



春意浓 鼻炎扰 咱厝儿科医生来支招

林利平

鼻炎患儿增多 建议排查诱因

“在晋江市医院儿科门诊中,与往年同期相比,今年春季儿童鼻炎的就诊人数有所增加,主要集中在儿童呼吸哮喘门诊及普通儿科门诊。根据统计,该类患儿占目前就诊患儿的30%左右。”林利平告诉记者,这类患儿的主要症状包括鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、鼻痒等。

林利平介绍道,由于不少孩子是易过敏体质,如果是因为花

惠风和煦,百花盛开。这阶段,不少孩子出现打喷嚏、揉眼睛、流鼻涕等症状,怎么回事呢?家庭防护如何“对症出击”?本期,“亲子健康”专栏采访了晋江市医院儿科副主任林利平,她将从日常防护、春季饮食等方面分享有效的春季鼻炎预防措施,一起为孩子的健康保驾护航。

提高免疫力 规避过敏原

那么,在了解了鼻炎的诱因后,家长可以采取哪些措施帮助其预防呢?首先,可以尽量规避室内的过敏原,保持室内清洁,如定期打扫房屋、更换床单被褥,使用空气净化器等;外出时,

尽量佩戴口罩,避免前往花粉浓度高的地方,以减少过敏原接触。

其次,保持室内空气适宜,使用加湿器,保持开窗通风,有助于维持室内适宜的湿度和温度。对于有过敏家族史、免疫力低下的儿童,家长应适当给孩子补充维生素D及益生菌。除此之外,可以带孩子进行适当的户外活动,增强体质。

在饮食方面,多给孩子食用富含维生素C的水果和蔬菜,避免辛辣刺激食物。其次,通过保证充足睡眠、适量运动等方式提升幼儿的免疫力。此外,定期使用生理盐水为幼儿进行鼻腔冲洗,保持鼻腔清洁。最后,注意保持室内清洁。如遇回南天,可启用除湿机,湿度控制在50%-60%。外出时佩戴口罩,避免接触花粉等过敏原。

鼻炎干预小贴士

如果孩子出现鼻炎症状,如鼻塞、流鼻涕、打喷嚏或流泪等症状,导致难以入睡或睡眠质量不高时,家长可以根据孩子鼻炎的诱因采取措施。在居家方面,建议保持室内适

宜的湿度,避免让孩子接触过敏原。在日常护理中,可考虑使用生理盐水进行鼻腔冲洗,适当饮用温开水。若因鼻塞而影响睡眠,可酌情使用抗组胺药、鼻用激素等。林利平补充道,门诊常见家长自行网购“海外鼻炎喷剂”,其中部

分含减充血剂(如羟甲唑啉),连续使用超7天可能引发药物性鼻炎。林利平强调,3岁以下患儿用药需严格遵医嘱,可单独使用抗组胺类药物,如西替利嗪滴剂等。若鼻炎持续时间较长,需注意评估是否有细菌感染,并及时进行防治。

育儿经

在育儿的过程中,家长就像在升级“打怪”,虽晋级不断但仍有更多的挑战在后头。面对接踵而至的困惑、难题,你是请教老师、专家,还是老一輩?或是翻开育儿书籍捞一捞有用的知识点?然而,也有部分家长在和孩子斗智斗勇的过程中,摸索出一些靠谱的育儿智慧锦囊,快来收下这些干货吧!

养育孩子的过程中,掺杂着鸡飞狗跳、汗水和泪水,但更多的是欢笑和幸福感。本期,“育儿经”栏目邀请到晋江市第三实验幼儿园家长肖小真,她将自己的带娃经验分享实用的育儿干货。一起来看看吧!

关键词:陪伴 投身大自然的怀抱 在春风中肆意成长

在谈及陪伴时,肖小真坦言,由于自己和孩子爸爸都是爷爷奶奶奶带大的,所以他们一致认为有爸爸妈妈的陪伴,孩子的童年更美好。而在这个过程中,父母也能够给予孩子更好的亲子教育。

“孩子爸爸是学校的音乐老师,每天早出晚归,孩子还没醒就出门了,孩子睡着了才回来。他爸爸常常调侃自己和孩子是最熟悉的陌生人。但是到了周末,我们只要有时间就会带娃去公园、海边、森林玩耍,去享受大自然的馈赠。”肖小真说道。

回忆起带娃的点滴,肖小真如数家珍。艺南1岁多第一次去海边玩耍,可能是没见过大海的缘故,他显得格外兴奋,不顾一切地冲向沙滩,抓起一把海沙就往嘴里塞,那是他第一次尝到“海”的味道。之后,他对沙子情有独钟,常念叨着想去海边玩。于是,在第二次去海边时,他们从海边挖了几公斤沙回来,打造家门口专属于他的“海滩”。

