

记者 韩虹丽 通讯员 王莉

## 被过度保护的孩子 更容易生病

感冒通常是指急性上呼吸道感染，以发热、怕冷、鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、全身酸痛等为主要临床表现。

如果孩子体质弱，每到换季就容易感冒，家长一定要思考一下，平时对孩子是否“过度保护”呢？

有些家长会把孩子的生活环境搞得过于清洁，也不放心孩子出门接触其他孩子，唯恐交叉传染。

赵西斌表示，人与人接触时，身体会对病菌产生“适应性”，免疫力也会提高。若长期不接触复杂的环境，等到突然进入时，反而会适应不了，更容易受到病菌侵扰。

有些孩子运动量极少，长时间坐卧，新陈代谢会变慢，相较于经常运动的孩子来说，食量小、消化吸收能力减弱。“孩子自身免疫力低，就更容易反复感冒发烧。”赵西斌说。

晒太阳能补充维生素D，促进钙的吸收，强身健体，提高免疫力。赵西斌建议，可以鼓励孩子经常到室外运动，接触一下阳光，当然也要注意防护，避免晒伤。

有些父母“过度保护”孩子，经常吃太饱、穿太厚。古人讲，“要想小儿安，三分饥与寒。”意思是说要确保婴幼儿平安健康，就不能给孩子吃得太饱、穿得太暖，要保持饮食健康多样，穿衣适当即可。

“尤其是晚上睡觉时，很多家长会给孩子盖比较厚的被子，孩子感觉到热，自然就会踢开被子，出一身热汗后再一受凉，孩子就很容易感冒。”赵西斌说。

## 中医外治疗法 可加速感冒痊愈

小儿具有喂药困难的特点，如今不少家长青睐中医外

# 保护越好，孩子越爱生病

## 加速感冒痊愈，可试试中医疗法

### 壹点问医

感冒是一种常见的呼吸道疾病，常见于婴幼儿和学龄前儿童。儿童免疫系统比成人更加脆弱，因此更容易感染病毒引起感冒。

孩子感冒后，部分家长不愿带其去医院就诊，担心交叉感染，有时仅凭个人经验或网上资料来给孩子用药治疗。对此，山东省妇幼保健院中医儿科主任赵西斌表示，这样做显然是有风险的。

#### 预防夏季小儿感冒

①1岁内孩子可喝红糖水祛寒。  
②1岁以上孩子可适当加一片生姜，切成一元硬币大小的薄片，3岁以上切两片，再加上半勺红糖，煮成生姜红糖水喝。

③晚上临睡前，给孩子用温水泡泡小脚，只要微微出汗就可以了。泡完脚后，再多喝温开水，尽早休息。

④上床时，可在孩子背部隔着衣服上下搓，将背部搓热，也能起到预防感冒作用。如孩子已有轻微鼻塞，可将孩子的小耳朵搓搓红，对治疗鼻塞效果也较好。



治，尽可能减少内服药物。

赵西斌说，中医治疗小儿感冒发烧包括：小儿推拿、贴敷、中药药浴、拔罐、艾灸等。“需要提醒各位家长的是，一定要到专业医疗机构，接受专业小儿推拿医师的诊疗。”

赵西斌说，脚上分布着非

除了中医治疗外，家长在家也可以试试一些小方法，对治疗感冒起到辅助作用。比较容易操作的方法，包括热水泡脚、热毛巾外敷、喝点姜糖水、多喝温水等。

常多的穴位，被称为人体第二个“大脑”。泡脚有利于全身血液循环，可有效驱除患者体内邪气，起到减轻感冒的作用。

热毛巾外敷也有类似作用，风寒感冒初发时，可以对大椎、风池穴热敷3-5分钟，以头微微出汗为宜，可减轻感冒症状，加速痊愈。

红糖和姜都有驱寒功效，适用于风寒感冒的孩子，可以一早一晚喝一碗姜糖水。

还可以用生姜、香菜根、白萝卜煮水，方法是：香菜3根洗净后，摘掉叶子留根茎，生姜切两大片，白萝卜洗净切片，取2-3片白萝卜即可，将香菜、生姜片、白萝卜片放入锅中，加适量水和冰糖煮15分钟即可。值得注意的是，内火大的孩子，最好不要吃辛辣食物。

感冒患者经常咽干口燥，体内大量水分流失，所以要及时补充水分。

“以上这些方法，对感冒有减轻、加速痊愈作用，并不代表可以治疗感冒，如果感冒发烧持续不好，还是应到医院就诊。”赵西斌说。

#### 治病不如防病 健康的生活习惯很重要

治病不如防病，在日常生活中，还是应让孩子保持一个健康的体魄。

赵西斌建议，可以让孩子定期到户外活动，呼吸新鲜空气，晒晒太阳，运动出汗后要及时擦干汗液。房间要保持空气流通，保持均衡的饮食习惯，不要挑食、偏食。随着气候变化，及时增减衣服，夜间注意保暖，必要时以睡袋辅助。尽量避免与感冒病人接触，感冒流行期间，减少去公共场所，平时注意正确洗手，隔断病毒传播途径。

赵西斌表示，感冒一般在一周左右会自愈，因小儿具有“发病容易，传变迅速”的特点，也可能短时间内引起并发症，如支气管炎、肺炎等。因此，孩子感冒期间，家长要密切关注病情变化，必要时及时去医院就诊。

