

儿童秋季防病 从化“积”开始

儿童脾胃较弱 小心秋季腹泻

一场秋雨一场寒，气温的下降，让市民明显感到了凉意。孩子们在享受秋日的凉爽和快乐时，也容易因为穿脱衣服不当而着凉。俗话说，换季时小孩要比成人多穿一件衣服，做好早晚时段的保暖很重要。儿童秋季常见病有哪些？该怎么防治？新手爸妈又有怎样的照顾误区呢？

儿童易患感冒 轻症不容忽视

从中医来看，秋季感冒的病因是“燥邪”，出伏后气候快速变干燥，人体黏膜也跟着变干燥，抵抗力下降使得人们更易患病。儿童年纪越小体内越湿润，因而受燥邪的影响越大、越明显。另外，中医讲儿童是“纯阳之体”“体内三把火”，阳气十分旺盛，更容易在干燥的天气里上火，再一受凉可能就感冒了。

相比成人，儿童感冒的病情变化快，从轻到重的时间短，可能早上只是打了一个喷嚏，下午就开始发烧了，因此家长应多加注意孩子的身体状况和病情变化，及时就医，不可掉以轻心。

小孩精力旺盛，且不会准确描述自己哪里不舒服，尤其一些学龄前儿童发烧38度、39度，还活蹦乱跳的，这时新手爸妈就要格外留心了，不能看孩子精神头足、气色好就认为小病不用管。感冒虽是小病，但随着病情的发展，可能会引起一些并发症和难以治愈的后遗症，因此家长应对儿童感冒、儿童发热等“小病”给予足够的重视。

另外，感冒的孩子应注意及时补充水分，以免脱水使病情加重，同时儿童脾胃较弱，积食容易引起脏腑内热，因此饮食上应忌大鱼大肉，多吃一些清淡的食物为佳。

儿童过敏难防 注意及时就医

父母有过敏性鼻炎，孩子也容易中招？实际上被遗传的是易过敏体质，而不一定是相同的过敏原，也就是说如果父母对花粉过敏，孩子也会是易过敏体质，但不一定对花粉过敏，也可能出现其他过敏原。

过敏是无法预防的，易过敏体质的人可能对世界上的任何东西过敏，因此最重要的是在出现过敏症状时及时就医，明确过敏原，获得有效的治疗。

如果儿童曾在生病就医时用过抗生素，肠道菌群会受到一定的影响，因而更容易对外界过敏，在日常饮食中适量补充一些益生菌，则有助于改善易过敏体质。



小贴士

儿童用药和成人用药有什么区别？

不少家长习惯冲半袋板蓝根或感冒冲剂给感冒的孩子喝，这样到底对不对呢？不同于西药对儿童和成人有着严格的区分，中成药对此的界限比较宽松，服用小剂量的成人感冒药也是可以的，但还是建议带孩子就医，不要轻易使用成人药，对症下药才能好得快。

那么问题来了，都是用来治疗感冒的，儿童用药和成人用药到底有着怎样的区别呢？

一是儿童用药口感相对好些，孩子更容易入口；二是儿童感冒不少是由于积食引起脏腑内热、再外感病邪而引发的，因此消食化积是关键，儿童感冒用药中多加入了调理脾胃的成分，通过清内热而治疗儿童感冒。

（本报综合）

加围绕“护”发展以“医、药、养、健、游、护”为主要内容的大健康产业，要明确目标、出台政策，加强宣传，招商引资，久久为功。

生活顾问

如何预防冠心病？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区希望桥社区的李女士咨询，如何预防冠心病？

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍，对于有冠心病危险因素的人来说，每天傍晚锻炼半小时可获得预防的效果。

每天午睡半小时。吃完饭后，胃肠道的血液需求增加，血流加快，心脏本身的需氧量也上升，冠状动脉的负荷增大。而午睡可以使人体心率减慢，心脏的供血能力下降。但午睡的时间不宜长，最好在30分钟左右。

泡脚控制在半小时。在泡脚过程中，由于人体血液循环加快，心率也比平时快，如果泡脚时间太长的话，容易增加心脏负担。因此，泡脚时间不宜过长，以15—30分钟为宜。

如何减少口疮发生？

本报讯 记者刘念报道：“又口腔溃疡了，太难受了。”近日，家住咸安区希望桥社区的张女士咨询，如何减少口疮发生？

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍，口腔溃疡最常见的有复发性口腔溃疡和创伤性溃疡。复发性口腔溃疡是一种由多种因素引起的口腔黏膜反复发作的局限性溃疡性疾病，也就是人们常说的上火导致的。创伤性溃疡，则是由机械性刺激、腐蚀性物质刺激以及热刺激引起的病因明确的口腔黏膜损害。

