

秋:耐寒训练这样做



立秋:8月7—9日

立秋,凉风至,白露生,寒蝉鸣。

处暑:8月22—24日

“处”为止,暑气至此而止。

入秋之后,天气干燥,便秘问题可能找上门。孩子出现便秘,多喝水能解决问题吗?答案是不能。正确的做法是:增加膳食纤维素的摄入,比如多吃绿叶蔬菜、水果。此外,避免滥用各种形式的消毒剂及相关产品,以免影响孩子肠道菌群的建立,破坏肠道菌群的平衡。

白露:9月7—9日

露凝而白,气始寒也。白露不露,长衣长裤。

秋分:9月22—24日

昼夜均,寒暑平。疏朗时节,快意秋分。

进入白露,天气逐渐变得干燥,孩子可能出现鼻干问题。有些家长会选择使用生理海水为孩子清洁鼻腔,清洁时尽量向鼻腔外侧黏膜喷雾或冲洗,因为鼻中隔位置的黏膜相对脆弱,如果长期使用鼻喷剂刺激鼻中隔位置,有造成机械性损伤的风险。此外,生理海水虽然对鼻腔有一定的清洁、杀菌、湿润作用,但不建议作为日常清洁使用。

如果孩子流鼻血,正确的止血方式是:保持头部略向前、向下倾斜,用食指压住出血侧的鼻翼,向鼻中隔方向进行按压,保持5—10分钟轻轻松开即可。如果鼻血较难止住,可用干净的卫生棉球进行填塞,不要用卫生纸,因为纸团相对较硬,容易加重鼻黏膜损伤。注意,止血时不要让孩子仰头,以免鼻血倒流进咽部,造成呛咳。

寒露:10月7—9日

露已寒凉,意味已是深秋时节。

霜降:10月23—24日

霜降是秋季的最后一个节气,意味着秋天即将结束。

为了让孩子更好地适应四季的温度变化,可以循序渐进地进行耐寒训练。第一步可以从少穿一件衣服开始,孩子的新陈代谢旺盛,且日常运动量较大,因此可以比成人少穿一件衣服。第二步是坚持一定量的户外运动,逐步提高孩子抵抗寒冷的能力。此外,日常洗脸、洗手可以尝试用水龙头放出的常温水,让孩子逐渐适应。

冬:入乡随俗谈保暖

立冬:11月7—8日

冬为终,万物收藏。立冬,水始凝冰,地始冻。

小雪:11月22—23日

小雪的到来,意味着寒冷冬季的真正开启。

冬季空气干燥,很多家长会用加湿器改善室内湿度。需要注意的是,加湿器的贮水槽或排气管道在长期湿润的环境下,容易产生霉菌,因此要注意每天清洗加湿器内部,包括加湿器的滤网,倒掉上次使用时剩余的水。此外,要注意控制湿度,空气过度湿润同样容易滋生病菌,室内湿度控制在40%—60%为宜,同时注意定期开窗通风,保持空气流通。绝对不推荐室内恒温、恒湿,这样会削弱皮肤和呼吸道的适应性。

大雪:12月6—8日

大者,盛也,至此而雪盛矣。天大寒,才有落地盈尺不可止的好雪。

冬至:12月21—23日

“至”为极致,此时昼最短,夜最长,冬藏之气至此而极。

冬季要注意保暖,但孩子运动量大,新陈代谢比较快,会常出汗,加上室内外存在温差,因此冬季穿衣要有讲究。一般来说,北方冬季室内外温差大,适合穿厚外套+薄毛衣,穿得像包子似的;南方大部分地区室内外温差相对较小,空气湿度大,适合一层又一层的“洋葱式”穿法。

小寒:1月5—7日

小寒时处二三九,天寒地冻冷到抖。一年中最寒冷的日子开始了。

大寒:1月20—21日

寒气之逆极,故谓大寒。大寒后十五日,就是立春。又一个四季轮回,开始了。

大寒来临,气温已经接近全年最低,户外活动减少,为了保证孩子每日的运动量,家长可以选择一些在家也能进行的体育活动。在保证安全的情况下,小宝宝可以攀爬沙发、推拉较大型的玩具。大一点的孩子可以扎马步、做瑜伽或低难度原地体操。这类运动虽然不拼速度,肢体活动的幅度也不大,但能锻炼到相应的肌肉群,锻炼孩子的耐力。

(王美华)



顺天时 相地利 安人和(下)

二十四节气里的儿童保健课

春雨惊春清谷天,夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降,冬雪雪冬小大寒。二十四节气不仅是农耕社会的生产生活时间指南,对于人体健康尤其是儿童养育也有着重要的指导作用。二十四节气里有哪些关乎儿童健康的注意事项?儿科专家、北京市家庭教育研究会第十届常务理事崔玉涛医生为您讲解藏在节气里的儿童健康奥妙。