

儿童夏季出门，该如何防晒？

各个年龄阶段的人都需要防晒，尤其是儿童。儿童的皮肤尚未完全发育成熟，特别是角质层，而角质层是我们皮肤的第一道屏障，能反射和吸收紫外线，角质层越薄，抵御紫外线的能力越弱。儿童在没有任何防护措施的情况下在太阳下长时间暴晒，可引起皮肤晒伤，长期日晒还会引起色素增加、免疫功能失调、加速皮肤老化，成年后罹患皮肤癌的风险也越大。



儿童应该如何防晒

6个月以下的宝宝建议物理防晒，比如戴遮阳帽、穿防晒服等；6个月至2岁的幼儿仍然以物理防晒为主，也可挑选SPF10/PA+以内的物理型防晒产品，以霜剂或粉质产品为宜；2岁以上的儿童可在物理防晒的基础上，选择防晒倍数更高的防晒霜。

物理防晒又称“遮挡式”防晒，是儿童防晒的首选，也是最安全的防晒方式。如果只是短时间外出或紫外线不是特别强烈的情况下，宝宝们都可以选择物理防晒，如为婴儿车安装遮阳伞或遮阳帘，避免阳光直射，为宝宝戴遮阳帽、穿上透气性好的浅色防晒衣、戴一副防晒墨镜，或选择在阴凉处玩耍。

化学防护即涂抹防晒霜，儿童的皮肤屏障不成熟，因此所选用的防晒霜要求对皮肤和眼睛无刺激且致敏可能性低，优选物理型防晒（即二氧化钛、氧化锌），配方成分越少越好，选择SPF为10~15，并

覆盖UVA以及UVB的广谱儿童防晒霜，在出门前15~30分钟涂好，每2小时补涂一次。

需要提醒的是，涂抹防晒霜之前，要在孩子手臂内侧、耳后等皮肤薄的地方少量涂抹，观察半小时，若没有局部红肿等过敏反应，方可继续使用，涂抹时要避开孩子的眼睛和唇部。关于防晒霜的涂抹量，全脸为1分钱硬币大小即可。防晒霜不是护肤品，回家后要及时用温水清洗干净，并涂上保湿效果的护肤液，帮助皮肤舒缓、镇静。

皮肤晒伤了怎么办

如果孩子日晒后出现皮肤发红、发烫或伴轻微疼痛的情况，可用冷毛巾或用毛巾包裹冰块敷在晒伤部位，也可用凉水浸泡或者冲洗局部。如果孩子出现发热、寒战、全身不适、晒伤部位水泡等情况，应及时到医院皮肤科就诊。

皮肤晒伤后应多进食一些可以美白皮肤的食物，减

轻紫外线给皮肤带来的伤害，早日恢复白皙的肌肤。首选富含维生素C的食物，维生素C是“永远的美容圣品”，可以抗氧化、美白，如番茄、橙子、橘子、猕猴桃、草莓；其次为豆制品，豆制品含有丰富的植物雌激素，有很强的抗氧化作用，能有效减轻紫外线给皮肤带来的伤害，尽快恢复孩子皮肤的屏障功能。

防晒和晒太阳补充维生素D冲突吗

并不冲突，而是互补关系。2017年发布的《皮肤防晒专家共识》中明确提到，为了避免婴幼儿过度防晒而导致维生素D缺乏，可以每天1~3次日光浴，以散射光为好，每次10分钟左右，即可满足1天维生素D需要量，且需避开紫外线最强的时间，特殊情况可通过食物、药物等补充维生素D需要量。

李瑶

孩子总是做“鬼脸”可能是得了这种病

近日，陈女士发现儿子星星嘴角有些歪斜，起初以为是他调皮做鬼脸，然而次日清晨，妈妈发现星星的嘴角还是歪的，立即带他来到医院就诊。完善相关检查后，星星被诊断为面神经炎。什么是面神经炎？该如何防治呢？

什么是面神经炎

面神经炎又称面瘫，主要表现为单侧面部肌肉瘫痪，如额纹消失、抬眉不能、眼睑不能闭合或闭合不全、鼻唇沟变浅或消失、口角歪向健侧、鼓腮漏气等。部分患者可伴有同侧耳后疼痛、乳突压痛，以及因面神经受累导致的同侧舌前2/3味觉消失、听觉过敏、泪液和唾液分泌障碍等症状。

小儿面神经炎的确切病因未明，可能与儿童病毒感染（流感病毒、EB病毒、疱疹病毒等）、免疫异常、机体非特异性炎症、冷刺激等有关。中医认为，面神经炎属于“中络”“口僻”“吊线风”范畴。发病前，面部多有受寒史。