避免粗糙、硬性食物和过烫食物可以减少黏膜的创伤。平时还要尽量做到营养均衡，饮食清淡，少食烧烤、腌制、辛辣食物。保持有规律的进餐习惯，保证充足的睡眠，提高睡眠质量。保持乐观精神，避免焦虑情绪。

怎样走路锻炼效果好？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区金桂社区的张女士咨询，怎样走路锻炼效果更好？

市疾控中心有关医务人员介绍，调整姿势。腰背挺直，颈肩放松，轻轻收腹，下颌微微内收，双眼平视前方，使耳朵、肩膀和臀部保持在同一条垂直线上。刚开始可以自然地摆动手臂，之后熟悉了则尽可能将双臂高摆，能增加行走时能量的消耗。

中等强度。走路最好达到中等强度，这样对于呼吸、循环系统和代谢的促进作用更强。主观感受是心率明显加快，身体微微出汗，呼吸略微有些喘，但是还能流畅说话的状态。

快走和慢走交替。如果想提高走路的运动效果，最好是交替快走和慢走，快走1分钟左右后调整呼吸，慢走2—3分钟。根据个人不同，可以调整快走和慢走的时间。

控制时间。走路也要保证一定的时间，在30—50分钟之间较为合理，不宜过度。另外，要保证每周健步走的时间累积有150分钟以上，才会对健康更有益。

选择下午时间段。推荐下午4—5点运动，人的体能较好，运动能力更强。若是没有时间，也可以选择饭后半小时出门走路。

皮肤病应注意什么？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区希望桥社区的李女士咨询，秋季皮肤病应注意些什么？

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍，天气转凉，人体皮脂腺分泌减少，皮肤容易干燥，引起瘙痒。日常生活中，皮肤病患者要注意避免以下坏习惯。

过度搔抓。过度搔抓可导致许多皮肤病加重。皮肤病患者在治疗的同时，一定要管住自己的手，尽可能避免搔抓，瘙痒剧烈时可及时服药或涂药止痒。

热水烫洗。许多患者为图一时之快用热水烫洗皮疹，虽然这样能解一时之痒，但过后会加剧瘙痒，尤其是急性湿疹等皮炎。

饮食不节。一些人可因食海鲜、牛羊肉、鱼、虾、蟹及各种刺激性食品，而诱发湿疹、荨麻疹等变态反应性皮肤病，或使其加重。因此，对过敏体质者来说，应避免辛辣刺激食品，饮食宜清淡，可适当吃些水果，补充多种维生素。

心理健康进校园

一、寒露节气的由来

寒露，是二十四节气的第17个节气，秋季的第5个节气。太阳到达黄经195°，每年公历10月8日—9日左右。《月令七十二候集解》说：“九月节，露气寒冷，将凝结也。”寒露的含义是将欲凝结的寒凉露气，意思是气温比白露时更低，地面的露水更冷，快要凝结成霜了。白露、寒露、霜降三个节气，都表示水汽凝结现象，而寒露是气候从凉爽到寒冷的过渡。我国寒露时节，南岭及以北的广大地区均已进入秋季，东北进入深秋，西北地区已进入或即将进入冬季。

二、寒露节气的气候特点

我国古代将寒露分为三候：“一候鸿雁来宾；二候雀人大水为蛤；三候菊有黄华。”意思是说此节气中鸿雁排成一字或人字形的队列大举南迁；深秋天寒，雀鸟都不见了，古人看到海边突然出现很多

举办大健康产业人才培养座谈会

本报讯 记者刘念、通讯员姚国薇报道：10月8日上午，为进一步推进咸宁市大健康产业发展，加强卫生健康人才培养，市卫健委举办大健康产业人才培养座谈会。

市疾控中心有关负责人介绍了我市公共卫生人才培养情况。他表示，2020年，一场艰苦卓绝的新疫情防控阻击战，暴露了过去我市疾病预防控制体系建设中存在的的一些问题，其中公共卫生人才储备不足已成为制约疾控事业发展的一大瓶颈。市疾控中心与湖北科技学院在公共卫生人才培养上的深入合作，有政策基础、有硬件基础、有师资基础，学生就业有路径，科研项目有方向。建议充分利用湖科、卫健、基层三合一大平台，力争打造疾控体系建设和公共卫生建设人才培养使用机制，夯实我市卫健事业人才基础，助力咸宁高质量发展。

