

# 春节假期带新生宝宝自驾出行安全吗

## 新手爸妈记住四大重点,旅途才更安心

贺照阳 济南报道

### 途中颠簸不会导致新生儿脏器损伤

很多家长担心,自驾途中的颠簸,会损伤宝宝的颅内、内脏或骨骼,其实这种担忧大可不必——新生儿颅骨由多块骨片组成,未闭合的颅缝和囟门(头顶柔软区域)形成天然减震空间,可分散外界压力,降低颅内损伤风险。其脊柱弹性强、肌肉力量弱,身体柔软度高,这种生理特性,能减少颠簸对内脏和骨骼的冲击。

康丽丽主任结合临床经验补充道:“我院新生儿科开展新生儿转运工作20年来,每年通过救护车转运上千例新生儿,其中不乏早产儿,极低出生体重儿等高危群体,但从未出现过因普通道路颠簸,导致宝宝颅内出血、骨折或内脏损伤的案例。”

康丽丽强调,普通自驾的颠簸幅度,远达不到医学上定义的“剧烈震动”(如高空坠落、严重车祸),家长无需过度焦虑。

### 宝宝途中吐奶怎么办

新生儿的胃呈水平位,贲门松弛,且乘车时身体晃动,易引发胃内容物反流。

若喂养过饱、喂奶后立即乘车或安全座椅角度不当,吐奶风险显著增加,严重时可能导致误吸甚至窒息,家长需重点关注。

康丽丽表示,掌握这几个技巧,能有效降低吐奶风险:出行前1小时喂奶,途中按需少量补充,避免频繁喂食。喂奶后竖抱拍嗝10-15分钟,待胃内气体排出后再放

马年春节来临,不少家长想带着新生儿自驾出行,但随之而来的担忧也接踵而至:颠簸是否会损伤宝宝身体?途中突发状况如何应对?环境变化是否影响健康?

山东大学附属儿童医院(济南市儿童医院)新生儿科主任康丽丽结合临床经验与科学原理,拆解四大核心安全要点,为家长们提供专业、实用的出行指导,打消顾虑、守护宝宝安全。



置安全座椅。选择可调节角度的新生儿专用座椅,保持半卧位(约30-45度),尤其注意减少胃部压迫。

若宝宝吐奶,立即将其侧身,用干净棉柔巾清理口腔残留奶液;若宝宝无反应,弹足底或摩擦背部刺激其哭泣,严重者需要立即停车就医。

### 给宝宝打造一个舒适的微环境

新生儿皮下脂肪薄、体表面积大,体温调节能力非常弱。车内温度过高或过低、阳光直射、包裹过厚或过薄,

均可能引发体温异常,这些风险远高于颠簸本身。

做好这几点,守护宝宝体温稳定:途中需避免长时间阳光直射,使用遮阳帘遮挡车窗;出行前提前启动空调预热车厢,避免宝宝直接暴露在冷空气中;同时也要注意车内温度不可过高,避免包裹过厚引发宝宝体温升高甚至捂热综合征。

家长可每隔1-2小时,触摸宝宝的颈后或手心,若温热无汗,说明体温适宜;若宝宝出现面色潮红,呼吸急促(提示体温过高),或手脚冰凉,嗜睡(提示体温过低),需立即调整环境温度,症状严

重时及时就医。

### 远离人群聚集 守护宝宝脆弱免疫力

新生儿的免疫球蛋白水平低,免疫系统还未发育成熟,对病毒、细菌的抵抗力非常弱,就像“脆弱的小树苗”,需要重点呵护。人群密集场所(如服务区、景区、商场)空气流通差,易传播呼吸道或消化道病原体,可能引发肺炎、腹泻甚至脑膜炎等严重疾病。

出行期间,做好感染防护至关重要。接触宝宝前,家长务必洗手,或使用免洗消毒凝胶清洁双手;二是避免陌生人近距离接触、亲吻宝宝,减少病原体传播风险;三是尽量避开人群密集的封闭室内空间,休息时优先选择人流少、空气流通的地方,必要时给宝宝佩戴合适的防护用品(如婴儿专用口罩)。

康丽丽强调,新生儿出行安全的核心是“预防为主,科学应对”。家长需摒弃“过度保护”心态,将关注重点转移到以下方面。

1. 提前规划:选择路况好、人流少的路线,备齐安全座椅、体温计、急救包等物资。

2. 细节管理:做好喂养、监测体温、预防感染,可每2小时停车检查宝宝状态。

3. 知识储备:通过医院科普平台学习新生儿急救技能(如海姆立克法、心肺复苏)。

4. 心态调整:避免因焦虑而频繁检查宝宝,如此反而容易增加安全风险。

“新生儿的健康需要科学守护,而非盲目担忧。”康丽丽表示,希望这份实用指南,能帮助各位家长打消顾虑,带着宝宝度过一个安全、温馨、愉快的假期。

每到春节,家家户户都会认真真大扫除。可很多人会陷入纠结:旧玩具、没用的摆件、过时的衣服,明明早就用不上,却怎么也舍不得扔。最后东西只是换个地方堆着,家里越收拾越乱,人也越整理越疲惫。为什么我们总想断舍离,却总是下不了手?

