



宝宝保健指南

健康解读

炎炎夏日,宝宝热得满头大汗,为了“清凉一夏”,有的家长干脆给宝宝剃光头,有的频繁给宝宝洗澡。湖南中医药大学第一附属医院儿科副主任医师谢静等专家说,其实这些“贪凉”的做法不利宝宝健康。宝宝怎样安全度夏?专家们给出不少参考意见。

# 剃光头 频洗澡? 宝宝度夏莫贪凉



【护理误区】

## 夏天给宝宝剃光头

天气越来越热,有的妈妈干脆给宝宝剃光头,以为这样宝宝就凉快,不容易长痱子。



【专家解读】

### 头发是天然遮阳伞

谢医师解释,夏天宝宝的头发不宜留得过长,因为人体除了通过呼吸排出部分热量,皮肤排汗是排出热量的主要途径。不过,给宝宝剃太短的头发或剃光头也不适合。

宝宝一旦剃光头,很容易被强光晒成日光性皮炎。头发是人类的天然遮阳伞,可阻挡强烈的阳光,使皮肤免受刺激。可若宝宝的头发过短或根本没有,等于失去了遮阳的屏障,有可能患上日光性皮炎。剃了光头,孩子头部皮肤失去了防护,蚊虫叮咬,各种细菌在头皮上的感染机会增加。如果细菌侵入宝宝头发根部,会破坏头发毛囊,甚至影响头发的正常生长。给宝宝理发时,要保证留有0.5厘米的头发。如果宝宝的头发已经剃掉了,得在外出时戴上遮阳帽。同时,保持宝宝头皮的干燥,出汗就及时擦干,减少汗液对皮肤的刺激。

【专家解读】

### 一天最多三次 少用沐浴液

即便夏天,洗澡次数一天最多三次。谢医师指出,夏季出汗多,适当增加洗澡次数可以,但不宜过度,因为宝宝的皮肤尚未发育完全,皮脂分泌很少。一些家长喜欢用沐浴液反复给宝宝洗澡,会过多地洗去宝宝身上的油脂保护层,使其皮肤易受外界刺激而产生过敏,促进细菌和真菌在其体表繁殖,出现痱子和尿布疹。

她提醒,即使宝宝出了一身汗要洗澡,也要等汗干了再洗,并尽量少用沐浴液。给孩子洗澡时可加几滴“十滴水”,或用金银花煲水加入洗澡水中,起到清热、解毒、爽肤、预防生痱的作用。水温宜在38度左右,洗澡时间不应超过10分钟。

【护理误区】

## 频繁给宝宝洗澡

天气炎热,不少家长喜欢频繁给宝宝洗澡,或让宝宝常泡在凉水里,让宝宝“清凉一夏”。



【护理误区】

## 夏季宝宝不穿袜子

宝宝热得满头大汗,身上的衣服一减再减。有的家长索性把宝宝的袜子也脱掉。



【专家解读】

### 半岁以下的孩子最好穿袜子

专家们建议,半岁以下的孩子最好穿双袜子。由于宝宝月龄小,皮肤稚嫩,对外界的感知反应有限。穿袜子可以对他们的小脚丫起到一定的保护作用。宝宝的袜子不要太厚,否则热量难以散发,对健康不利。

对于年龄稍大的孩子,如果室内温度超过30摄氏度,门窗开得适宜,宝宝可以不用穿袜子;但如果室内开了空调,温度过低,就应该穿双袜子,以保证脚部不受凉;若宝宝体质一直很差,夏季也不要脱袜子,以增强其抵抗力。

小贴士

### 两款适合孩子夏季食用的菜谱

酷暑季节,宝宝常出现胃口不好、食欲降低的现象。宝宝夏季饮食宜选清补之品,如白扁豆、莲子、银耳、红枣、鸭肉等。小编还搜罗了两款适合孩子夏季食用的菜谱。

#### 清热解暑—冬瓜荷叶粥

原料:冬瓜肉50克,鲜荷叶半张,大米50克。做法:冬瓜肉洗净切块,鲜荷叶洗净切碎,大米洗净后放入水内浸泡1小时,将所有原料放入砂锅中加适量水煮粥。冬瓜性甘微寒,清热解暑。鲜荷叶更是清暑解热之品。当幼儿小便黄少、大便干燥,可喂食此粥。