湖科医学部副书记高卉建议，学校和市卫健委建立沟通协调机制，共同培养公共卫生、医疗卫生人才，共建临床教学基地，共建共管临床技能考试基地，共建大健康产业平台，共同推进人才互聘互用。

湖科健康医学院副院长陈子敏说，学校可以邀请市疾控中心和市卫健委具有丰富实践经验的教师参与预防医学

专业课程教学工作，其他专业课程也可以邀请相关专家帮忙承担。发挥高校特色，建立健康大数据中心，利用市疾控中心已有的大数据，开展数据挖掘工作，开展心血管等常见病、地方病的预后、危险因素、干预措施效果等研究。

合作成立培训中心等，承担地方相关部门和人员学校卫生、儿童营养与健康、老年人营养与健康、常见病营养等培训工作，开展疾病健康教育和健康促进工作，实行“健康公益大讲堂”等活动。

湖科副校长李岱表示，希望市卫健委进一步发挥，特别是在医疗卫生资源配置优势，在资金、场所、项目、政策、平台等方面，给予学校更多的基础支持和方向指导。进一步推进完善双方共享机制，进行更深入、全方位、多渠道、无边界的合作，建立资源共享体系。

市卫健委有关负责人表示，卫生健康目标应同频共振，公卫人才短缺、应急联动、医院管理合作、护理人才培养、信息化合作等卫生健康难题应同频共振。

卫生健康
weishengjiankang

咸宁市卫生健康委员会协办

食麻以润燥 寒露脚不露

二十四节气之寒露养生

阴精的收藏，早起以舒达阳气，保证充足的睡眠，注意劳逸结合。近代研究表明，秋天适当的早起，就可以减少血栓形成的机会。寒露是二十四节气中最早出现“寒”字的节气，标志着气候将向寒冷过渡。俗话说：“吃了寒露饭，单衣汉少见。”寒露过后，天气会非常的寒冷，老人、儿童和身体体质较弱的市民要注意防寒保暖，逐渐增添一些衣服。特别要注意脚部保暖。民间有“寒露脚不露”的说法，意思是说寒露以后就不要再赤足穿凉鞋了，应注意脚部保暖。俗话说：“春捂秋冻”，秋天适度经受些寒冷有利于提高皮肤和鼻粘膜的耐寒力，但是老年

人和患有各种慢性疾病的人，那么就要注意防寒保暖，防止“冻”出病来。换季穿衣服别换得太快，最好厚薄搭配起来，以保暖为主，“不穿单衣”也是寒露养生的重要一点。寒露时节的时候，在起居上，更要合理的进行安排。研究认为，在气温下降和空气干燥的时候，感冒病毒的致病能力就会增强。当环境气温降低之后，人体上呼吸道的抗病能力就会下降，因此，为了及时预防感冒，就要适时添加一些衣服。同时，还应随时备好急救药品，防止因气温骤降而引发哮喘、中风、心肌梗死等突然疾病。

饮食养生。“秋之燥，宜食麻以润

燥。”寒露时节的燥邪之气容易侵犯人体而耗伤肺部，就会让人很容易出现咽干、鼻燥、皮肤干燥等秋燥症状。饮食调理上还是要遵循“少辛多酸”的原则，雪梨、蜂蜜、杏仁、芝麻、柿子等柔润之品是非常不错的食品，适合这个时候食用。

运动养生。寒露时可选择登山、慢跑、散步、打球等运动，但每天运动时间不宜太早。这是因为晨起气温偏低，身体偏弱者容易感受寒邪。故人们宜在太阳升起后外出运动，运动时避免出汗太多，否则会伤阴损阳。如果遇到起风变天、阴雨天气，可在室内运动，不可盲目冒寒涉水运动，以免感受寒湿而感冒。

中医养生大讲堂
咸宁麻塘中医院 咸宁麻塘风湿病医院



胡红
主治医师
咸宁麻塘中医院病区主任