

冬季幼儿保健小常识

一、冬季寒冷干燥，幼儿皮肤中的水分散失较多，皮脂腺分泌较少，皮肤容易出现干裂发痒，要让幼儿多吃蔬菜、水果，多喝开水，并常用热水洗手、脚、脸，再适当搽点护肤霜。

二、坚持户外活动有些父母惟恐孩子冻着，天气一凉，就不让小儿出屋，小儿呼吸道长期不接受外界空气的刺激，得不到耐寒锻炼，接触了感冒病人后，因对病原菌抵抗力差，很易患病。所以，应该坚持让小儿做户外活动，天气冷可选择太阳光充足、风较小的时候，让小儿在大自然中活动半小时到一小时，可提高小儿的体质。同时不坐凉地：冬季地面温度很低，幼儿坐在上面，体内的热量就会大量散失，容易感冒、腹泻。

三、合理饮食冬季是感冒的高发季节，合理的饮食能增加机体的抗病能力。应根据小儿生长发育的需要，及时添加辅食，补充富含维生素的食物，如新鲜的水果、蔬菜、蛋鱼及肉类，均衡营养，防止偏食及挑食，以防维生素及微量元素缺乏使小儿机体抵抗力下降，适量补充水分，防止呼吸道干燥，以减少呼吸道疾病的发生。

四、注意节制饮食“若要小儿安，三分饥与寒。”现在有些父母总担心孩子吃得少，吃不饱，总想让孩子多吃一点儿。孩子吃多了，几天下来就容易形成食积便秘。因为中医认为，“肺与大肠相表里”，即大肠有病会影响到肺的功能。研究表明，大肠的粪食燥结，能够引起巨噬细胞死亡率增高，肺组织抵抗力下降，进而引起反复的肺及呼吸道感染。

五、多晒太阳阳光中的紫外线能杀灭人体表面的病毒和细菌，帮助幼儿对钙、磷的吸收，增强机体的抗病能力。此外，阳光也能提高红细胞的含氧量和增强皮肤的调温作用，以及能增强神经系统的活动技能和幼儿的体质。

六、定时通风换气，注意室温冬季对人体的适宜温度是 20 摄氏度，如高于 23 摄氏度时，人会感到头晕、疲倦。另外，如果室内外温差大，则容易感冒。冬季是呼吸道感染的高发季节，冬季由于供暖，造成室内外温差过大，在北方更为突出，室内温度高，湿度相对较低，加上窗门紧闭，室内空气流通差，居室内的微生物密度较高，一些致病菌和病毒易侵袭小儿体内。所以，即使是在寒冷的冬季，也要定时开窗换气，加大室内湿度。如果室内温度过高，可在暖气片上放上湿毛巾，或在暖气旁边放一盆清水。