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。

顺天时 相地利 安人和

二十四节气里的儿童保健课

◎王美华

春 抓住“长个儿黄金期”

立春：2月3—5日

二十四节气之首，四时之始。此时冬去春来，万物复苏。

雨水：2月18—20日

东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。

一年之计在于春，养育也是如此。孩子虽小，家长也可以通过各种方式让其体会到规律的重要性。对小婴儿来说，可先从建立昼夜规律做起，具体方法是：白天，孩子睡觉时，不拉窗帘，家人正常说话、走动；晚上，则要保证室内不留夜灯，环境足够暗且安静，让孩子慢慢建立昼夜概念，形成规律作息。

惊蛰：3月5—7日

冬眠为“蛰”。伴随着阵阵春雷，沉睡的动物苏醒过来，耕种从此起。

春分：3月20—22日

分者，半也，昼夜平分，故叫春分。自春分进入春和日丽时节。

春季天气回暖，户外活动增加，孩子的食欲也跟着增加。营养+运动双管齐下，大多数孩子会长得快些，于是很多家长有“春天适合长个儿”的印象。其实，孩子成长过程中有两个身高迅速增长的时期：0—3岁婴幼儿期，9—12岁青春前期。家长要抓住这两个“长个儿黄金期”，除了注意保证均衡的营养、充足的运动外，还要注意补充维生素D，多吃深绿色蔬菜来摄入足量维生素K2，帮助食物中的钙质更好地沉积到骨骼里。

睡眠与生长发育息息相关，一般来说：新生儿每天睡20—22小时；1岁左右每天睡13—15小时；2岁左右每天睡12—14小时；3岁以上每天睡11—13小时。每个孩子都有其生长发育特点，家长没必要给孩子设限，规定每天必须要睡够多久才达标。日常更应该关注孩子的睡眠质量，包括睡醒后的状态、进食情况等。如果孩子吃得好、玩得好，精力充沛，生长发育指标正常，就说明睡眠充足。

清明：4月4—6日

万物生长，此时皆清净明洁，故谓之清明。

谷雨：4月19—21日

雨生百谷，故曰谷雨。此时是播种移苗的最佳时节。

清明时节雨纷纷，面对雨后的积水，孩子们往往无比兴奋，使劲儿踩脚踏得水花四溅，弄脏衣物，让不少父母感到头痛。其实，踩水坑的动作看起简单，但能同时锻炼孩子的协调能力、下肢肌肉能力及平衡感。看到水花、听到水声、感觉水溅到身上等这些体验，会让孩子的视觉、听觉、触觉同时接受刺激，更利于发育。雨过天晴后，不妨给孩子穿好防滑的小雨靴，换上舒服的运动服，一起去尽情地踩小水坑吧。

夏 “0糖”饮料需警惕

立夏：5月5—7日

万物至此皆长大，故名立夏也。

小满：5月20—22日

万物“小得盈满”。麦已小熟，天未大热，此时乐享小满。

夏季，孩子对饮料的渴望更甚，于是很多号称“0糖”的饮料受到家长青睐，但这类饮料的甜味基本来自代糖。长期使用代糖，反而会让孩子对甜味更渴望，也会增加食物的摄入量，埋下肥胖的隐患。由于代糖产品不会升高血糖，久而久之会降低人体内胰岛素的敏感性，使人体代谢糖的机制发生紊乱，干扰正常的糖代谢功能。其实，代糖在体内也要进行代谢，因此可能存在一些目前未知的隐患，比如可能影响肠道菌群。

芒种：6月5—7日

芒种也可称“忙种”，是农民最为繁忙的时节。

夏至：6月21—22日

夏为大，至为极，万物到此壮大繁茂到极点。夏至是一年中夜最短、昼最长的一天。

夏季紫外线强，防晒不能少。使用防晒霜时，通常成人面部需要一枚一元硬币大小的量，儿童用量减半，幼儿再酌情减少。出门前15—20分钟涂抹，外出后每隔2—3小时补涂一次，以维持良好的防晒效果。2岁以下的孩子一旦脱离了光照环境就建议立刻清洗，2岁以上的孩子和成人可在晚上清洗。儿童用清水或儿童专用洁面产品均可。

很多家长认为夏季让孩子在户外多晒太阳，就可以补充维生素D，不需要再吃维生素D补充剂了。其实，户外活动时，孩子裸露在外的皮肤相当有限，又因做了充分的防晒措施，皮肤在日光照射下合成的维生素D非常有限。因此，无论哪个季节，孩子都需额外补充维生素D。通常1岁以内的健康孩子在出生数日后就可以开始补充维生素D3。如果是配方粉喂养，需要先计算从配方粉中获取的维生素D含量，不足的部分再额外补充。不仅是孩子，成年人同样需要每天补充维生素D来保证骨骼健康，保护免疫功能。

