，可以用温水让宝宝泡脚，可以起到加快血液循环的作用。特别是孩子如果白天吹了冷风受了凉，晚上可以用姜水泡脚，能起到很好的驱寒作用。泡脚后，大人还可以帮宝宝搓搓脚，也能起到穴位按摩的作用。

过敏性鼻炎、哮喘等属

的驱寒作用。泡完脚后，也能起到穴位按摩的作用。对于易感冒咳嗽、过敏性鼻炎、哮喘等属于虚寒体质的宝宝，父母还可以每晚用艾灸帮宝宝灸风池穴、足三里、肺腧，每天10分钟，都能起到预防和改善症状的效果。如果宝宝不能接受艾灸的味道，用电暖器等照宝宝的背部，也有一定的帮助，但一定要注意不要烫伤。

(张华)

冬季宝宝洗澡 水温别超 38℃

立冬不久，苏小姐发现8个月的宝宝脸上红红的、干干紧紧的，看起来有点像哈密瓜的皮。这是怎么回事呢？冬季干燥寒冷，许多人都加强了对皮肤的护理。专家提醒，婴儿皮肤娇嫩、脆弱，很容易受到外界环境变化的影响。冬季更是宝宝湿疹的高发季节，干燥很容易加重湿疹的症状，因而千万别忽视了宝宝的皮肤护理。

冬季宝宝洗澡别用太热的水

冬季天气转冷，家长害怕宝宝着凉，往往会选择使用比较热的水给宝宝洗澡。皮肤科专家杨健教授表示，洗澡水温度过高，反而容易破坏宝宝的皮肤屏障功能。“洗澡水温度过高容易把宝宝皮肤表面的皮脂洗脱。”杨健介绍，人的皮脂腺功能在冬天气会减弱，如果低于7℃皮脂腺就会停止分泌。缺少皮脂的保护，加上天气干燥，水分极容易丢失，造成皮肤的干燥、脱屑。对于婴幼儿来说，这种情况会更明显突出。过高的温度对于患有湿疹的宝宝来说，还会加重瘙痒和不适。

建议宝宝的洗澡水不要超过38℃,父母不需要担心冷到宝宝,其实婴儿的耐寒能力不比成人差。如果以前洗澡水温度较高,也不要一下子降下来,需要慢慢调整。

清洁肌肤次数和时间要控制

在冬天,宝宝活动后汗水和皮脂分泌明显减少,家长可相应减少清洗的次数。过分频繁地给宝宝洗脸、洗澡同样容易把起保护作用的皮脂洗掉,进而出现发红、发痒的症状。杨健建议,如果宝宝没有大量出汗或者弄得很难脏,一般每天洗一次澡就够,很寒冷的天气甚至可以两天洗一次。另外,洗澡的时间也应该控制在10分钟以内。

另外，尽量少给宝宝用各种洁肤用品，如我们常说的“过一下水”就可以了。适当的温水即可起到清洁的作用又不会破坏宝宝皮肤的保护层。确需使用时，应尽量选择成分简单的洁肤用品。杨健强调，婴幼儿早期尽量少用含有强效杀菌功能的洁肤用品，除了避免刺激宝宝的皮肤或引起过敏之外，过度除菌对孩子来说未必就是好事。“一岁以内的孩子若生活在‘过度清洁’的环境里，反而对于锻炼和建立孩子身体正常免疫反应不利。”

选无刺激的产品给宝宝润肤

面对宝宝皮肤干燥，许多家长会问：“宝宝还那么小，可以用润肤品吗？”杨健表示，父母可以在宝宝沐浴后适量使用婴儿润肤霜或者保湿霜，特别是皮肤容易干燥的宝宝是一定要使用润肤产品的。目前市场上出售的儿童护肤品种类很多，家长选购时不一定追求价格昂贵的，应根据宝宝的皮肤做选择。应选择不含香料和色素、无刺激并且保湿效果好的产品。

