

# 自驾回乡,确保孩子安全

又到年关了,很多小朋友们又可以开开心心地跟着爸妈回老家过年了。回乡时,许多人都会选择自驾出行,这样既不用拎着大包小包挤高铁或火车,也不用担心在人多拥挤的地方丢失小孩。但需要提醒的是,春运高峰期自驾出行,要确保孩子的安全,以下几点将能帮助您。

## 警示贴纸

对于儿童出行安全来说,除了要尽量安全地驾驶自家车辆外,让其它车辆对自己格外“关照”也是一个办法,最简单的就是在车辆外围贴上警示贴纸。这类贴纸种类款式很多,在选择时,最好选颜色反差大、标示鲜明且字少的贴纸,如常见的那种黑黄相间、上面有个奶瓶图案的警示标志,清晰易懂。

当然注意贴贴纸的位置,虽然后挡风玻璃上可以贴下大面积的贴纸,但考虑到对驾驶者后方视线的影响,还是存在安全隐患。所以,最稳妥的方式还是贴在后备箱盖外沿上。

## 安全座椅

儿童座椅市面上很常见,一款好的儿童安全座椅,不仅能和车辆固定匹配,并能全面地考虑小孩的身体在撞击时刻的全身受力状况,尽量让冲击力分散至身体每个部位,避免出现局部受创过重的现象。

不过,儿童安全

座椅的材质很重要。

首先不能选择带有刺激性气味材料的儿童安全座椅,有刺激性气味就意味着会让儿童产生不适应感,同时还可能会刺激儿童柔嫩的皮肤。其次,要选择舒适透气做过防火处理的面料,这样儿童坐进去才会觉得很舒服和安全。最后,好的儿童安全座椅都会使用优质的填充材料,在软硬度和回弹度的把握上恰到好处,而廉价的儿童安全座椅仅仅采用普通的泡沫塑料。最后要注意,不能把孩子们的安全座椅固定在副驾驶座椅上,因为前排的安全气囊将严重威胁孩子的安全。

## 车载空气净化器

对于一些工作远距离自驾回乡的家庭而言,净化车内的空气,对长时间出行的小朋友来说也很必要。

现在市面上常见的车载式空气净化装置,多数只具有一定的空气过滤功能以及负离子发生功能,负

离子具有一定的去除异味的能力。但因为车载机器功率小且滤网过滤能力有限,而沦为心理安慰的摆设。但也有一些较高级的产品,采用了大功率的风扇和特殊材料的空气滤芯,对车厢中的浮尘甚至是PM2.5微粒都具有比较明显的过滤能力,但此类产品的价格通常较高。

## 睡眠系统

在车上睡觉除了安全问题,还要考虑到舒适度,这对长距离出行的孩子来说也很重要。首先需要为孩子们准备一个充气脖圈,把这个套在孩子的脖子上,孩子们的脑袋就不那么容易甩来甩去了。另外,为了避免孩子们在睡觉过程中不小心着凉,做家长的也应该在车上为孩子们常备小薄毯。

董芳

## 少儿过年“三防”

春节是合家团聚的日子,孩子们更是喜笑颜开,不亦乐乎。但此时若疏于防护,往往会横祸飞来,或疾病染身,人们必须提高警惕,加强防范。

**防异物** 孩子过年嘴常忙个不停,若有不慎,就有可能将入口之物吞或卡在咽、气管、食道等部位,造成伤害。这些异物包括鱼刺、肉骨、果核、豆类及一些小的生活物品等,严重的气管及食道异物可致呛咳、气急、反呕、管道穿孔,甚至发生窒息。因此孩子进食切忌吃喝与说笑一并进行,或者吃东西时追逐打闹。

**放鞭炮** 春节期间,孩子喜欢燃

放烟花爆竹,但不小心会造成伤害,最主要的是手部伤和眼部伤。所以孩子在燃放烟花爆竹时,家长要格外小心,帮他做好自身防护等。

**防疫病** 春节处于冬春之交,冷暖交替,气候反复无常,为流感、疟疾、流脑、风疹、猩红热等传染病的传播制造了可乘之机,要特别引起孩子和家长的警惕。注意勤洗手、勤换衣;保持室内通风透气和空气清新;勤晒被褥,多接受“日光浴”;少到人流密集或拥挤的公共场所,避免或减少感染机会。

成都市第二人民医院副主任医师 宁蔚夏

## 孩子患鼻炎 缘何调脾胃

编辑:

我儿子今年9岁,患鼻窦炎一年多了,一直流脓涕,胃口也差,可医生说,要想把鼻窦炎治好,必须同时把孩子的脾胃功能调理好。治鼻窦炎为什么要调理脾胃呢?

