

# 二月二 TOP 养生邀您一起“龙抬头”



## 宝宝要“撒欢儿” 防过敏很重要哟

花粉、尘螨、阳光是春季最常见过敏原

最近,气温回升、春暖花开,忍耐了一冬的宝宝们终于能到户外“撒欢儿”玩了。可二月春风似剪刀,春风一来,不仅将皮肤吹得更干燥,也让花粉四处飘扬,医院最近每天都有妈妈带着皮肤过敏的宝宝来就诊。专家提醒,宝宝外出“撒欢儿”前,最好能戴口罩,尽量远离过敏原。郑州晚报记者 李鹏云



### 易过敏“宝宝”出门要避开过敏原

“我家孩子是过敏体质,对花粉容易过敏,特别是到了春天,身上很容易长疙瘩,痒得乱抓,春天出趟门都要全副武装才行。”在医院不少妈妈反映说。

春天来了,皮肤新陈代谢加快,皮肤敏感度增高,过敏就会增加。“花粉、尘螨是春季最常见的过敏原,阳光、新鲜竹笋也可能导致过敏。”河南中医院一附院儿科五病区闫永彬说,“阳光中的紫外线、香菜、蘑菇也是常见的过敏原。容易过敏的人外出时可以戴口罩,要经常注意周边环境,注意避开过敏原。”对于春天的过敏现象,有些

孩子是对气味、花粉过敏,外出时应尽量避开花丛。其实,孩子不仅外出会过敏,家里也有过敏原。“有些孩子对家里灰尘中的螨虫也会过敏。”因此,要加强室内保洁,经常把被子露天晾晒,用手拍打之后,再收回屋内可以有效去除螨虫。

### 春季过敏,要尽早防范

尽量远离过敏原。宝宝如果对花粉过敏,妈妈要记得尽量不带宝贝去花草树木茂盛的地方,居室里也不要种植太多花草。

冷水洁面。每天早晚两次给宝宝用冷水洗脸,可以增加皮肤的抵抗力,还有预防感冒的作用。在洁面和

沐浴后,要记得给宝宝使用婴儿专用的润肤霜,别让肌肤干燥。

使用防晒产品。宝宝皮肤的皮层较薄,对紫外线防御能力很低。外出活动时,妈妈一定要先给宝宝做好防晒工作,使用专业婴儿防晒润肤露,并戴上遮阳帽。

延长母乳喂养时间。闫永彬建议妈妈至少要母乳喂养6个月以上,因为母乳中含有多种对过敏有制约作用的免疫球蛋白及多种抗体,对预防过敏有好处。

营养均衡。给宝宝多食用富含维生素C的新鲜水果、蔬菜等,饮食要均衡,保持睡眠充足,才能强化皮肤的抵抗力。