值得一提的是,有的家长为了追求“天然无害”,会使用橄榄油等可食用的油类来为宝宝润肤。“民间确有这样的做法,也有一定的效果,但并不是最佳的护肤用品,因为橄榄油等始终和皮肤脂质成分不一致,研究证明补充皮肤流失的脂质成分护肤效果会更好。”杨健表示,最好的选择还是针对婴幼儿研发的医用护肤品。(谢哲)

妈妈要帮幼儿清洁乳牙

当宝宝萌出第一颗乳牙的时候,父母往往没有保健乳牙的观念,多数人都抱有“乳牙保健不重要,因为始终会换掉的想法”。专家提醒,乳牙保健不容忽视,这将对宝宝的身体健康乃至心理健康都造成长久的影响。

婴幼儿不懂刷牙致牙烂

相信不少父母都有过这样的想法：“乳牙就算坏掉了只是短时间的问题，等宝宝换上恒牙就好了”。口腔科专家阮毅表示，这是相当不正确的观念。一般婴儿从6个月开始萌出第一颗乳牙，2岁半左右20颗乳牙全部萌出，直到十一二岁左右，最后一颗乳牙才会脱落，即这20颗乳牙将陪伴宝宝度过近12年的时间。而此阶段也正是孩子生长发育最快速的时间。乳牙有问题将对宝宝的身体健康乃至心理健康都造成长久的影响。

目前国内宝宝的乳牙保健情况不容乐观。龋病是乳牙最常见的疾病。阮毅表示,据卫生部日前公布的数据,我国5岁儿童的乳牙患龋率为66%,在世界上处于较高水平。“乳牙与恒牙相

比,钙化程度低,牙釉质、牙本质薄,抗酸力差,因此乳牙比恒牙更容易患龋。”加上宝宝的饮食多为软质食物,黏稠性强,含糖量高,易发酵产酸,而宝宝的睡眠时间长,唾液分泌少,自洁作用差。在这个前提下,宝宝更因年龄幼小,不能很好地刷牙,才导致国内婴幼儿患龋率居高不下不

乳牙会影响到恒牙发育

口腔科专家刘墨表示,乳牙有问题如果没有及时处理,是比较容易影响恒牙的。在宝宝的口腔里,每个乳牙牙根的下边都有一个正在发育的恒牙牙胚。而恒牙的发育是一个非常漫长的过程,要在颌骨里经历数年的发育方能萌出。萌出后还要3~5年的时间,恒牙的牙根才能完全发育完成。在这个过程中,如果上面的乳牙化脓、发炎,就会影响到替换恒牙的发育,造成恒牙形态畸形。另外,乳牙形成的龋洞容易积存食物,产生细菌,导致旁边恒牙的龋坏。如果乳牙龋坏严重至残根或脱落,就会使旁边临近的牙齿倾斜移位,导致后继恒牙的生长空间丧失,造成宝宝将来的恒牙拥挤拥挤以及咬合功能不良。

5 要点保护宝宝乳牙健康

除了引起口腔问题之外，乳牙对宝宝最直接的影响就是牙齿疼痛、没有食欲、咀嚼功能下降，从而对食物的切割、磨细不充分，加重胃肠负担，影响消化吸收功能，减少营养的摄入，影响身体发育，故宝宝的乳牙保健是口腔预防中最重要的的一项工作。牙科医生认为，保护乳

牙关键做到以下 5 点——

1.刷牙是预防蛀牙最为行之有效的方法，可以用硅橡胶制成的指套式牙刷也可以是软毛小头的尼龙牙刷。

2.如果幼儿对牙刷比较抗拒,妈妈可以用纱布帮宝宝清洁、擦拭乳牙,并多喝水,最重要的是尽快让宝宝学会和适应

用牙刷刷牙。

3.3岁以下的宝宝还不能有效地将口内液体吐出，因此不建议使用含氟的防龋牙膏。

4.培养儿童良好的饮食习惯,少吃零食、甜食,晚上刷过牙后不要再进食。

5.每半年定期进行口腔健康检查。(谢哲)

