

增强抵抗力 孩子冬天少生病

每到冬季，都有不少孩子不是今天感冒头疼，就是明天咳嗽痰多，再不就是消化不良。这些都是因为儿童五脏六腑娇嫩脆弱，其形体结构、精血津液和气化功能都不够成熟和相对不足，对某些疾病的抵抗能力较差。

要想孩子冬季少生病，增强抵抗力是关键。

注意锻炼 合理饮食尤重要

室外虽冷也要多做户外活动，多晒太阳，增强体质。饮食要注意三原则：第一，不可忽略无机盐，体内缺少无机盐就容易产生怕冷的感觉，可多摄取含根茎的蔬菜，如胡萝卜、土豆、山药、红薯、藕及青菜、大白菜等；第二，合理摄取高蛋白、高脂肪食物，有些家长认为冬季寒冷就让孩子食用过多高脂肪、高蛋白食品以增加热量，却不知道这样反易形成痰湿，更易患病；第三，注意补充维生素，寒冷天气光照少，易使人体氧化功能加快，维生素B1、B2代谢也明显加快，而补充维生素A能增强人体的耐寒力，补充维生素C可提高人体对寒冷的适应能力。

作息有序 增减衣物要适度

冬季草木凋零，蛰虫伏藏，为了顺应天时，冬季宜“藏”。小儿应早睡早起，早睡以养人体阳气，待日出后起床以养真气。

应随气温变化注意增减衣物，尤其是气温骤变时。古人主张小儿“常令薄衣”，反对重衣厚被。有些家长只恐孩子受寒，刚一入秋，即给毛衣；冬天未至，就穿棉衣；三九寒冬，必是羽绒；却

不知小儿为纯阳之体，重衣厚被，易使其出汗过多，阴津耗损，致儿娇怯，略遇风寒即感冒发热。

室内消毒 保健按摩少不了

室内除定时通风，避免过于干燥外，可用食醋熏蒸。具体做法为：每立方米空间用食醋5毫升~10毫升，加水1倍~2倍，稀释后加热熏蒸2小时。隔日1次做消毒，有预防疾病的作用。

入冬后可以每日给孩子做1次~2次按摩保健操，每次15分钟，以此来增强孩子体质。

具体可按揉以下部位：补脾经（拇指末节螺纹面）300次，补肺经（无名指末节螺纹面）300次，补肾经（小指末节螺纹面），足三里150次。

心肝火旺的孩子，可加按清心经（中指末节螺纹面）200次，清肝经（食指末节螺纹面）200次，清天河水（从腕横纹推至肘横纹）50次。

素有痰饮的孩子，可加按天突穴（在颈部正中线上，两锁骨中间，胸骨上窝中央）50次，擦胸50次。

厌食的孩子，可加揉中腕穴（肚脐眼至心口窝的中点处）50次，摩腹50次。（余人）

欣·爱宝宝 小儿按摩馆
电话：61689727
地址：城南路天力商厦604室



冬季婴儿

最易发湿疹

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双
通讯员 李冰磊

冬季是婴儿湿疹的高发期。市妇女儿童医疗保健中心儿科主任党桂娟介绍，月初到现在，到该院就诊的湿疹患儿明显增多。婴儿湿疹俗称奶癣，是婴儿常见的皮肤病之一，常发生于两颊、头部等部位，看起来不太明显，但用手触摸时会有粗糙感，有像小米粒似的疙瘩。有些患儿的皮肤还会发生潮红，甚至有分泌物渗出。

婴儿湿疹在冬季发病，主要是由衣着过厚捂着不透气、洗澡次数减少以及衣服换洗不勤等原因所致。湿疹往往还会复发，有时孩子为了止痒，会在父母的身上蹭来蹭去。

小孩子的皮肤本身就娇嫩，当孩子出现湿疹时，父母切不可盲目给孩子用药，因为多数治疗过敏的药膏都含有激素，易引起皮肤的不良反应。如果孩子的湿疹不严重，家长可以给孩子用一些湿疹膏或炉甘石洗剂止痒。饮食上也要注意，尽量不要让孩子摄入鱼虾类食物，同时也要减少鸡蛋的摄入量。如果孩子的皮肤发红，有分泌物渗出，则要及时到医院治疗。

另外，孩子患湿疹时，家长不要带孩子去游泳。游泳的水温较热，长时间浸泡会刺激湿疹，加重病情。家长最好是在家简单地给孩子冲洗一下，然后抹上婴儿润肤露即可。

儿科门诊

洛阳市妇联会 特约
健康宝贝·课堂
热线电话：63296975

小儿冬日止咳有妙招

咳，咳，咳！怎么孩子老是咳个不停？特别是冬天，咳嗽的孩子激增。如何应对咳嗽，成了家长的一件头疼事。

咳嗽也分好坏

当呼吸道及肺内受到某种病原微生物感染后，呼吸道黏膜分泌痰的功能就会增强，从而使痰液量增加。这时，咳嗽是机体积极应对疾病的表现，通过咳嗽可以咳出下呼吸道的痰，痰中可带出一定量的病原微生物及炎症因子，从而减轻致病因素对呼吸道的侵害，有利于疾病的恢复。因此，从某种意义上说，咳嗽是有好处的。