### 不是你舍不得扔 而是这些心理拦着你

厌恶损失:失去比得到更让人难受。同样是东西变动,“丢掉”带来的痛苦,远大于“留下”的安心。哪怕一件物品几乎用不上,我们也会下意识想:“万一以后能用呢?”本质上,你舍不得的不是东西,而是害怕失去的感觉。

禀赋效应:我的东西,自带滤镜。同样一件物品,一旦变成“我的”,大脑就会自动抬高它的价值。款式过时、不合身、不实用的东西,在自己眼里也会变成:“还挺好的”“扔了可惜”……这就是典型的敝帚自珍,让你很难客观判断去留。

沉没成本:放不下过去的付出。“这东西当年很贵”“是别人送的”“特意买的”……这些已经花出去的钱、时间、心意,都是沉没成本。东西有没有用不重要,我们舍不得的,往往是曾经的付出。正是这几种心理,让断舍离变成了内耗。

### 别小看杂乱,它正悄悄消耗你

家里乱一点,真的没关系吗?其实不然。研究发现,长期处在杂乱环境里的人,压力水平更高,情绪更容易低落、疲惫。那些堆满角落的杂物,不会说话,却会持续占用你的注意力,悄悄消耗心理能量。

而断舍离,不只是扔东西。整理物品,能帮你找回对生活的掌控感;清理旧物,是在和过去的执念告别;腾出空间,也是给好心情、新生活留位置。房间干净了,心自然就顺了。

### 好好说再见,放下就没那么难

真正的断舍离,不是强迫自己扔东西,而是温柔地和生活和和解。春节大扫除,用这几招就够了。

不用纠结,直接把物品分成几类:必需品中常用、喜欢、刚需的留下;喜爱品中有纪念意义但不常用的,可少量保留;可有可无或半年用不上的物品,处理掉;那些闲置、破旧、无用的物品,果断舍弃。

实在拿不准的话,可以问问自己两句话:“这件东西让我心动吗?”“如果丢了,我会再买一个吗?”如果答案都是否定,就别再留。

对有感情的旧物舍不得?那就别硬扔。可以做一个简单的告别仪式:拿起物品,回想一段美好瞬间;在心里说一句:谢谢你陪伴我;拍照存好回忆,再安心放手。好好说再见,放下就没那么难。

真正舒服的生活,不是拥有的多,而是拥有的刚刚好。物品的价值,在于被使用,而不是被囤积;留下的每一样东西,都应该让你喜欢、安心、有用;不被过去捆绑,不被杂物拖累,断舍离,扔的是负担,轻的是人生。

### 新年新开始:从清空房间到清空内心

年底大扫除,从来不止是打扫屋子,更是清理内心。扔掉长久不用的东西,放下纠结内耗的执念。家变清爽,人变轻松,日子才会越过越顺。这个春节,来一场无痛断舍离,辞旧迎新,轻装上阵,迎接更自在、更舒展的新年。据人民网科普

春节大扫除,来个断舍离

# 收好这份指南,淋巴瘤治疗少走弯路

## 壹问医答

记者 刘通 通讯员 林子昂 济南报道

淋巴瘤是我国最常见的恶性肿瘤之一,每年发病人数约10万人,死亡人数约4.7万。此外,淋巴瘤在不同患者身上的表现也各不相同,呈现出千人千面的疾病特征,因此也被视为“最狡猾的肿瘤”。

为提升公众对淋巴瘤的认知,助力患者科学诊治,少走弯路,山东大学齐鲁医院老年医学科血液肿瘤病区主任李杰做客《壹问医答》健康科普直播间,系统解析了淋巴瘤的发病原因、评估方法

及治疗策略,为大众提供了科学、实用的指导。

淋巴瘤属于血液肿瘤的一种,来源于淋巴细胞,是我国最常见的恶性肿瘤之一。淋巴瘤之所以被称为“千面肿瘤”,正因其在不同患者身上表现各异,治疗策略也需因人而异。

针对病因与预防,李杰表示,淋巴瘤的具体发病机制尚不完全明确,可能与遗传、免疫异常、化学毒物、放射线暴露及病毒感染等因素有关,老龄化也是重要危险因素。

预防方面,他提醒公众应注意避免与有害物质密切接触,保持健康生活方式,并定期进行健康检查。

在诊断与评估环节,李

杰强调“精准诊断、全面评估”是制定个体化治疗方案的基础。除了常规的病理学检查与影像学评估外,基因检测如二代测序(NGS)等现代技术,能为预后判断与治疗选择提供关键依据。

此外,患者的器官功能、体能状态、营养状况等,也需纳入综合评估体系,以确保治疗安全有效。

李杰表示,目前淋巴瘤的治疗手段日益丰富,包括化疗、放疗、靶向治疗、免疫治疗、细胞治疗以及造血干细胞移植等。

随着医学进步,许多淋巴瘤已成为“可治愈的肿瘤”,如霍奇金淋巴瘤治愈率超80%,弥漫大B细胞淋巴瘤中低危患者治愈率也可达

80%以上。

对于老年或体质虚弱患者,靶向与免疫治疗等低毒高效的新方法,为其开辟了新的治疗途径。

直播过程中,李杰还重点解答了观众关心的化疗耐受性、免疫治疗适用性等问题。

他指出,并非所有患者都需接受化疗,尤其对于老年人群,靶向药物、单抗、双抗乃至CAR-T细胞治疗等,均可作为优选方案。

“淋巴瘤治疗需把握‘适度与优化’原则,依据患者危险分层、身体状况及意愿,实施个体化治疗。”李杰说,患者应树立信心,积极配合,家属要给予患者充分照护与心理支持,共同应对这一疾病。