

冬季合理保健（下）

冬天到了，不要因为怕孩子冻着就不带他到户外去。遇上好天气，就要多出去玩，只要有太阳就带他到公园去晒晒。一方面是促进钙吸收，另一方面是到户外呼吸一下新鲜空气。冬天有太阳无风的正午前后，可在户外散步，时间约 20~30 分钟。

在家里给孩子开辟一个玩耍的天地，摆上他的玩具、小书，让他自由开心地活动，要经常开窗换气，及时加减衣服，睡觉时脱去外套，盖轻暖透气的棉被，晚上最好用背心式睡袋，防止蹬掉被子着凉。

注意保暖设施，最适合幼儿的室温约为摄氏 25 度左右，家中最好能备上一个温度计，可随时观察温度的变化。空调或取暖器的暖风口不要正对着宝宝，且最好每隔两三个小时打开一下紧闭的窗户，让空气适当地流通一下。另外，使用空调或取暖器都会使空气变得比较干燥，最好在附近放上一杯水来保持湿度。

冬季气温低，孩子户外玩耍的机会少了，容易缺维生素 D、感冒、上火，要给孩子吃鱼肝油，增加饮食营养以提高抵抗力。如果已经上火，可以吃去火的药，如板蓝根、太极丸，也可以用鲜百合熬粥，加点冰糖，美味又败火。要多喝排骨汤、鸡汤、鱼汤等汤水，增强抵抗力，起到预防感冒的作用。要坚持每天早上用冷水洗脸，要经常开窗换气，保持室内空气清新，对宝宝健康很有好处。

冬天气候干燥，而宝宝的肌肤很娇嫩，除了多给孩子喝水、多吃水果蔬菜外，合适的护肤品也很重要。冬天气候的特征是气温低、空气湿度小、多偏北风、冷空气活动频繁。人体头面部的耳、鼻、口与空气接触的机会较多，不注意保护就容易产生一些病变。耳冻疮：诱发耳冻疮的主要原因是机体对寒冷的异常反应，还与局部血液循环不畅等有关。耳朵的血液供应比其它部位少，天冷时，血管受到寒冷的刺激而收缩，流到耳朵的血液就更少了。而整个耳廓，除了耳垂有一些脂肪组织可以保温外，其余部分只有脚趺的皮肤包着软骨，里面的血管很细微，保温能力较差，因而很容易受冻发生冻疮。

鼻出血：这是由鼻腔黏膜内的小血管、尤其是鼻中隔前下方的血管网破裂引起的。冬季气候寒冷而干燥，鼻黏膜容易结痂，使人产生不适感，常常用手挖鼻孔，从而导致鼻出血。此外，冬季是鼻炎发病率的高峰季节，其中过敏性鼻炎患者最容易发生鼻出血。

口角炎：口角皮肤和黏膜交界处发生潮红、脱屑、起疱、糜烂、皲裂、出血和疼痛的现象称为口角炎。冬季空气干燥，嘴唇也因为发干而不舒服，自觉不自觉地就会用舌头去舔，唾液暴露在干燥的空气下，会很快蒸发，从而越舔越干，直接导致嘴唇、口角的干裂，同时外界的细菌、病毒趁机侵入，从而出现发炎的症状。此外，冬季新鲜蔬菜供应减少，

造成体内维生素 B2(核黄素)较为缺乏，这也是诱发口角炎的原因之一.