对症下药

因为咳嗽的原因复杂多样，咳嗽又有利有弊，因此不是简单地服用止咳药就可以解决问题的，要分析咳嗽的原发因素，针对病因合理用药，才会收到好的效果。

呼吸道感染

细菌、霉菌、病毒入侵引起呼吸道感染，包括呼吸道白色念珠菌感染和伴有呼吸道炎症的急性传染病如麻疹、百日咳等以及慢性支气管炎、肺结核、支气管内膜结核等。寄生虫感染能引起肺吸虫病、包虫性肺囊肿、阿米巴原虫病等。

过敏性疾病

如支气管哮喘、嗜酸性粒细胞性肺浸润等。

肺循环障碍

如肺充血、肺水肿、肺梗塞等。

机械性或其他刺激因素

如吸入刺激性气体、吸入异物、食管瘘、气管瘘、胸腔积液、纵隔肿瘤、心脏肥大、心包积液、膈疝等。

精神性咳嗽

儿童有一种咳嗽很怪，咳时接连不断，尤其是无聊时更剧，咳声短促、很浅，似发自喉间，无痰。这些孩子往往还伴有眨眼、张嘴、耸肩等异常动作。

护理妙招 事半功倍

“是药三分毒”，无论什么药，都是双刃剑，对宝宝身体的伤害总是或多或少存在着。有些妙招可以让护理的效果事半功倍。

咳嗽时患儿应忌糖与一切甜食、冷饮等。咳嗽剧烈时，连一些酸甜的水果，如苹果、香蕉、桔子等也不宜多吃。

一般简单的几剂药煎熬成汤，让孩子分几次服用，几天后咳嗽便可止住。也可用梨煮水喝，或用少量川贝加梨煮汁，喝汤吃梨肉，效果会更好。

冷冻、辛辣食品会刺激咽喉部，使咳嗽加重，咳嗽时不宜吃冷饮或喝冷冻饮料，从冰箱里取出的牛奶最好加温后再喝。（巧霞）

冬季谨防婴儿闷热综合征

冬季来临，提醒每一位孩子的家长，对孩子切不可包裹得太紧太厚，保暖过度或缺乏新鲜空气会使孩子发生闷热综合征。这种症状的致死率很高，而且即使抢救过来，也易留下后遗症。

宝宝产生这种症状的原因 完全是由新手爸妈的经验缺乏所引起的。他们害怕冻伤宝宝，即使家里有暖气也要把宝宝穿得“里三层外三层”。由于宝宝太小，他们的体温调节中枢功能还不完善，所以在过热或过冷时不能及时调节。再加上宝宝还没有语言表达能力，一般表达的方式有烦躁不安、吵闹或拒奶等。

闷热综合征的症状 小儿先出现高热，体温一般在40℃以上，最高可达42℃以上，并且大汗淋漓，衣服和被褥湿透，有脱水表现（小儿眼窝下陷、囟门凹陷、口唇干燥、皮肤干燥），很快出现面色苍白，呼吸急促或呼吸不规则（快慢不一），甚至呼吸暂时停止，口唇、指甲青紫，精神极差，哭声低弱，反应迟钝，抽搐，严重者甚至出现昏迷、呼吸衰竭。

怎样避免闷热综合征发生 1. 婴儿出生后尽可能单独睡，将摇篮或小床放置在大人床旁边，既便于照顾，又可避免同睡时挤压婴儿，或不慎将衣被盖住婴儿的头面部；2. 不宜让婴儿口含奶头睡觉，防止因此出现鼻塞被堵，或呛咳后窒息、缺氧等严重不良后果；3. 为小儿增减衣被原则上以面色正常、四肢温暖、不出汗为宜。如小儿行为异常，或者脸上有汗，体温在37℃以上，即表明保暖过度，应该松开包裹或者减少衣服。如小儿手脚发冷、体温不足36℃，说明保暖不够，需要增加衣服，提高室温；4. 培养小儿的抗寒能力，从小进行冷空气浴锻炼，即使是严冬也不例外。

闷热综合征的应急处理 一旦发现婴儿出现上述闷热室息综合征的症状，千万不要惊慌失措。如仅为面色欠佳，仍有自主呼吸，刺激后身体有反应，应赶快将患儿移出捂紧的被窝，放在空气新鲜的地方，让其吸入新鲜空气，改善缺氧状况。如婴儿同时发高烧，可松解衣服，减少包裹，指干汗水或用温水擦浴，更换湿衣服；也可让头部枕上冷水袋，以分散热降温，降低代谢，保护大脑。整个应急过程中须注意适当保暖。同时拨打医疗急救电话，立即送医院进行进一步诊治。（送一）

