

小小宝贝
欣·爱宝宝
小儿按摩馆
电话:61689727
地址:玻南路天力商厦604室

让你的孩子 夏天“蹿一蹿”

□记者 朱娜

夏季是孩子生长发育的黄金时间,想让孩子长个的家长可别错过时节哦。

古人讲:“春生、夏长、秋收、冬藏。”春生,是指树木花草开始发芽;夏长,是指各种植物生长迅猛;秋收,指树叶凋落,养分不再供给枝条;冬藏,是万物休眠,为春天的生长发芽蓄积养料。植物如此,人也不例外,要在一年四季中,随着季节气候的变化来进行相应的调节。对于处在发育期的孩子来说,夏季是他们长个的黄金时间。

我市高级小儿按摩师李景欣说,孩子处于长个时期,家长最好让孩子多进食一些含钙丰富的食物,如豆腐、豆浆、牛奶、黑芝麻、鱼类等都是不错的选择。另外,家长要帮助孩子制订合适的运动计划,适量地运动可加强机体新陈代谢过程,加速血液循环,促进生长激素分泌,加快骨组织生长,有益于肌体增高。同时,要保证孩子每天晒太阳的时间不少于30分钟。如果整天呆在空调房里,会因缺少维生素D,而导致钙不能很好地吸收。



此外家长帮助孩子按摩,也可起到促进消化、强身健体的效果。注意按摩时,要以爽身粉当介质,避免擦破孩子娇嫩的皮肤。

按摩囟门:家长一手按着孩子的头,一手用食指、中指、无名指指面,在孩子的头顶囟门处按摩100次。特别提醒:囟门未闭合的孩子,不宜做按摩。

补脾经:对孩子拇指螺纹面呈顺时针按摩300次。

揉中腕:在孩子腹部的剑突穴与肚脐连线的中点处按摩100次。

摩腹:家长将手掌放到孩子的腹部,做顺时针环形移动按摩100次。

捏脊:从尾骨开始捏至大椎处,一共捏10遍。

按揉足三里:足三里位于外膝眼下3寸处,按摩30次。

炎炎夏日 帮宝宝把痱子“赶跑”

□记者 崔宏远 通讯员 范海岚 牛然

近日,闷热潮湿的三伏天,使我市各家医院的皮肤科病人剧增,其中宝宝们的痱子、湿疹占就诊量的四成。河科大二附院皮肤科主任李永锐说,导致宝宝起痱子、湿疹有两方面原因:一方面是夏季温度高、湿度大,婴幼儿身体代谢旺盛、汗液容易挥发不暢;另一方面是婴幼儿的皮肤娇嫩,自身体温调节功能比较差。

痱子有普通痱子和感染性痱子

“根据长痱子的部位和表面症状,临床上分为普通痱子和感染性痱子。”普通痱子也就是人们常说的白痱和红痱,婴幼儿发病较多,其症状多为米粒大小的小水泡或小疹子,颜色发白,发病时皮肤周围有轻度红晕,多发于腋窝、肘窝、后背和小儿面部等部位。普通痱子一般不痛不痒,在通风凉爽的环境下2~3天可自行治愈,一般不需要药物辅助治疗。

痱子因抓挠而引发细菌感染,即为脓痱子,被称为感染性痱子。李永锐提醒家长,如果宝宝的痱子尖上已经出现黄色的脓头,家长一定要引起重视,如果处理不及时,会造成感染范围扩大,尤其是长在婴幼儿头部的脓痱子,可能会诱发脓疱疹等。



出现脓痱时要经常清洁其局部皮肤,并用炉甘石洗剂配庆大霉素擦洗患处,严重时到医院就诊。

防治痱子别陷入误区

很多家长为了防止宝宝生痱子,一到夏天就给孩子剃光头。李永锐在接受记者采访时说,这样做不但起不到防生痱子的作用,很多时候还会适得其反。头发能够帮助人体散热、调节体温,剃光头会让婴幼儿本就脆弱的身体散热调节功能更加

弱化。还有一些家长在天气热时喜欢让宝宝光着身子,以为这样会让孩子凉快一些,结果反而使孩子皮肤受到蚊虫或过敏物侵袭,染上湿疹、丘疹性荨麻疹等皮肤疾病。

还有一些家长经常喜欢给宝宝擦痱子粉、爽身粉,以防止痱子发生。但是,如果宝宝已经起痱子,最好别再擦用这粉了,因为这些粉容易堵塞汗腺出口,阻止汗液挥发,不利于“赶跑”宝宝身上的痱子。李永锐强调,尤其是一些比较胖的宝宝,脖子、小腹、大腿内侧等处皮肤

