



暑假孩子更爱生病? 咱厝医生教你儿科保健干货

“现在这个天气不开空调一身汗,开了空调孩子又流鼻涕、咳嗽,医生说是感冒了。”“我女儿连续好几个晚上咳醒闹脾气,有什么食疗偏方吗?”近日,因天气较为炎热,孩子喜欢吃冰镇食品,又长时间处于空调环境下,晋江市医院儿科门诊慢性咳嗽、肺炎的患儿增多。就此,本报记者采访了晋江市医院儿科副主任林利平,为家长们分享一些实用的季节性保健干货。

现象:夏季咳嗽患儿增多

眼下正处于酷暑,炎热的天气让不少孩子止步于室内,大部分时间都泡在空调房中。舒缓自在的生活节奏,也让家长放松了紧绷的神经,放宽了对孩子食品的管控,冰西瓜、冰激凌、冰镇饮料……长时间下来,由于孩子身体免疫力比较弱,便容易出现咳嗽。

“我女儿暑假在家都‘管不住’,一天下来零食吃个不停,上周就出现了咳嗽的症状,经常半夜咳醒闹情绪,又因为年纪小不懂得把痰咳出来,简直太折腾了。”家住龙湖嘉天下的施女士抱怨道。“因为家里有三个孩子,大的咳嗽、流鼻涕还没好,又传染给老二和老三,孩子咳嗽又好得比较慢,不知道该怎么办才好。”家住中航城的曾女士也遇到了类似的问题。

对此,林利平告诉记者,近日市医院接到不少以咳嗽为主的患者,主要症状包括慢性咳嗽、鼻炎(上气道咳嗽综合征)、咽喉炎、肺炎,而住院病人主要以肺炎居多。“现在天气比较炎热,很多小朋友包括家长,比较喜欢吃冰镇的食品,再加上空调环境下空气比较干燥,就比较容易容易出现咳嗽、肺炎等。”

建议:科学食疗有助排痰

“遇到咳嗽的孩子,我都会叫他们少吃甜食、少喝冷饮,多喝温开水、米汤或淡蜂蜜水。家长在家里还可以自制冰糖雪梨川贝,但在制作的过程中建议少放一些冰糖,因为太甜的话容易生痰,也会影响痰咳出体外。”林利平分享道,其实咳嗽是人体的一种反射性自我保护反应,有助于将喉咙的痰液、异物及脏东西排出,保持气道的通畅、干净。

除此之外,如果孩子出现咳嗽的症状,在日常饮食中应少吃肥甘厚味的食物、鱼虾蟹类海鲜及寒凉食品,避免加重咳嗽,增加黏稠的痰液,导致幼儿久咳不愈。“有人认为橘子是止咳化痰的,实际上橘皮有止咳化痰的功效,但橘肉反而是生热生痰的。”林利平建议,当孩子咳嗽时,家长可以多给孩子吃维生素C含量高的水果和蔬菜,比如西红柿、黄瓜、橙子等。

值得一提的是,许多家庭都有备用家庭药箱,存有一些感冒、止咳等常备用药,有的家长一时找不到儿童止咳药,便给孩子吃少量的成人止咳药,但成人止咳药中的一些成分对孩子身体十分不利。为此,当孩子出现咳嗽时,家长要及时到医院儿科门诊就诊,寻求儿科医生的专业指导和帮助。

护理小贴士

- 1.家有咳嗽患儿,注意让孩子充分休息,保持室内通风。
- 2.开空调尽量减少室内外温差,孩子所在的房间温度设在27℃~28℃。
- 3.家中有两个孩子以上的,如出现咳嗽感冒症状,注意进行隔离,避免互相传染。



晋江市医院
儿科副主任林利平



出行计划受影响? 假期这样过更有意义

看高分动画短片

如果逃不开看电视这个选项,与其让孩子浸泡在没有“营养”的连续卡通剧里,不如陪孩子打卡一部好的动画短片。短短的几分钟内,通过讲述一个寓意深刻的故事,带给孩子不一样的观影体验和收获。看完后,家长还新增了与孩子共同聊天的话题,可以一起讨论短片中的角色和情节。以下几部高分动画短片,就很适合陪孩子观看。