湖南隆回 陈女士

陈女士:

小儿脾胃常不足,普遍存在脾胃功能或消化功能差的问题,而脾虚易致外感和体内积热感冒鼻窦引发鼻炎,如小儿流涕比较严重,大量鼻涕间后抽吸进入胃刺激胃粘膜,可引起食欲下降,恶心等消化道疾

症。治疗鼻炎经常用抗生素类药物,苦寒鼻类中草药等,都可能引起胃肠道反应,影响脾胃功能。

鼻炎伴有脾胃功能差的小儿,主要有以下症状,鼻阻塞呈交替性,时轻时重,鼻涕黏稀,遇寒时症状加重。检查见鼻腔黏膜肿胀色淡,全身症状见食欲欠佳,大便溏,舌质淡,苔白淡、苔白或稍厚,脉缓。中医施治,一般从调养脾胃开始,治疗原则一般为健脾益气,祛风通窍。以下药方和食疗方可选用:

**辛夷蛋** 辛夷蛋花10克,鸡蛋一个加清水两碗同煎,煎至汤剩一

■儿保频道

贝贝胫骨骨折,腿上打着石膏,医生说打着石膏也要进行功能锻炼,贝贝妈不理解,骨折了不是该好好躺着休息吗?其实,骨折治疗的原则是“复位、固定、功能锻炼”。一般来说,儿童骨折经复位固定后4-5天,即可开始功能锻炼,且意义重大。

**促进消肿,防止关节粘连和僵硬** 骨折后,骨折处的软组织都会有不同程度的出血和水肿,因而会出现伤肢肿胀,该肿胀若不及时消除,可造成关节僵硬粘连,活动障碍。通过肌肉主动收缩的功能练习,可促进血肿吸收,肿胀消退、减少关节液渗出,从而防止因关节本身及软组织粘连所造成的关节僵硬。

**促进骨折愈合** 伤肢肌肉的反复舒缩活动,可使骨折纵向挤压力加强,骨折缝隙变小,骨折部更为稳定,可以改善骨折部的营养,骨折端骨能力的增强促进了骨折的愈合。功能练习还可以矫正微小的骨折错位,也有利于骨折的愈合。

**促进血液循环** 长期卧床的病人,血循环会变慢,容易形成“血栓”。小的血栓可自行溶解,如果血栓较大,从血管壁脱落下来,可引起心、脑、肺重要器官梗塞,严重的可能造成病人猝死,功能锻炼可以促进血液循环,预防血栓形成。

**减少并发症** 经常活动锻炼,可以预防骨、关节、肌肉等并发症,如骨质疏松、骨折迟缓愈合、关节粘连、关节囊挛缩、关节僵直及肌肉萎缩等多种并发症。

值得注意的是,功能锻炼一定要循序渐进,根据骨折部位和程度,活动范围由小到大,次数由少到多,力量由弱到强,不能操之过急。

湖南省儿童医院骨科 易银芝

幼儿骨折固定后 功能锻炼有何意义?

■喂养宝典

## 宝宝腹胀气 补充有益菌

不少新妈妈发现,周岁以内奶粉喂养的宝宝会遇到很多肠胃功能失调问题,容易出现肚子胀(屁多)、眼屎多,大便秘结等。究其原因,主要是肠道内有益菌少了,致病菌多了。致病菌中原本就有一类是产气菌,肚子胀气便由此而来。

许多研究表明,人体肠道里的细菌通常有上百种之多,一个健康人的肠道大约有400多种肠内菌,这些细菌形成了肠内菌群,可分为有益菌、有害菌和介于二者之间的双向菌。人体内的益生菌主要有:乳酸菌、双歧杆菌、放线菌、酵母菌等。它们抑制有害菌在肠内的繁殖,促进肠道运动,从而提高肠道机能,改善排便状况,而且可以通过刺激肠道内的免疫机能,将过低或过高的免疫活性调节到正常状态。

对于单纯腹胀气者,只要补充有益菌1-2周,以保证肠道益生菌的数量及胃肠道的健康环境,宝宝腹部胀气可以明显减轻。对于患上腹泻病或其他病使用过抗生素的奶粉宝宝,更需要补足有益菌,时间也要长些。

湖南省郴州市第三人民医院 王小衡

碗后,蛋去壳刺小孔,数个再煮片刻即可,饮汤吃蛋,能扶正通窍止涕,祛头痛,注治慢性鼻炎,鼻窦炎。

**芪头粥** 灵芝10克,生黄芪30克,小米100克,煮粥连服两周,可作为慢性鼻炎愈后巩固方。

另外,每服临睡前用热水泡脚半小时,泡完脚后搓脚心,每侧30-50次,可以减轻鼻塞,每晚用药棉蘸葱汁,轮流塞鼻,用于属性鼻炎之鼻塞明显影响睡眠者。

湖南隆回县滩头镇现代中西医结合 特色门诊 周政根