

# 儿科专家刘进录和宝妈们用微信聊了一个多小时—— 一份聊天记录 N多育儿妙招

首席记者 曾宇凌 通讯员 尤云飞

## 本期微问诊主讲专家：

刘进录 洛阳东方医院中医儿科副主任医师

18日晚上7点半，离洛报亲子圈第十场微问诊正式开始还有半小时，宝妈们已经在亲子圈微信群里早早等候。要知道，这可是刘进录大夫第一次做微问诊活动。

晚上8点整，微问诊如约举行，刘进录回答了多名宝妈的育儿问题，气氛十分火爆，原定半小时的活动时长，最终拉长了一倍多。

宝妈们一边做笔记，一边为洛报亲子圈和刘进录大夫疯狂点赞：“太实用了，感谢更懂妈妈心的洛报亲子圈举办这么好的线上活动！”

当晚，刘进录究竟透露了哪些冬季育儿妙招？一起来看看吧。

## 关键词 ▶ 咳嗽

**宝妈提问：**儿子3岁了，从7个月得肺炎开始反复咳嗽，咳半个月好了，一个星期后又咳了，到底该怎么办？平时如何食疗？

**刘进录解答：**反复咳嗽的孩子，主要是两方面的问题：一是体质的问题，二是抗生素使用过多导致免疫力下降。需要慢慢调理，从调脾胃开始。从中医上来讲，脾为生痰之源，肺为贮痰之器，把脾胃调好了，不生那么多痰，孩子的咳嗽自然会好一些。

●**支招：**家有“小咳嗽”，试试用橘子皮、生姜炖梨

刘进录说，对经常咳嗽的孩子来说，冬天最好的蔬果是萝卜、生姜、梨。但是，如果孩子脾胃功能不好，天天炖梨吃未必是好事，建议在炖梨时放几片生姜，要想口感好，可以加几块橘子皮。

## 关键词 ▶ 感冒

**宝妈提问：**孩子3岁了，最近半年频繁感冒发烧，基本上一个月感冒两次，该怎么治疗？流感疫苗有必要打吗？

**刘进录解答：**反反复复的感冒，用药不是关键，最重要的是让孩子多做户外活动，增强体质。

注射流感疫苗当然是有意义的，但是流感的类型特别多，疫苗类型有限，所以还是要增强孩子身体抵抗力，远比打针吃药更重要。

●**支招：**雾霾天气里，开窗通风依然不能少

刘进录说，冬天，雾霾虽然会进入家里，但通风仍然比关窗开着空气净化器更重要。长期不开窗通风，室内细菌和微生物就会超标，长时间待在这样的环境中，孩子容易感冒。建议一天至少开两次窗户：早上起床后和晚上睡觉前。

## 亲子圈

### 圈主：

首席记者 曾宇凌



13837976507

圈主二维码



## 关键词 ▶ 鼻炎

**宝妈提问：**女儿11岁，有过敏性鼻炎，早上起床经常打喷嚏、流鼻涕。

**刘进录解答：**小儿过敏性鼻炎，归根结底还是体质的问题，预防不是特别有效，重点是增强体质，增加户外活动量，别穿太厚，提高抗寒能力。

●**支招：**揉鼻子缓解鼻炎

刘进录说，有过敏性鼻炎的孩子，可以在晚上睡觉前和早上起床后在被窝里揉鼻子，用双食指来回地揉鼻梁两侧，揉到鼻子有微微发热的感觉。

## 关键词 ▶ 上火

**宝妈提问：**8岁孩子经常积食上火，咳嗽，有黄痰和黄鼻涕，该怎么治疗？

**刘进录解答：**出门加外套，见风戴上帽，锻炼少，吃得好……这些都是导致内热型孩子越来越多的原因，表现为流鼻涕、口臭、大便干等症状，容易感冒。对于这类孩子，在饮食上别吃太好、太饱，清淡饮食更有利于体质去火，减少肉蛋白的摄入，增加谷蛋白的摄入，正所谓“要想小儿安，三分饥与寒”。

●**支招：**经常上火的孩子，试试桑叶水或萝卜水等

刘进录说，要想去火，总体原则是清淡饮食，多喝水。一般来说，对于大便干的孩子，可以喝一些清凉的桑叶水、菊花水、梨水，对于湿热型体质，喝一些萝卜水也有去火作用。

## 关键词 ▶ 大便

**宝妈提问：**孩子刚刚上幼儿园，大便变得不太正常，是不是要调理脾胃？

**刘进录解答：**小孩子的大便问题有很多情况，有的孩子三五天拉一次，也有孩子五六天拉一次，还有孩子一天拉几次，没有必要强求统一。

一般来说，两天以内正常大便，都算正常，最好一天一次，只要孩子没有明显的消化系统问题，大便不干也不稀，无须过度关注。

●**想参加在线微问诊，快扫码进群吧**

目前，洛阳市妇女儿童医疗保健中心、洛阳市中心医院、洛阳市第一中医院、洛阳东方医院、中信中心医院等医院的儿科专家已经入驻洛报亲子圈，定期就当季热门儿科话题举行在线微问诊。

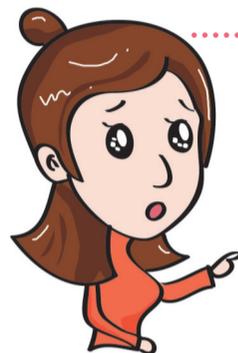
如果您也想与这些儿科专家在线交流，可以扫描洛报亲子圈圈主微信二维码，圈主将邀请您进群，参与下一期在线微问诊活动。

## “漫”说育儿

### 冬天，宝宝嘴唇干裂怎么办

首席记者 曾宇凌 通讯员 刘冰

受访专家：张云玲 市妇女儿童医疗保健中心儿童保健科主任、主任医师



妈妈说

宝宝已经5岁了，每年一到冬天她就嘴唇干裂，总是用舌头舔，舔成了“香肠嘴”，嘴巴周围红一大圈，该不该给孩子用润唇膏？

姥姥说

孩子咋能用润唇膏？要我，多抹点香油就好了。



科普时间



冬天空气干燥，嘴唇容易干，孩子会忍不住舔嘴唇，导致嘴唇的水分迅速蒸发，加剧嘴唇干裂，而且，孩子舔嘴唇时，唾液中消化酶会不停刺激嘴唇，最终导致唇炎的出现。

医生说

润唇膏

不要让孩子用手撕嘴上的干皮，尽量不要让孩子用润唇膏，即便是婴幼儿专用的润唇膏，也不可避免地含有化学成分，被宝宝吃到嘴里就不好了。



要想缓解宝宝嘴唇干裂，最根本的办法还是补水，要注意保持室内的湿度，多让孩子喝水，吃新鲜蔬果，也可以多给孩子吃含有核黄素（也就是维生素B<sub>2</sub>）的食物，比如猪肝、黄豆芽、菠菜等。抹香油的办法也是可以的，还可以试试蜂蜜和维生素E胶囊，但最好用热毛巾敷一下嘴唇再抹。

绘图 茜文