

健康安全过寒假

6个要点要牢记

寒假是孩子们放松身心、充电蓄能的好机会。不过，冬春季也是呼吸道传染病的高发季节，加上假期生活作息容易打乱，孩子的健康管理千万不能“放假”。为了让孩子们度过一个健康、安全、快乐的假期，这份寒假健康生活要点，请各位家长和老师查收！

筑牢防线，远离“呼吸道刺客”

冬春季是流感、支原体肺炎等呼吸道传染病的高发季节，人员流动和聚集增加了感染风险。

勤洗手、讲卫生：养成良好的个人卫生习惯，饭前便后、触摸公共物品后要洗手。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻。

多通风、少聚集：尽量避免带孩子去人群密集、空气流通不畅的场所。家中每天定时开窗通风，保持空气清新（注意保暖，避免穿堂风）。

强体质、打疫苗：对于流感等有疫苗可预防的疾病，建议符合条件的孩子及时接种。

如果孩子出现发热、咳嗽等症状，建议居家休息，必要时及时就医，不带病参加课外班或聚会。

“目”浴阳光，打好视力保卫战

寒假期间，孩子接触电子产品的时间往往会增加，加上户外活动减少，是近视发展的“高危期”。

户外活动是关键：每天2小时以上的日间户外活动，是预防近视有效的方法。

控制屏幕时间：遵循“20-20-20”法则：每看屏幕20分钟，抬头远眺20英尺（约6米）外至少20秒。非学习目的使用电子产品，单次不宜超过15分钟，每天累计不宜超过1小时。

读写姿势要端正：牢记“一尺、一拳、一寸”，不要躺在床上或在昏暗的灯光下看书。

均衡营养，拒绝“每逢佳节胖三斤”

春节期间美食众多，孩子容易出现暴饮暴食、零食不断的情况。

规律饮食：一日三餐定时定量，不暴饮暴食，不以零食代替正餐。

营养搭配：多吃蔬菜水果、全谷物、奶类和豆类。少吃油炸、高糖、高盐的食物。

足量饮水：首选白开水，不喝或少喝含糖饮料（碳酸饮料、奶茶等）。许多饮料含糖量“隐形”超标，是导致儿童肥胖和龋齿的元凶之一，家长要严格把关。

作息规律，不做“熬夜小冠军”

放假不是放纵，由于不用早起上学，很多孩子会熬夜玩耍，导致生物钟紊乱。

保证充足睡眠：小学生每天睡眠时间应达到10小时，初中生9小时，高中生8小

时。

调整作息：尽量保持与上学期间基本一致的起床和睡觉时间，避免开学前出现“假期综合征”。

动起来：每天进行至少1小时的中高强度身体活动，如跳绳、慢跑、球类运动等，能提高睡眠质量。

关注心理，亲子关系要“升温”

假期是增进亲子关系的好时机，但也容易因为作业、手机等问题产生摩擦。

多沟通、多倾听：家长要多关注孩子的情绪变化，多与其面对面交流，倾听他们的想法，而不是一味地催促写作业。

合理安排学业：与孩子一起制定合理的假期计划，劳逸结合。

共同参与：利用假期一起做家务、置办年货、进行体育锻炼，增加亲子互动的乐趣。

安全第一，意外伤害要防范

冰雪安全：选择到正规场所活动，防止溺水和坠冰意外。

烟花爆竹：遵守当地规定，不违规燃放烟花爆竹，儿童燃放时必须有家长陪同。

交通安全：遵守交通规则，未满12周岁不骑自行车上路，未满16周岁不骑电动车上路。

中国疾控中心
朱元多 杜杰 万浩

孩子总喊肚子痛，检查却正常？可能是功能性便秘

很多家长可能都遇到过这样的情况：孩子反复说肚子疼，但做了各种检查，结果却显示“一切正常”。其实，这种看似无缘无故的腹痛，可能是功能性便秘。

便秘为何会引起腹痛

便秘时，干燥的粪便堆积在肠道里，会把肠壁撑开，持续发送“疼痛信号”；其次，粪便会干扰肠道正常蠕动，引起类似肠胃炎的痉挛痛；加上产生的气体排不出去，就会引起腹胀、隐痛。

如何识别功能性便秘

1. 疼痛特点：疼痛常反复出现，多位于左下腹或肚脐周围，排便或排气后会明显好转。
2. 排便特点：每周排便少于3次，大便干硬像羊粪球；孩子排便时表情痛苦、很用力。
3. 体征：有时能在患儿腹部摸到硬硬的条状块。
4. 行为：患儿可能因为怕疼而故意憋着不拉，或上厕所时踮脚、夹屁股。