肖小真告诉记者,眼下正值早春节,周末想带孩子去摸摸青草、嗅嗅花香、吹吹春风,感受一下春天的味道。等天气暖和了,再带着孩子到公园里露营,带上他爸爸的尤克里里,弹弹琴唱唱歌爬爬树,感受美好的春光。

童年时光里的守护

分享嘉宾:肖小真(江艺南妈妈)
嘉宾职业:音乐教师
推荐幼儿园:晋江市第三实验幼儿园



关键词:体验 带娃尝试摆摊 体验酸甜苦辣

“在刚过去的寒假里,我们带孩子去摆摊卖春联和福字。他坐在喧闹的菜市场中,有模有样地当起了‘小老板’。当看到有人经过时,他还会大声吆喝,招呼别人过来买。”肖小真说道,当孩子第一次听到要出门摆摊时兴奋极了,嚷嚷着要一起去。而带孩子摆摊的初衷是为了让孩子感受不一样的生活方式,而不是每一次的亲子出行都是去滑滑梯、挖沙子、荡秋千等。

肖小真说道,第一天出摊卖酸奶,在摊位搭好后她就鼓励艺南吆喝“卖酸奶咯,山姆的酸奶,营养又健康”。但他还是比较害羞,放不开。到了第二天,由于生意刚开始比较冷清,孩子爸爸鼓励他主动出击,问过路过的人需不需要买酸奶。经过一段时间的内心挣扎,他终于迈出了勇敢的步伐:“姐姐,你要不要买酸奶呀?”

“这个过程中,我们看中的不是他能否将酸奶卖出去或卖了多少,而是通过这种方式,让他体验真实的生活,感受被需要的快感,感受被拒绝的无奈,并学会接纳别人的拒绝;同时,在这个过程中也锻炼了他的社交,建立他的勇气、信心和抗挫的能力。”肖小真分享道。

关键词:情绪 情绪稳定的小孩 绘本阅读来助力

在分享中,肖小真特别提到“情绪稳定”一词。在她看来,拥有情绪稳定的孩子,能够让家庭远离鸡飞狗跳。而艺南的情绪相对稳定,虽然他也有自己的喜怒哀乐,当他“闹脾气”时通过发泄和疏导也能够很快地平复情绪。“前段时间和孩子共读了一个有关细菌的故事,听完他马上去洗手才睡觉,不吵也不闹。我想孩子情绪稳定除了家长的陪伴外,和亲子共读也是分不开的。很多事情孩子能够从书中得到启发和答案。”肖小真认为,让孩子从小养成看书的习惯很有必要。

“艺南还未满1岁时,我们就经常在阳台给他讲绘本故事。现在在不打扰他的情况下,他可以很专注地看1至2小时的书。甚至,阅读过程中还能听到他哈哈大笑,尽管一个字也不认识,但绘本中的画面吸引了他。”肖小真说道,挑选绘本可以根据孩子的喜好购买,2岁前他以车类主题的绘本故事居多,3岁后开始有意识地拓宽孩子的阅读范围,比如最近阅读的《西游记》《苍蝇小子》《小猪小象》《和朋友们一起想办法》等。

宝妈陪伴感言

做了父母后才知道父母亲的艰辛与不易,但我想积极地对待生活,让孩子在言传身教中茁壮成长。家庭需要夫妻双方共同经营,我和孩子爸爸相互协作配合。当我忙于工作时,孩子爸爸会负责陪伴孩子的吃喝玩乐,这样我也能暂时从孩子的“包围”中解放出来。也只有互相配合,才能在做好事业的同时照顾好家庭和孩子。

晋江市第二实验幼儿园 开展应急疏散演练活动

本报讯 日前,晋江市第二实验幼儿园联合晋江市青阳派出所策划开展应急演练活动,进一步提升学园应对突发事件的应急处置能力。

演练前,该园安全小组制定了详细的演练方案,设计贴近实战的演练项目,指导保安、护学岗老师防暴注意事项。活动现场,当情绪激动的“歹徒”强行闯入校园时,安保人员立即启动应急预案,第一时间按下一键报警系统,值班人员立即行动制服“歹徒”,校园秩序恢复正常。

演练后,青阳派出所警官苏子亮为该园全体教职工讲解示范防暴盾牌、警用钢叉、警棍等常用防御器械的使用方法,学习避险、撤离、自救互救等方法。园长何秀凤表示,学园将以此次活动为契机,定期开展各类安全演练,不断提升学园安全防范水平,为全体师生打造一个安全、和谐的教育环境。



