

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，一到了周末，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。对于体质弱容易感冒的孩子，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。宝宝的上呼吸道很容易发生问题。最常见的就是伤风感冒了，如果不及时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些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

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饱，不适宜吃太多肉类，更不适宜进补。比如脾胃虚弱的孩子，一多吃了肉，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，肉类进食稍多后，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，如果要进补可以选择清补类药材，如玉竹、沙参、淮山等。

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、北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

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。

孩子的头可以凉，但脚一定要注意保暖。不要让孩子在冬季光脚走路。因为脚上穴位达66个之多。它们参与气血运行，联络腑脏，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，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。泡完脚后，大人还可以帮宝宝搓搓脚，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于虚寒体质的宝宝，父母还可以每晚用艾灸帮助宝宝灸风池穴、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脏，一般每天洗一次澡就够了，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，要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。

### 乳牙会影响恒牙发育

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，每个乳牙牙根的下面都有一个正在发育的恒牙胚。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。在这个过程当中，如果上面的乳牙化脓、发炎，就会影响到所替换恒牙的发育，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牙列拥挤以及咬合功能不良。

## 5要点保护宝宝乳牙健康

### 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。
3. 用牙刷刷牙。
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。

### 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。