容易产生褶皱的地方,如果已经生了痱子,切忌再用痱子粉、爽身粉涂抹,可在宝宝的患处涂擦一些热痱水。

另外给宝宝清洗患处或是洗澡时,最好用清水,尽量不要让宝宝接触含有化学成分的清洁品。如果使用沐浴露,也要选购那些功能简单、弱酸性的护肤品。

“赶跑”痱子有妙招

李永锐提醒家长,在炎热夏季,一是要保证居室通风凉爽,为宝宝创造一个良好的环境;二是最好每天用清水为孩子洗1~2次澡,水温适当,孩子的衣物也要穿得宽松些,并注意经常更换;三是要多给孩子吃些清淡的食物,天气温度过高时,可给孩子喝些绿豆水等防暑降温类的饮品。如果宝宝身上已经起了痱子,家长要勤给宝宝洗澡,以免因抓挠而引起细菌感染。

还有一些治疗普通痱子的妙方,家长们不妨一试。如用生姜切片外擦,治痱子的效果就很好;用西瓜皮擦拭患处,一天擦两三次,两天后痱子就不痒了,且皮肤红润光滑;用生黄瓜汁或黄瓜片分别贴擦于患处,两三次即可治愈普通痱子;用新鲜黄瓜片涂擦患处,早晚各一次,一天就能见效。

看看你的宝宝是否脾虚

近几个月,天气变幻无常,一些医院儿科门诊小病人中,九成以上都是患呼吸道疾病。但在医生看来,呼吸道疾病是表象,脾胃失调,脾虚才是致病的主要原因。要想小儿少感冒少咳嗽,可采用“升气壮阳法”的微温补方法治脾虚。

饮食调理

1.偏凉的东西少吃。凉茶、冷饮、雪糕戒或则戒。寒凉的食物包括雪梨、香蕉、西瓜、火龙果、山竹、奇异果、白萝卜、马蹄、

白菜、螃蟹等。可以多吃平性甚至带点温性的食物:苹果、榴莲、龙眼、水蜜桃、葡萄、杨梅、西梅、红枣、青枣、花椰菜、芥蓝、白瓜、南瓜、猪肉、牛肉、鱼、虾;2.不要让小儿吃得太饱;1岁~7岁的小儿,晚餐后不要再进食;3.多吃健脾益气的食材,如白术、土茯苓、云苓、茨实、干淮山、莲子、山楂、太子参、龙眼肉、核桃、红枣、虫草花、五指毛桃、白果等。每次选用1~4味煲汤或煲粥。

按摩调理

捏脊:让小儿趴在床上,沿小儿脊椎两旁二指处,用两手拇指、食指和中指从尾骶骨开始,将皮肤轻轻捏起,慢慢地向前推拿,一直推到颈部大椎穴,由下而上连续捏五六次为一组,捏第三次时,每捏三下须将皮肤向上方提起。

推脾土:脾土穴在大拇指的螺纹面,家长可用拇指顺时针方向旋转按摩。

揉板门:板门在大鱼际隆起处,家长可用拇指向着掌根方向给小儿揉推。

补大肠:推食指的侧面,方向由指尖到手掌。

按劳宫:顺时针按摩手心的劳宫穴。

按足三里:顺时针按摩足三里3分钟。

特寻找5类脑瘫儿童

活动火热进行中,仅剩30个名额

自“著名脑病教授吴主任面对面为患儿免费义诊”喜讯发布后,报名人数不断,此次活动特寻找五类脑瘫儿童:

1.不会说话或说话不清,只能说单字;2.不会走路,脚尖着地,剪刀脚;3.肌张力高,手不能灵活拿物,腿不能打弯;4.口眼歪斜,口水不断;5.智力差,易哭闹。

教授提醒:脑瘫是脑神经受损,修复受损神经是关键,年龄越小,治疗越早,效果越好。全国19个省市健脑堂引进脑瘫721综合康复方案9年

来,数千名患儿能说话、走路,甚至上学了。

喜讯:报名热线已经开通:(0379)64916779,凡预约报名者届时:

★知名脑病教授吴主任为您免费咨询并制订康复方案

★免费享受理疗师治疗1次(价值38元)

★赠脑瘫康复光盘

★赠全年脑健康指导刊物

援助工程河南全省启动,洛阳地区仅剩30个名额,请抓紧报名。

儿科门诊

洛阳市妇联会
健康宝贝·课堂
热线电话:63296975

摩腹:先搓热手掌,然后顺时针给小儿慢慢按摩腹部。

脾虚症状

脸色黄,脸色没光泽,舌苔厚,头发黄而稀,大便不正常,眼眶颜色发青。如果你的宝宝有这些症状就要高度注意了。