比如,《微观小世界》第一季。这是一个微缩版的昆虫世界。每个故事的主角都是小昆虫,在5分钟的时间里,全片没有一句语言和对白,以纪录片的风格描述昆虫们的生态环境,同时又演绎出了生动幽默的故事。

或是,《如果动物界都是胖子》。想象一下,如果非洲大草原上我们所熟悉的那些动物都变成了圆滚滚的胖子,而且还是充满了气的胖子,会呈现出怎样的景象?塘中红色火烈鸟单腿立在水中央,细细的腿配上圆圆的身子仿佛是一堆粉红色的气球;尘土飞扬的草原上,胖猎豹在追逐胖瞪羚……

动画短片《无翼鸟 Kiwi》也不错。故事的主人公是一只无翼鸟(几维鸟),它有着长长的喙,棕褐色的羽毛,衬上一双黑豆般的小眼睛,可怜可爱,其貌不扬。短片中讲述了它经过锲而不舍的努力,最终飞向天堂的故事。

陪孩子一起做运动

疫情反复,除了做好自身的防护外,增强孩子的免疫力也很重要。除了注意合理的饮食搭配外,家长可以一天抽出一两个小时的时间,陪孩子进行运动打卡。小区楼下的空地、附近的公园等户外场所,都是运动的天然场所。

比如,可以带孩子到八里山公园、世纪公园散步,也可以陪孩子一起骑自行车兜风,或是到公园内设置的亲子区攀岩、滑滑梯。到了周末,家长还可驱车前往咱厝海边的小渔村,到海滩上呼吸清新的空气,自由地奔跑。

制作创意手工

涂涂画画,可是孩子们的“拿手好戏”。在白色的画纸上,用五颜六色的画笔勾勒出丰富的线条,不一会儿一张张漂亮的图画就出炉了。在这个过程中,家长可以陪孩子

快乐的时光总是过得飞快,暑期余额已不足一半。因疫情影响,不少家长搁置了带孩子出游的计划。那么,该如何充实孩子剩下的暑期时光呢?本期,我们将推荐几个能陪孩子一起做的趣味小事,在丰富孩子假期生活的同时,还能增进亲子情感,一起来看看!



进行创意绘画,或者进行手工制作,提升孩子的想象力和创作力。

值得一提的是,手工除了打开“美”的世界外,还可以引导孩子科学的探索世界。比如,家长可以通过“科学小实验”,一起陪孩子探究心中的“十万个为什么”,让科学的种子在他们心中生根发芽。

金榜口腔

—让孩子快乐看牙—

医保定点 8266 3666



晋江经济报亲子驿站 实践基地

—中国品牌之都·亲子推荐品牌—

培养2-8岁儿童
阅读兴趣、习惯、能力

海贝湾悦读中心

【晋江馆】瑞璟香榭花都二樓 85480800

【石狮馆】世茂摩天城幸福坊三樓 83010800



巧缘文创

刺绣文创产品定制与课程教学、少儿刺绣培训
成人刺绣培训、团建派对定制、旗袍华服高定定制
旗袍出租、复古写真拍摄、婚纱摄影等



电话: 18659595408王小姐; 13788854423吕小姐
地址: 晋江市国际工业设计园6号楼103单元 巧缘文化创意有限公司

绘本阅读

安全教育绘本 让孩子学会保护自己

暑期生活,自在而快乐,但也是各类儿童安全事故高发的时段。如何让孩子们将安全知识牢记于心?家长与其苦口婆心地教导,不如试试通过绘本阅读与互动,让孩子将安全知识应用到日常生活中。本期,“绘本阅读”将推荐三本与“暑期安全”相关的绘本,家长快和孩子一起打开书本阅读吧!