面神经炎的确诊主要通过颅脑CT、MRI等排除继发原因，只有结果显示颅脑结构及功能无异常时，方可明确诊断为面神经炎。

小儿面神经炎该如何治疗

1. 中医外治 包括针灸、推拿、艾灸等。用毫针刺刺激面部攒竹、阳白、颊车、地仓、合谷、承浆等穴达到疏通经络、行气活血的作用。轻柔的按揉手法作用于患侧颜面部腧穴，可促进局部血液循环，减轻患侧面肌受健侧的过度牵引。艾灸可起到扶正祛邪的作用，配合生姜进行隔姜灸，可增强温经散寒的功效。

2. 药物治疗 急性期可使用糖皮质激素（如泼尼松）减轻神经水肿，并配合维生素B族（维生素B₁、B₆、甲钴胺等）营养神经。或者给予温经通络的中药口服或外敷，起到促进面部气血运行的作用。

3. 康复训练

抬眉：上抬眉毛，睁大眼睛；

闭眼：控制眼轮匝肌运动收缩，同时闭合15次，用食指按压眼眶下缘后再次闭眼；

耸鼻：上提唇肌，按压鼻肌运动，向上推拉患侧；

示齿：口角向两侧同时运动，呈咧嘴状；

努嘴：用力收缩口唇，并向前方用力努嘴；

鼓腮：指导做鼓腮运动，若存在漏气情况，需捏住患侧口轮匝肌辅助训练。

以上表情康复训练坚持每次30分钟，每天2次。

小儿面神经炎需要如何调护

1. 眼部护理 如果孩子眼睑闭合不全，夜间睡觉时注意使用眼罩、纱布进行遮挡，避免引起暴露性角膜炎；若长期眼睑闭合不全，可每日滴眼药水预防感染。

2. 局部护理 患侧面部用湿热毛巾外敷，水温50℃~60℃，每日3~4次，每次15~20分钟。

3. 饮食宜忌 禁食肥甘厚腻、辛辣发物；多进食富含维生素B的食物。

4. 日常调护 加强锻炼，预防感冒，寒冷天气外出需佩戴围巾、口罩，避免吹风。

湖南中医药大学第一附属医院
针灸推拿康复中心 主任医师 汤伟

孩子咳嗽 该不该喂止咳药？

许多家长，特别是老人，听到孩子咳嗽的第一反应就是赶紧喂点止咳药，担心咳久了会咳出肺炎。那么，孩子咳嗽到底该不该喂止咳药？需不需要输液？哪些方法可以有效止咳？

感冒后，炎症因子刺激引起的气道黏膜受损、气道痉挛、鼻咽喉充血水肿、鼻咽喉分泌物增多，都会引起咳嗽；过敏体质者感冒后易诱发咳嗽变异性哮喘，以咳嗽为主要症状。

咳嗽按持续时间一般可分为急性（<3周）、亚急性（3~8周）和慢性（>8周）。急性咳嗽以病毒感染所致的普通感冒和急性气管炎、支气管炎最常

见，患者常有鼻塞、流涕、打喷嚏等鼻部症状，可伴或不伴发热，少数患者可为细菌或其它病原体感染或混合感染，可出现脓痰及白细胞升高等表现，这类咳嗽有自限性，病程多不超过2~3周。

很多家长听到孩子咳嗽的第一反应是赶紧吃药，以为只要不咳了，病就好了，其实，这种做法是“助纣为虐”。咳嗽既是呼吸道感染的主要症状，同时也是呼吸道的自我保护性反射，目的是为了把呼吸道内的分泌物（痰液）排出来。如果炎症没有得到控制而盲目使用止咳药，呼吸道内的分泌物会越来越多，还可能诱发新的细

菌感染，严重时会导致支气管肺炎。

孩子咳嗽时的正确做法应该是：咳嗽有痰就不止咳；如为刺激性干咳，以致严重影响生活、睡眠时，则可适当使用止咳药，如右美沙芬；如果咳嗽是细菌感染引起，可以用头孢或阿莫西林等抗生素治疗；如果是支原体、衣原体感染引起，可使用大环内酯类（如阿奇霉素）抗生素；如果是由病毒引起的，则不能使用抗生素治疗。此外，对于有痰的患儿，还可以通过多喝水、增加室内湿度、生理盐水冲鼻腔、抬高体位等方法促进痰液排出。

黄志恒