小暑：7月6—8日

暑者，热也，小暑期间还不是最热的时候，故称“小暑”。

大暑：7月22—24日

大暑，天热到极点。“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水”，成为盛夏乐趣。

天气炎热，补水成了大事。孩子每天究竟该喝多少水呢？

先记住一点：水分摄入量≠喝水的量。0—6个月的婴儿正常喝奶时，母乳和冲调后的配方奶里已经有了足够的液体，一般不需要额外喝水。6个月—1岁的婴儿，只要日常可尿湿6—8片纸尿裤，且尿液颜色为透明无色或浅黄色（晨尿除外）就不需要额外喝水。1—2岁的幼儿，奶和辅食里的水基本够一天所需，但因活动量增大，每天可根据尿液颜色适当增加饮水。2—5岁的孩子，每天水的总摄入量为1300—1600毫升（包括奶和食物中的汤水），因此上午、下午各喝2—3次水，每次一小杯即可。

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：增加食物纤维素的摄入，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盐水为孩子清洁鼻腔，清洁时尽量向鼻腔外侧面黏膜喷雾或冲洗，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，生理海盐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。

雷电天气

避雷小提示请查收

随着夏季气温攀升，强对流天气增多，出现雷电的概率也明显增大。那么雷电是如何形成的？在雷雨天我们该如何保护好自己呢？

雷电是如何产生的？

雷电的出现与雷雨云有关，而雷雨云是在强烈对流过程中形成的云。在强烈对流的作用下，大气中的正负电荷被分离，并在云的不同部位积聚。不同极性的电荷区之间的电场增加到一定程度，就会发生放电现象，即雷电（闪电）。

雷电按照大类分主要有云闪和地闪，地闪会造成更多危害。日常生活中，我们通常看到的是地闪，即雷雨云打到地面的闪电，不受云体的遮挡；云闪通常发生在云里面，通过肉眼无法看到。

雷电会带来哪些危害？

电击：雷电产生的高安培瞬间电流，会以电脉冲的形式，间接作用于地面物体。瞬间电流可以直接对建筑物、人体等造成电击现象。

火灾：雷电发生时瞬间产生可产生炽热的等离子体，在不断增强电流电阻的情况下，形成燃烧的火球。当火球和空气的密度接近时，会跟随着风运动，对碰到的物体造成破坏，引发火灾。

雷雨天不可以打手机？

手机本身不会引雷，雷雨天气打手机也没有危险。但当发生雷击事件时，电流在通过人体的同时，会更容易通过手机，而放置手机的裤兜或人体周围皮肤会发生更严重的烧伤。因而会产生雷雨天不能打手机的说法。

雷雨天什么样的伞不能打？

在空旷的环境中，人本身就是“高体”，若是打伞更增加了高度，这样更容易“吸引”雷电。科学的做法是不要打伞，尤其是金属杆的伞。

户外如何防止雷击？

在户外，遇见雷雨天气，首先要找寻安全的地点躲避。

如果地点不好确认或时间来不及，应主动降低自己的身高，不要将自身至于整个环境中的制高点。

需要提醒的是，雷雨天气一定不能选择在树下避雨。

室内如何防止雷击？

不要靠近窗户，尽可能远离暖气片、自来水管、下水管等，还应避开电灯、电话、室外天线的引线等，以防这些线路和设备对人体二次放电。在可行的情况下，应尽量切断室内电源。

据新华网

警惕考前焦虑

导致注意力和记忆力下降

中高考即将来临，一些考生难免出现考前焦虑症。心理学专家表示，当前是考生进行心理调适的关键期，要学会接纳日常负面情绪，调整关注点，通过一些情绪管理技巧帮助自己松弛，以最佳的心理状态应对考试。

“过度担心考不好，或考不上理想学校，容易睡不着觉，吃不下饭，这都是考前焦虑症的表现。”兰州大学第二医院心理卫生科主任医师刘建斌说，考前焦虑症往往会出现注意力和记忆力下降，不利于考生临场发挥。

心理学专家表示，过度紧张会影响应试心态，但适当的压力可以帮助自身集中注意力。“管理好情绪，首先要将关注点放在生活中的积极方面，然后学会接纳负面情绪，暗示自己可以克服焦虑。”刘建斌说。

除了做好心理调适，考生们还可以掌握多种放松训练技巧。刘建斌说，感到焦虑时可以深吸一口气，屏住呼吸30秒，然后再呼气；还可以用力握拳30秒，然后放开，体会放松感。考生任选一种办法，训练三分钟，能很快帮助自己放松下来。

专家提醒，这一时期许多家长比孩子更显焦虑，建议家长们要调整好心态，不要过多谈论高考对孩子人生的影响，防止把自己的焦虑情绪传递给孩子，减少夫妻间埋怨，以平常心对待鼓励孩子，帮助孩子考出好成绩。

据新华社

结核病治疗期间注意事项

一、如何存放药品？

所有的抗结核药都应放在阴凉干燥和孩子接触不到的地方。

抗结核固定剂量复合制剂（FDC）药物要求放在20℃以下避光、干燥的环境存放，温度在20℃以上建议冷藏保存。

二、不规律服药有哪些危害？

肺结核患者如果不按时服药、间断服药可能会产生耐药；如果产生耐药，治疗周期长，难以治愈，治疗花费也比一般肺结核的治疗高10倍以上；还可能传染给家人或其它人，被传染者一旦发病就是耐药结核病。

