

春分后，孩子的衣食住行需要注意这些问题

万物此消彼长，意味着转机的到来。枝吐绿，桃始华，勃勃阳阳，万物蕃昌。春分，也是属于孩子的季节。生命尽情生长、跳跃、向生而长，处处都是希望。春分一过，家长就要把握好几个关键点，调整和调理好孩子日常起居，让孩子也紧紧抓住大地这股升发的劲儿，健康快乐成长。

1、衣物穿着，勿极寒勿太热，上薄下厚

进入春分，虽然天气日渐暖和，但日夜温差较大，而且仍不时会有寒流侵袭。此时，要注意添减衣被，“勿极寒，勿太热”，穿衣可以下厚上薄，注意下肢及脚部保暖，最好能够微微汗出，以散去冬天潜伏的寒邪。儿童抵抗力差，容易患感冒或风疹等传染病，更应注意适时添减衣被。

2、万物升发，一定要带孩子做的事，就是运动

吹面不寒杨柳风。春分一过，虽然还是会偶尔气温跌宕，但倒春寒会越来越少，天气越来越和煦，即使起风，也不会很凛冽。没有比这个时候更适合带孩子进行户外活动的了。冬天的时候，我让大家不要让孩子玩太多、玩太过，控制户外活动。但是春天几乎是最适合孩子户外活动的时节，春分一到，就要鼓励孩子多点到户外，适当地运动。可以让孩子玩一些向上的、抬头的、上跃的活动最好！例如羽毛球、篮球、跳绳、放风筝、散步。

3、饮食里，戒酸戒辣，多食当季果蔬

春分与惊蛰同属仲春，此时肝气旺，肾气微，由于肝气旺，易克脾土，饮食方面要注意健运脾胃，健脾祛湿。春天可食用的春芽很多，如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。适合在春季多吃的蔬菜还有菠菜。虽然菠菜一年四季都有，但以春季为佳，“春菠”根红叶绿，鲜嫩异常，最为可口，对解毒、防春燥颇有益处。

4、起居方面，“夜卧早起”，多晒太阳。

建议我们的孩子在晚上九点之前一定要上床了。因为按照“子午流注”来讲，21-23点是手少阳三焦经运行的时辰，人如果在亥时睡眠，百脉可休养生息，对身体十分有益。亥时是最后一个时辰，一天时间已经走完一个轮回，百脉进入休息状态，人应进入休息。百岁老人有个共同特点，即在亥时睡觉。所以，家长们一定要让孩子养成晚上九点前上床睡觉的习惯。同时，春分过后，还应该注意多晒太阳。

小二班

2019.3.22