如何应对功能性便秘

1. 多吃西梅、梨、火龙果、西兰花、燕麦等富含纤维的食物；保证每日饮水量，适量吃点牛油果、坚果酱等健康脂肪。
2. 不论有无便意，都让孩子饭后（尤其早餐后）在马桶上坐5~10分钟，脚下放个小凳子，让膝盖略高于臀部，这个姿势最容易排便。
3. 每天至少进行1个小时的跑跳运动，能有效促进肠道蠕动。
4. 如果孩子出现以下情况，不要耽搁，及时就医：1) 严重腹痛，同时伴有呕吐、发热；2) 大便带血；3) 肚子又硬又鼓；4) 长时间便秘，体重不长反降。

广东省妇幼保健院 黄业波

婴幼儿保暖穿衣可采用“洋葱式”

冬季天气寒冷，婴幼儿体温调节能力较弱，保暖工作至关重要，过度保暖或忽视居家安全都可能带来健康隐患，本文从科学穿衣与安全防护两方面为家长提供实用指导。

穿衣采用“洋葱式”

1. 洋葱式穿衣原则 内层选择透气、吸汗的纯棉内衣，保持皮肤干爽；中层为“保暖层”，宜选择羊毛衫、羽绒背心；外层应选择防风防水外套，如羽绒服或防风衣，抵御寒冷天气。

判断标准为：摸后颈，温湿度适中；手脚微凉，穿衣刚刚好。避免以手脚温度判断冷暖，过度保暖易引发捂热综合征（高热、脱水甚至窒息）。

2. 关键部位防护 头部戴保暖帽，减少热量散失（头部散热占全身30%）；手足选择柔软保暖的手套、袜子，避免过紧影响血液循环。注意：婴儿不建议使用围巾缠绕颈部，以防窒息。

居家警惕“温暖陷阱”

1. 取暖设备安全 电暖气、小太阳等取暖设备应远离婴幼儿活动区域。电热毯睡前预热后及时关闭，防止低温烫伤。使用煤炉、燃气取暖者，最好安装一氧化碳报警器，并保持室内通风，谨防中毒。

2. 防烫伤与跌倒 热水瓶、暖水瓶等放置在婴幼儿无法触及的地方，避免打翻烫伤。浴室、厨房铺设防滑垫，湿滑区域及时清理，防止跌倒。

3. 避免窒息风险 婴幼儿睡觉最好用婴儿睡袋，避免用羽绒被。小件物品（如纽扣、硬币）妥善收纳，防止误吞。

中南大学湘雅三医院儿科 肖璇昊

反复咳嗽、喘息、胸闷，做个肺功能检测

孩子反复咳嗽、喘息、胸闷是什么原因？生长发育迟缓，肺功能达标吗？做全麻手术能耐受吗？其实，这些问题只需做个肺功能检测便可知晓。

肺功能检查是一种无创无痛，且安全可靠的检查手段，就像给小朋友的肺部做一次健康体检。它能精准测出小朋友肺部气体的容量、呼吸气流的流速、气道的阻力和顺应性，评估是否存在气道过敏和气道高反应性。对于哮喘儿童而言，肺功能监测不仅是重要的诊断依据，更是管理病情的“导航仪”。

哪些情况要做肺功能检查

1. 反复咳嗽、喘息、气促、胸闷、呼吸困难，尤其夜间和清晨加重，或由运动，接触过敏原诱发。

2. 已诊断为哮喘等慢性呼吸系统疾病，需定期监测和评估疗效。

3. 毛细支气管炎或者肺炎后，评估肺部恢复情况。

4. 评估生长发育状态。

5. 评估运动能力。

6. 外科手术及麻醉前，评价呼吸功能。

肺功能检查怎么做

3岁以下儿童一般采用潮气肺功能检查方法，完全不需要配合，只需宝宝熟睡平静呼吸即可。3~6岁儿童一般采用脉冲振荡肺功能检查方法，只需儿童在清醒状态下平静呼吸1~2分钟即可。6岁以上儿童一般采用常规通气肺功能检查方法，需要有一定的配合度，需在医护人员指导下进行不同节律和深度的呼吸。

另外，支气管激发试验、舒张试验对于哮喘、慢性咳嗽、反复胸闷的诊断有重要意义。支气管激发试验是在运动或药物刺激后观察气道阻力和呼气流速的变化，判断气道的反应性；支气管舒张试验是指吸入支气管舒张剂后，观察气道阻力和呼气流速的变化，判断气道的可逆性。

肺功能检查有哪些注意事项

检查前休息15~30分钟，保证平静呼吸，避免剧烈运动。检查无需空腹，但2小时内避免大量进食，4小时内不做雾化治疗。需要配合呼吸的孩子，可以提前练习吹气。检查当天衣着应宽松舒适，避免衣物过紧束缚扩胸运动，而影响检查结果。

河北省儿童医院 刘晓娟