三、服药后会出现哪些不良反应？如何处理？

服药后可能出现的不良反应包括：胃肠道不适、恶心、皮肤搔痒、关节疼痛、手足麻木等，严重者可能会呕吐、视物不清、皮疹、听力下降等；出现上述任何情况，均应及时和医生联系，以便妥善处理；请不要自行停药或任意更改治疗方案，这会直接影响到您的治疗效果。

注：服用利福平后尿液变红为正常现象。

四、治疗期间什么时候需要复查？

治疗期间的复查对治疗效果的判定和是否需要调整治疗方案具有很重要的意义。

初治肺结核患者应在治疗满2、5、6月时送痰进行复查；复治肺结核患者在治疗满2、5、8月时送痰进行复查。

五、如何正确留取复查所需的痰液标本？

正确的留痰方法是：深呼吸2-3次，用力从肺部深处咳出痰液，将咳出的痰液留置在痰盒中（3-5毫升），并拧紧痰盒盖。

复查的肺结核患者应收集2个痰标本（夜间痰、清晨痰）。

*夜间痰：送痰前1日，患者晚间咳出的痰液；

*清晨痰：患者晨起立即用清水漱口后，咳出的第二口、第三口痰液。

六、留痰时应注意哪些问题？

1.如果患者刚吃过东西应先用清水漱口；

2.装有义齿的患者在留取痰标本前应先将义齿取出；

3.痰标本性状为干酪痰、血痰、粘液痰时为合格标本；唾液或口水为不合格标本。

七、外出期间如何坚持服药？

1.如果需要短时间的外出，应告知医生，并带够足量的药品；

2.如果改变居住地，应告知医生，并由医生帮助您联系您将去地方的结防机构，以便能够延续治疗。

八、生活起居注意事项有哪些？

1.养成良好的卫生习惯，避免传染他人

肺结核患者有痰时，一定要吐出来，不要下咽。不要随地吐痰，应把痰吐于纸中包好后焚烧，或吐在有消毒液的痰盂中；大声说话、咳嗽或打喷嚏时要掩住口鼻，不要对着他人；传染期内尽量少去公共场所，去时应佩戴口罩；最好要有单独的卧室，光线要充足，要经常开窗通风；大部分儿童结核病是由家庭成员传染的，因此要特别注意保护儿童。

2.戒烟禁酒

肺结核患者应戒烟。吸烟会加重咳嗽、咳痰、咯血等症状，大量咯血可危及生命。

肺结核患者应禁酒。因为抗结核药物大部分经肝脏代谢，并且对肝脏有不同程度的损害，饮酒会使肝脏的负担更加重。酒还能扩张血管，有引起肺结核患者咯血的可能。

3.注意休息，加强营养

要注意休息，适当锻炼，避免重体力劳动。

应加强营养，多吃奶类、蛋类、鱼虾、瘦肉、豆制品等高蛋白食物，还应多吃绿叶蔬菜、水果以及杂粮等富含维生素和无机盐的食品。避免吃过辣的、过于刺激的食物。

九、如何进行自我心态调整？

您被诊断为结核病后可能会很震惊，出现害怕、担忧等情绪，这些是正常的反应。但结核病绝大部分都能治愈，因此应树立信心，积极配合医生进行治疗；患病后生活和工作会受到影响，但不要使自己长期沉浸在担忧与痛苦里，应做些力所能及、有意义的活动来分散你的注意力；患病后可能家人或朋友会与你保持距离，但他们疏远的是结核病，而不是疏远你，所以应该学会正确理解他人的这种行为。

州疾控中心

健康素养

州疾控中心主办

http://www.gzzcdc.org/

健康热线：12320

图为医生在为大班儿童讲解口腔保健知识。

呵护健康 关爱成长

乡城县幼儿园开展幼儿体检活动

甘孜日报讯 “我们刷牙的时候要用画圈法刷牙，每个面都要刷到哟！”“牙刷要三个月更换一次。”这是近日乡城县妇计中心牙科医生在该县幼儿园，为大班儿童讲口腔保健知识的一幕。

近日，乡城县妇计中心医务人员到县幼儿园开展健康体检工作，为210名学龄前儿童进行免费健康体检。

测量身高、体重、视力测查、心肺听诊、口腔检查……体检医生根据体检各项数据结果，对每位儿童进行健康评估及统计分析，将体检结果及时准确反馈给家长及老师，予方便他们及时发现儿童在生长发育过程中出现的各种问题。体检医生还根据每位体检儿童的实际情况作出科学合理的健康指导及健康教育。

活动期间，医务人员还对老师进行了膳食营养、体格锻炼、眼保健、健康检查、疾病预防等相关业务指导，增强老师对各种疾病的预防意识，掌握预防儿童疾病的有效方法，提升预防常见病、多发病及传染病发生的能力。

刘英 文/图