

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,只要微微出点汗就可以了。泡脚后,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。”

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。

赵西斌说,脚上分布着非

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,以头上微微出汗为宜,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》养生法

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。

吃酵素能排毒改善三高?

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