### 生活课堂

#### 如何判断自己是否脾虚

1.通过食欲来判断，如果没有食欲，可能就提示脾胃功能出现了障碍；

2.如果照镜子时发现面色比较黄（面色萎黄），而且整个人没有精神（神疲乏力），通常可以判断为脾虚；

3.观察进食稍微油腻的食物时，是否出现大便次数增加的情况，如果明显增加，可考虑是脾虚引起的腹泻。

#### 《黄帝内经》养生活

按揉心下：首先双手指尖交叠，放在心窝下方，也就是我们胸骨下方的凹陷处，先顺时针方向按揉21下，再逆时针方向按揉21下。

掌推中线：首先双掌交叠，用双手掌从心窝处，向下推至耻骨，也就是腹部的最低处，自上而下推21次。

团揉脐周：首先将双手搓热，将双手交叠，按揉肚脐周围，先顺时针方向摩动21下，再逆时针方向摩动21下。



#### 洗肠能排毒清宿便？

便便是正常代谢废物，不是毒！食物从吃下去经消化吸收到排出，平均需要30小时，如果过了一宿的便便就是有毒“宿便”，那每坨便便都是“宿便”。

灌肠时，直肠被灌肠液充满，大脑误以为大便已到位，将还没准备好的大便挤了出来。时间久了可能导致电解质紊乱、打破肠道菌群结构，还可能因操作不当造成感染穿孔风险。让便便自己选择见面时间不好吗？

#### 按摩淋巴能加速排毒？

淋巴系统循环输送的不是毒素！淋巴系统负责身体的营养吸收和废物排出，调节体内水液代谢，还是身体的重要防御系统。

如果淋巴真堵了，也是疾病引起，按摩解决不了问题。特殊情况下还可能按出意外，比如淋巴结炎。所以，还是放过淋巴系统吧。

#### 吃酵素能改善三高？

酵素，是日本对酶的叫法。吃了酵素感觉促进排泄，可能是因为产品添加了通便的短链碳水化合物，也可能是卫生条件不达标，让你疯狂拉肚子。

降三高更是胡扯。酶是特殊性质的蛋白质，对温度、酸碱度敏感，空口吃下去，到了胃肠就被分解干净了，怎么降三高？如果是正规生产的产品，可能也就伤钱包，如果是所谓的纯天然自制，还会增加胃肠道感染风险。

其实，身体真的没有那么多毒可排！正常的代谢产物交给肝脏、肾脏自动完成就好了，真不需要你额外费力去“排毒”。

小健

# 回应性照护，呵护“最柔软”的生命

记者 秦聪聪

林倩介绍，联合国儿童基金会及世界卫生组织在儿童发展目标中均提及，促进儿童早期发展最直接、有效的方法，就是养育照护。

“促进儿童早期发展的五个干预要素包括：营养、健康、回应性照护、安全保障和早期学习，其中回应性照护，是最重要的因素。”林倩说。

那么，什么是养育照护？林倩解释，它旨在确保儿童身体健康、饮食营养和安全，并通过互动给予情感上的支持和响应（回应性照护），为儿童提供早期学习的机会。

回应性照护是一种积极的育儿方式，包括观察婴儿的动作、声音、手势和口头需求等提示，思考他们要表达的意思，然后以敏感方式回应。

俗话说“三岁看大，七岁看老”，儿童早期的发展情况，可能会影响其一生。回应性照护是近年来婴幼儿教育领域的一个热门词汇。日前，山东第一医科大学附属济南妇幼保健院儿童保健科主任林倩做客《壹点问医》，跟大家分享有关“回应性照护”的知识。



如果孩子需求得不到及时、恰当回应，可能导致孩子出现健康问题，如营养不良（消瘦、肥胖）；饮食行为问题（挑食、偏食）；心理行为问题（注意力缺陷多动、反社会行为、人际关系差、缺少安全感和幸福感等）。

而回应性照护有助于建立良好的亲子关系、促进父母与婴儿之间的情感联结，从长远来说，还可以促进孩子心理、认

知、语言发育，使其获得最佳的健康状态和生长发育。

据介绍，回应性照护有6个关键要素，分别是尊重、线索、回应过程、共同关注、回应性互动、同步调。

“不同的生理需求，宝宝的哭声也会不一样。哭的同时还会有表情、手势或伴随发出一些声音，需要我们仔细观察、反复聆听，从中找到线索和宝宝

的一些特点。”林倩说，婴儿的需求以生理需求为主，比如困了、饿了、肚子不舒服、打嗝、大小便、环境冷热刺激、光线强弱、声音嘈杂等。

虽然孩子不会说话，但他们通过哭声、肢体语言、发音来表达需求，家长要做的就是先观察，再判断，最后回应。

当然，积极回应不等于无条件满足。生理需求，比如饿了、困了，当然要及时满足。如果孩子触碰或吃不安全的东西，家长就要及时而坚定地制止，并说明不能这样做的原因。

需要注意的是，养育人的身心健康，也会影响养育照护的过程，从而对孩子健康和发展产生重要影响，因此养育人应关注自身健康，保持健康的生活方式，提高生活质量，定期体检，及时发现焦虑等情绪问题，保持身心健康。