#### 健脾开胃—淮山扁豆瘦肉汤

原料:猪肉60克,淮山、扁豆各12克。做法:猪肉洗净;淮山、扁豆洗净,水浸半小时。把全部用料放入锅内,加水适量,大火煮沸后,小火煲2小时,调味即可。淮山、扁豆健脾利湿,猪肉益气补虚。适用于婴幼儿脾胃虚弱,食欲不振。 ■整理/刘玉锋

## 1000元糖尿病幸福生活计划



### 广药中一消渴丸(糖尿病)基金

## “1000元糖尿病幸福生活计划”正式启动

### “糖友幸福日记”：免费赠书10万本

- 一位“草根专家”自我体验日记实录
- 一本众多知名专家点评推荐糖友必备的“指南书”

《一个糖尿病患者的自白》由上海文化出版社出版,是国内第一本日记博客形式的糖尿病科普书籍,以“糖友幸福日记”的方式,讲述了一个老糖尿病患者通过自己的实践,用较低的成本成功控制血糖并享受幸福生活故事。这是迄今为止最成功的自我体验式治疗的案例,并得到了包括著名糖尿病学家傅祖植教授在内的众多知名专家的高度认可。



## 加入“1000元糖尿病幸福生活计划”,获得“5心服务”

- 专家热线爱心服务:由爱心专家通过热线电话(800-830-1911、400-830-1911),为您提供糖尿病治疗咨询。
- 网络答疑专心服务:登录http://www.gz111.com,由专业人士就糖尿病防治问题为您解答疑惑。
- 手机短信贴心服务:通过免费手机短信,获得专家义诊、讲座预告,并得到丰富的糖尿病防治知识提醒。
- 专家挂号热心服务:我们将竭尽所能,帮助部分患者预约专家挂号,给您更好的诊疗服务。
- 中一会员诚心服务:加入“1000元糖尿病幸福生活计划”的患者,同时成为中一健康之家VIP会员,享受更多服务。

### 民族药物“消渴丸”轰动国际顶级学术盛会

左图是中华医学会糖尿病分会主任委员纪立农与中一药业吴长海董事长在美国ADA年会上

●这是中国药企首次携原研药物参加全球规模最大的糖尿病学术盛会

●ADA会议首次为中国糖尿病研究设立报告专场,介绍中国的糖尿病治疗情况以及杰出的代表性药物“消渴丸”,并成为全场瞩目的热点

●消渴丸作为中西药结合的典范,正式迈入国际顶级学术殿堂



### 中一消渴遍中国 消费者大型回馈活动

## 千元血糖仪免费拿!

为回馈广大消费者,中一药业与广药中一消渴(糖尿病)基金合作:

只要凭10个中一药业治疗糖尿病的产品空盒(完整剪下含有防伪标识的药盒平面邮寄亦可),寄往中一药业。即可优先加入“1000元糖尿病幸福生活计划”。

(请务必写清姓名、性别、出生年、手机号码、回寄地址及邮编,否则为您邮寄的赠书、礼品及其它增值服务将无法送达)



7月15日前,加入1000元糖尿病幸福生活计划还可免费送上《一个糖尿病患者的自白》一本

凭60个中一药业治疗糖尿病的产品空盒(完整剪下含有防伪标识的药盒平面邮寄亦可),还将免费赠送价值1199元的整合型罗氏血糖仪一台。



注:1.以上承诺在7月15日前有效,以邮戳上的日期为准; 2.广州中一药业拥有对以上全部活动的解释权。

请寄往:广州市萝岗区云埔一路32号广州中一药业客服中心收 邮编:510530 网站: http://www.gz111.com 免费咨询电话: 800-830-1911 (国语拨打); 400-830-1911 (手机拨打) 6月15日-6月30日期间,可现场参与当地药店的活动,详情可编辑短信CX到1065712033015382 (移动手机)、106550590508066 (联通手机)、1065902001668066 (电信); 或关注各大药店海报。