青阳街道青华幼儿园 开展安全主题学习活动

本报讯 日前,晋江市青阳街道青华幼儿园联合青阳街道派出所开展最小应急作战单元演练。活动现场,派出所民警苏子亮、叶澄尘向大家介绍了安全保卫常识,重点对防爆盾牌、应急棍、钢叉、短棍等安保应急器材的正确使用和保安工作中常见情况的应对等内容进行了详细的讲解示范,并通过实践演练进一步掌握安保应急器材的使用方法。同时,现场指导教职工们如何配合使用器材,最大化发挥安保应急器材的作用,做好防御工作。

该园园长张雅婷表示,此次活动不仅增强了全体教职工的安全防范意识,也提高了幼儿园安保人员器械的使用技能,进一步提升校园保安对各类安全隐患的防控和对突发事件防范工作的应急处置能力。今后,该园将继续落实安全保卫工作,为幼儿的安全保驾护航。



本版由本报记者张清清、陈巧玲采写

走出户外 定格美好 亲子驿站趣味互动邀你来参加

春光作序,万物和鸣。在“龙抬头”来临之际,本报亲子驿站推出“我与春风撞个满怀”主题活动,诚邀亲子家庭参与寻找春天的颜色、韵律或定格美好的春日笑容等互动,走出户外,走进大自然,共享美好的春光。精彩投稿一经选用,还将送出精美礼品一份。

寻找春天的颜色

“嘿!看看你镜头里的春天!”赏春正当时,莫负好时光。在“寻找春天的颜色”这一互动中,亲子家庭可分享镜头中的春天,亦可分享五彩笔下的春日画面。作品中的主角,可以是角落里萌动的新芽,可以是枝头绽放的花儿,可以是春日里的美好光景,还可以是孩子笔下独一无二的春天颜色。

值得一提的是,家长如果带着孩子到户外寻春,还可以自己准备一些拍照的小工具,比如镂空的素材纸,帮纸上的小女孩

穿上美丽的花裙子,给小蝴蝶配上五彩斑斓的翅膀……大家快快行动起来,共同发现身边最美的春天。

投稿要求:请家长在闲暇时间里带孩子到户外踏青,用摄影作品、绘画作品或创意手工作品,寻找并定格春天的颜色。之后,请家长将摄影作品或孩子手持作品的照片发送至“晋江经济报亲子驿站”微信公众号,并附上孩子姓名、幼儿园及联系方式。同时,可以介绍一下作品背后的故事,比如拍摄于哪里,它为何吸引到孩子的目光等。

寻找春天的韵律

春日里小鸟歌唱,泉水叮咚。孩子们不妨乘着东风,踮起脚尖,追随春之韵律。在“寻找春天的韵律”主题互动中,家长可以鼓励孩子通过各类艺术形式,感受春日里的温暖,体验美好的春景。让孩子用

自己擅长的方式表达春天的韵律,张开双手去拥抱春天。

比如,春天可以是一首抒情诗,孩子可以对镜镜头大方朗诵与春天有关的诗句,表达自己真挚的情感;春天可以是一首动听的歌曲,孩子可以用稚嫩童声传唱春日里动听的旋律;春天可以是一个动人的绘本故事,孩子可以用生动的语言讲述发生在春日里的美好故事。

投稿要求:请家长以录制视频(横屏)的方式帮孩子录制朗诵、歌唱或讲故事的过程,之后再再将原视频发送至“晋江经济报亲子驿站”微信公众号,并附上孩子姓名、幼儿园及联系方式。同时,可以附上50字介绍一下作品。

定格春天里的笑容

在这个美好的春日里,值得记录的还有孩子们绽放的笑容。有心的家长可以

拿起相机,记录孩子在酣畅淋漓运动过后的快乐,记录一起在草地里放风筝的惬意时光,定格某个春日午后一家人一起露营的美好画面。

投稿要求:请家长拍摄孩子春日里的美好笑容,并将照片原图发送至“晋江经济报亲子驿站”微信公众号,并附上孩子姓名、幼儿园、联系方式及50字介绍一下作品。眉眼弯弯,唇角弯弯。快来投稿,定格孩子的快乐瞬间,为生活写下关于爱和温暖的注脚。

投稿须知

- 以上三个互动主题均可参与,也可选择其一参与。
- 被选中的精彩投稿将刊发于“晋江经济报亲子驿站”公众号及晋江经济报《亲子周刊》,我们将送出精美礼品。
- 截稿日期至3月12日中午12点。