

从“春捂秋冻”谈幼儿秋季穿衣注意事项！

“一场秋雨一场寒”，秋天的日夜温差较大，幼儿在室内外该怎么穿衣服才好呢？怎样让儿童“秋冻”，如何为其增减衣物呢？专家强调，要遵守背暖、肚暖、足暖、手暖、头凉、心胸凉的原则。

（一）背暖

保持孩子背部的“适当温暖”可以预防疾病，减少感冒的发生。但不可“过暖”，否则背部出汗多，易因背湿凉而患病。

（二）肚暖

肚子是脾胃之所，保持肚暖即是保护脾胃。孩子常脾胃不足，当冷空气直接刺激腹部，孩子就会肚子痛，从而损伤脾胃功能，使脾胃不能正常、稳定地运转。所以，“肚暖”是孩子保健的重要一环。

（三）足暖

脚部是阴阳经穴交会之处，皮肤神经末梢丰富，是对外界最为敏感的地方。孩子的手脚保持温暖，才能保证身体适应外界气候变化。

（四）手暖

手暖无汗为标准。妈妈可以根据天气预报、实际的气温变化和感觉，有计划地给孩子增加衣服，以不出汗，手脚不凉为标准。穿得过多，不但会影响孩子自身耐寒锻炼，还会让孩子更容易患上感冒等疾病。正常情况下，宝宝的体温一般会比老年人和成年人高。

（五）头凉

从生理学的角度来讲，孩子经由体表散发的热量，有 1 / 3 是由头部发散。头热容易导致心烦头晕而神昏，所以中医认为，头部最容易“上火”，孩子患病更是头先热。如果孩子保持头凉、足暖，则必定神清气爽，气血循环顺畅。

（六）心胸凉

孩子穿着过于厚重臃肿，会压迫到胸部，影响正常的呼吸与心脏功能，穿着过厚，还容易造成心烦与内热。“肺为华盖”，肺就像两片叶子，它正常撑展，才能发挥吐故纳新的功能。

（七）薄厚

衣服搭配着穿孩子活泼爱动，经常是不动的时候穿合适了，可玩一会儿就会满头是汗。对于这种情况，建议妈妈孩子多穿几层薄衣服，以此代替一件厚衣服。而且，薄衣服之间的空隙，可以起到很好的保暖作用。这样孩子玩热了，脱去一件外衣，但里面 2—3 层的内衣也可起到很好的保温作用；待孩子不玩时，可以再穿上外套，既不影响活动，又不会着凉，一举两得。

中二班

2019.10.7