



要想宝宝安度秋 打好感冒“阻击战”

进入秋季,早晚温差较大,往往是早晚凉爽,中午闷热。如果不及时给孩子增减衣物,就会造成凉热不均,易患感冒。最好的办法是:家长与孩子穿一样厚薄的衣服,家长静坐时不感到冷,孩子就不会冷。要知道,孩子虽没有大人耐寒,但他始终是在运动状态。即使是睡着了,也不要盖得太多。根据当天的天气预报、气温变化、家长的感觉,有计划地给孩子增减衣服。不要随心所欲,想给孩子穿什么就穿什么。记者 鲁慧

睡觉时不要穿太厚

宝宝踢被子不是因为淘气,睡热了,孩子自然会踢被子的。睡觉前,妈妈怕宝宝凉着,盖得比较厚,而宝宝可能会出汗。下半夜气温下降,妈妈睡着时,把被子踢掉的宝宝最容易受凉感冒。

因此,最好不让宝宝穿着针织内衣内裤或比较厚的睡衣睡

觉,应穿睡衣睡觉,宝宝会比较安稳,不那么爱踢被子了。穿得越多越不舒服,就越要踢被子,就会受凉。宝宝刚刚睡醒,不能马上抱到户外去,让孩子先在室内活动一会儿。白天睡觉时,也应该脱去外衣,盖上薄被,醒后再把外衣穿上。

每天出门活动2~3次

天气转凉,家长怕宝宝着凉,就大大减少了宝宝户外活动的时

间,其实这是错误的。让宝宝在户外活动是提升宝宝适应环境能力的好时机。一般建议1岁以下的宝宝在无风时,

每天出门活动2~3次,每次10分钟左右。

1岁以上的宝宝每天活动1小时左右,2岁以上的宝宝每天户外活动2小时左右,可以大大降低感冒的发生概率。

注意营养均衡、饮食卫生

注意均衡营养和饮食卫生,多给宝宝吃一些清淡、易消化和富

含维生素的水果、蔬菜,注意补充水分。

春捂秋冻有道理 初秋加衣不着急

感冒是一种自限性疾病,即使不治疗,一般一周左右也就好了,所以感冒最主要的治疗就是对症治疗,而不是为了防止病情加重或者让感冒更快痊愈。有些人认为一出现感冒症状就应该赶紧吃药,将感冒扼杀在萌芽状态,这种想法是不正确的。只有当症状烦扰到孩子,例如影响睡眠、进食,才需要进行对症治疗。

1. 不过早添加厚衣服

很多妈妈认为,宁可给宝宝穿厚点捂着,也不能穿少了冻着。实际上,宝宝感冒通常都是因为穿得多出汗后,经风一吹引起的感冒。

小孩子基础体温高,活力大,喜欢跑跳,容易出汗。初秋时,不要过早就把长袖,厚外套给孩子穿上。初秋还是以轻薄为主,这样一来避免感冒,二来还可以锻炼孩子免疫力,提高抗寒能力。

2. 穿衣有层次

为孩子穿衣服时一定要讲究层次,也就是说可以根据天气变化灵活掌控,避免孩子冻着或热着。

初秋时,内层最好穿纯棉的短袖,吸湿排汗效果好,短袖外面可以套一个轻薄外套,预防早晚低气温,防止着凉。

天气再冷一些,可将内层的短袖换成棉衬衣或棉长袖T恤,外面套上防风效果好的外套。

3. 判断宝宝冷热摸后颈

小孩子代谢快,基础体温高,判断宝宝体感冷热,不能全凭妈妈们的主观判断,要摸摸宝宝的颈部,这是最准确的。

后颈部摸起来温热舒适,表明宝宝衣服穿得适宜,若是摸起来发烫或是发凉,就证明需要增减衣服了。

行



感冒咳嗽吃什么

秋季,最明显的就是秋燥了,又是感冒咳嗽,又是上火。这里推荐一些最简单、最见效的食疗法,多吃这些对健康和增强抵抗力非常有帮助。

苹果小米粥

食材:苹果1个、小米100g、水1000ml

1.小米冲洗两遍,苹果去皮去核后切小丁;2.高压锅中先放水,再放入小米;3.放苹果丁,加盖放到炉子上大火烧开,上汽后转小火煮20分钟。

蜜金橘

食材:金橘1000g、水100ml、糖适量

1.将金橘用清水洗净,在中间划上5刀;2.在划好的金橘顶上轻压一下;3.电饭锅里加100克水,加入洗净划好的金橘,加白糖,按粥的档位煮至水开后,煮30至40分钟;4.煮至金橘皮变透明后轻轻搅拌均匀后关火倒出晾凉;5.晾凉后装入干净玻璃容器密封好放入冰箱。

川贝冰糖炖雪梨

食材:冰糖6g、雪梨1个、凉开水适量、枸杞3g、川贝3g

1.把雪梨用小刀去掉上层约1/5的顶部,用小勺挖去梨核;2.把雪梨清理干净后放入冰糖;3.把枸杞和川贝粉分别放入梨心,添满凉白开;4.盖好雪梨盖后上屉蒸1至1.5小时,关火后开盖。

生姜橘皮茶

食材:生姜15g、干橘皮5g、葱白24g、水1000ml、蜂蜜适量

1.将生姜拍一下,切小块;2.将生姜、干橘皮和葱白放入煮锅,加水1000毫升;3.大火煮开转小火,大约炖40分钟,将汁水倒到小碗里,调入蜂蜜。

山楂茶

食材:干山楂4片、绿茶叶

1.取几片山楂清洗干净备用,取绿茶叶一勺放入茶碗中;2.将清洗干净的山楂也放入碗中,冲入开水;3.第一泡要倒掉,这叫洗茶,可用此茶水冲洗小杯子;4.再次冲入开水,泡上两三分钟;5.将漏茶碗取出,倒入小杯中享用;6.再冲泡上开水,可以反复冲泡直到无味。

红枣桂圆姜茶

食材:红枣50g、桂圆60g、姜15g、冰糖10g、红糖10g

1.干桂圆去壳,红枣洗干净后剖开去核;2.生姜切细丝,煮锅中放入500ml左右的水,加入除红糖以外的所有材料,大火烧开转小火继续煮20分钟;3.加红糖,煮20分钟后,加入10克红糖再次煮沸即可。

