

1月6日上午，洛报亲子圈最新一期“亲子课堂”在洛阳东方医院多功能会议厅举行，当天的主讲嘉宾是中医儿科专家——洛阳东方医院中医儿科副主任医师刘进录。

火爆

活动当天，虽然天公不作美，飘着纷纷扬扬的雪花，但丝毫挡不住大家的热情。刚刚9点，离活动正式开始还有1个小时，就有不少家长在大门外等着签到了。最终，一共有300多名家长到场听讲座。在近两个小时的讲座中，从医数十载的刘进录大夫，将自己的“衣、食、住、行、药、学、玩”七字育儿经倾囊相授。现场，家长们听得特别认真，一边做笔记，一边用手机录音、录像，还有家长现场开起了网络直播。

亲子圈最新一期“亲子课堂”火爆举行，300多名家长冒雪前来，只为聆听—— 儿科专家刘进录的“七字育儿经”

□首席记者 曾宇凌 通讯员 尤云飞 文/图

● 亲子圈

● 圈主：
首席记者 曾宇凌



刘进录

干货

刘大夫到底讲了什么独家育儿经？不卖关子了，现在将此次讲座的干货悉数奉上。



衣

筒松软棉，别太暖

- 筒：孩子的衣服要简单，有拉链或绑绳的，既不方便，也不安全。
- 松：别给孩子穿太紧的衣服，不利于孩子活动，也不利于孩子骨骼生长发育。
- 软：外套不要买太硬实的，尤其不要买带化学涂层的。
- 棉：最好穿棉质衣服，不起静电还透气，不透气的衣服会增加孩子肺脏的压力

孩子一旦感冒发烧，家长往往认为是穿得不厚实所致，其实恰恰相反。古人云“四时欲得小儿安，常要三分饥与寒”，让孩子穿得薄一点儿，有利于增强孩子的抗寒能力。



食

均衡全面，别撑着

- 孩子的味觉发育不健全，喜欢吃重口味的食物，不喜欢吃清淡的，造成肉、蛋、奶的摄入高于谷物及蔬菜。所以，饿一点儿不可怕，千万别撑着！
- 再说说喝水的问题，很多70后和80后是喝凉开水长大的。再看看现在的孩子，都是抱着小保温杯长大的，“我不反对使用保温杯，但至少应培养孩子的适应能力。要知道，国外的孩子大多是喝凉水长大的”。



住

通风采光，忌阴凉

●每到采暖季和三伏天，到医院就诊的感冒患者就会增加，其中很重要的一个原因是没有开窗通风。早晚开窗通风，对增强抵抗能力、预防感冒很有益处。家长们，每周至少要带孩子去户外晒一次太阳、做做运动，别让孩子一直待在阴凉的地方。



行

多走多跑，别坐着

●刘大夫说，自然界的基本法则是用进废退，人的骨骼、肌肉也是如此。孩子们坐车多了，就懒散了，不想跑了，跑不动了，肌肉松弛了，体能下降了，疾病也就来敲门了。平时，多带孩子出去走一走，跑一跑，一两公里的路程，尽量别坐车。



药

宁少毋滥，就怕乱

谁家的孩子病了都会着急，这是人之常情，但仔细想想，急有用吗？能减轻孩子的病痛、缩短孩子的病程吗？家长们，记住刘大夫送给大家的四句话。

●孩子有病先别怕，多观察

生病总有一个过程，像感冒、腹痛、拉肚子，只要没有危急重症，先看一看、等一等，别急着上医院，也许睡一觉起来啥事儿都没有了。

●孩子生病别担忧，看精神

如果孩子生病了，只要精神好，还能玩耍，就不用过度担忧。反之，如果孩子哭闹不止，面色不好，就算没有生病，也要到医院看看。

●病情恢复别嫌慢，等等它

大多数疾病不是说好就能好的，得有一个过程。患了肺炎，没有7天至10天能痊愈吗？一遍遍地催促，只会让医生乱中出错。

●家里应有常备药，买点儿啥

在刘大夫看来，有孩子的家庭至少要常备两类药：一是西药退烧药，如美林、护彤等；二是中成药，如藿香正气水。
别小看这两类药，有退烧药在，晚上孩子突然发热，先别急着看急诊，可以服用退烧药退热（超过38.5℃再吃）。如果突然呕吐、腹痛、腹泻，可以用一支藿香正气水加100毫升开水（加点儿糖），让孩子服用。



学

培养兴趣，悠着点儿

●个子一天长不成姚明，培养兴趣要悠着点儿，别累坏了孩子。

现在的“小眼镜”越来越多，过度接触电子数码产品是主因之一。坐姿也很重要，大家记住“一尺一寸一拳头”，即眼睛距书本、作业一尺，握笔留有一寸，胸距桌边一拳头。



玩

尽量避免，要安全

●爱玩是孩子的天性，但要有节制，避开危险地带。不要玩得太汗淋漓，更不要出汗后马上脱衣。尽量少到商场等人多、通风不良的场所，尤其是在换季及流感季节。

孩子乳牙坏了不可“坐等”换牙

□首席记者 曾宇凌
通讯员 路书斋

■受访专家：郑新乐 洛阳市中心医院口腔科主任

“我家宝宝快4岁了，有两颗虫牙，要补吗？”

近日，“西宝妈”发在亲子圈微信群里的求助信息，引起了宝妈们的激烈讨论。有宝妈说，孩子补牙会喊疼，晚上还哭闹。有宝妈说，孩子看牙太麻烦，要治疗三四次，反正迟早都要换牙，不补也罢。也有宝妈持反对意见，认为乳牙坏了应该及早补。

如果孩子发现孩子有虫牙，到底该怎么做？郑新乐的建议是：要补，即便孩子的配合度低，家长也要克服困难及时带孩子补牙。因为每颗乳牙下面都有对应的恒牙胚，它就像恒牙的种子。乳牙坏了，细菌可能侵蚀恒牙胚，不利于恒牙萌出。

郑新乐说，孩子乳牙坏了危害多，家长千万别忽视。不仅会引起牙龈发炎、脸部肿胀，严重者还可能导致乳牙大面积缺损甚至早失。同时，虫牙带来的疼痛会影响孩子的咀嚼功能，影响消化。

郑新乐特别提醒，比起补牙，更重要的是预防。孩子在两岁半以前，家长要用指套帮助其刷牙。孩子两岁半之后，乳牙全部萌出，家长应培养孩子独立刷牙、饭后漱口的习惯，并在一旁督促指导。晚上刷完牙，不要喝奶或者饮料了。



亲子圈微信
公众号二维码

本期“亲子课堂”结束后，很多家长说，这个活动太好了，何时再办一期？别着急，本期“亲子课堂”的视频正在制作，下期“亲子课堂”也在筹备当中，主讲人依然是重磅儿科专家。家长朋友们，赶紧扫洛报亲子圈微信公众号二维码，及时关注最新消息吧。

绘制 伯晨