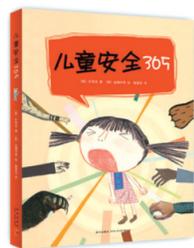
绘本名称:
《恐龙怎样保护自己》
适读年龄:
2-7岁

推荐理由:
恐龙是孩子最喜欢的绘本主角之一,该绘本通过恐龙来教孩子怎样保护自己,在一问一答中知道日常生活中的安全知识。另外,还能通过这本绘本认识各种恐龙,跟小伙伴们“吹牛”时也有了更多的话题。读完绘本后,下一次当孩子“蠢蠢欲动”打算“干坏事”时,家长不妨问一问孩子:“这时候恐龙会怎么做呢?”或许会有惊喜的答案。



绘本名称:
《儿童安全365》
系列
适读年龄:
2-7岁

推荐理由:
本系列安全教育绘本以儿童生活中常见的“一个人在家”“出门在外”“上学纪律”“遇到陌生人”等场景为切入点,用生动容易理解的文字和画面,教孩子如何面对可能遭遇的安全问题。建议家长在和孩子们一起读这套绘本时,联系孩子的日常实际,特别是孩子平时容易忽略或有安全隐患的地方,着重加以提醒。比如,可以列举一些日常生活中容易出现的安全事故场景,让孩子们说说碰到这种情况应该怎么办。通过这样的演示讨论,孩子就能掌握更多的自我防护办法。



绘本名称:
《写给孩子的新型冠状病毒科普绘本》
适读年龄:
2-7岁

推荐理由:
疫情反复,防疫仍是暑期的一大主题。通过这本绘本,孩子能够更全面地了解新冠病毒的知识,也能学习到一些防疫常识。在这本绘本中,作者用孩子容易理解的语言和图画,讲解新冠肺炎的起源、传播途径、发病症状、防护措施等内容。建议家长在和孩子们一起阅读时,可以从这几个方面入手,和孩子一起梳理内容,便于孩子更好地了解新冠肺炎的常识和防护知识。同时,可以结合绘本内容进行相关的拓展,比如,让孩子们在日常生活中学会按七步洗手法洗手,并成为一种生活习惯。



暑期安全“不放假”

每年暑假,是各类儿童安全事故的高发时段。假期时光纵然是轻松愉快的,但安全问题不容忽视。近期,国内疫情反复,在暑假期间家长又该如何给孩子做好个人防护呢?

避开聚集性活动

面对疫情,家长切勿放松警惕。儿科医生建议,暑假期间家长尽量避免带孩子参加聚集性的活动。如必要出门,在商场、餐厅、电梯间等公共场所,需叮嘱孩子佩戴好口罩。同时,尽量减少接触公共场所的物品,回家后记得第一时间洗手。需要注意的是,如果孩子出现发热、咳嗽、腹泻等症状,应佩戴好

口罩,及时到就近的医疗机构发热门诊进行排查和诊疗、就医。

夏季口罩需频换

值得一提的是,夏季佩戴口罩跟冬季佩戴口罩还是有很大区别的,很多人一个口罩还是戴很久的时间,但口罩一旦被汗液浸湿,就达不到有效的预防作用。如需出行,建议家长在包里多备几个口罩,1-2小时更换一次。另外,可以选择质地轻薄的透气口罩,以防孩子闷出红疹子。在佩戴口罩方面,家长可以将一次性口罩两侧挂绳内侧系一个小结,戴上口罩后将两侧凸起的部分向内折叠,这种方式既增大了空隙让呼吸更顺畅,又能降低

口罩的闷热感,让孩子脚踏实地地戴好口罩。

警惕安全事故

孩子不出门,是否就安全了?家长切不可大意。当孩子独自在家时,家长要嘱咐孩子不可给陌生人开门,快递员、送餐员都不行。注意远离火、电、开水、门窗等危险物品,如果需要使用以上物品,也一定要在成人监督及帮助下进行。饮食方面,注意饭前便后要洗手,生吃瓜果前要用清水冲洗干净,少吃生冷的食物。如需带孩子外出,不要让孩子离开大人的视线,高温天气不可将孩子一人单独留在密闭的车中。

