

家有小儿过“三伏” 尤需提防这些病

“三伏天”已经开启，2020年中最热的时节到来。高温高湿加压下，各种“夏季病”蓄势待发，而与成人相比，儿童的五脏六腑相对娇弱，抗疾病侵袭能力较差，更应该加强呵护。

高温中暑

入伏后气温升高，加上近期雨水较多，空气湿度大，容易造成中暑。因为温度高时，人体主要靠汗液的蒸发带走身体的热量，维持体温稳定。在湿度大温度高的情况下，汗液无法蒸发，热量积聚在体内。如果在高温下进行剧烈运动，特别是喜欢跑步、竞走、球类运动等的体育达人们更易造成中暑。

对于孩子，家长要根据天气适时为孩子增减衣服，建议给孩子选择吸汗透气的棉质衣物，尽量不穿化纤类衣物。提早规划出行时间，夏季上午10点到下午3点之间尽量不要出门玩耍。保证孩子睡眠充足，同时，鼓励孩子多吃蔬菜水果，多喝温开水，因为水分进入人体后可立即进行新陈代谢，有调节体温、输送养分及清洁体内外毒素的功能。

预防中暑最重要的是要避免太阳的暴晒、高温下作业，一旦发生中暑，要立即降温处理，及时将人转移到阴凉、通风、干燥的地方，多喝水。注意降温时不要引起寒战，以感到凉爽舒适为宜。

胃肠道疾病

由于夏季气温高，食物中的细菌很容易生长繁殖，食物易变质，会引起肠胃炎、腹泻，甚至是食物中毒等问题。再加上大家夏季偏爱冰西瓜、冷饮等，会加重胃胀、胃痛、腹泻的发生。

预防胃肠道疾病需注意饮食卫生、不喝生水，保护好自己的肠胃功能，饮食中避免食材的腐坏，尽量不吃生冷、过夜食物。食物完全加热后食用，这样大部分的细菌可以被杀灭，晚上睡觉的时候也要注意肚脐不要受凉。

夏季腹泻，对于孩子极其常见。不论是着凉了还是饮食不当，都可能引起腹泻。治疗腹泻的重点在于防治脱水，而非快速止泻，父母不可给孩子自行服用止泻药，有增加细菌繁殖和毒素吸收的风险。如果腹泻的孩子一旦发生口唇干燥、眼眶凹陷、哭时泪少、尿量减少、皮肤弹性减低等疑似脱水的征象，建议及时到儿内科就诊。如果孩子腹泻症状明显或反复发作，可在医生的指导下服用一定疗程的益生菌，以调节肠道的微生态平衡。



空调病感冒

“空调病”是一个近年逐渐流行的词。由于空调导致室内外温差大，室内空气流通差，容易出现烦躁、感冒、发热等症状。西瓜、冰棍、空调是许多人夏日避暑的“三大法宝”，但是贪凉，空调温度太低易引起感冒。

专家提醒，夏季适当地调整空调的温度，让室内和室外的温差尽量缩小，加强室内的通风；多喝白开水、绿豆汤、薄荷、金银花等。

对于儿童来说，免疫系统稳定性差、抵抗力

弱、体温调节中枢尚未发育完善，如果空调使用不当极易引起感冒、发热、咳嗽、胸闷等病症。家长不要贪凉而让宝宝遭受“人造风寒”。宝宝在空调房时，建议室内外温差不宜过大，以6~8℃为宜，设置空调温度在26℃以上，睡眠模式，空调出风口可以安装挡风板，避免风直接对着宝宝吹。白天房间注意勤开窗通风换气，保证室内外空气流通，并定期对空调进行彻底清洁消毒，以还原室内洁净空气。

蚊虫叮咬皮肤病

夏季蚊虫增多，被蚊虫叮咬后，部位出现红肿、疼痛的现象，更可怕的是蚊虫叮咬可能传播乙型脑炎、疟疾、登革热、丝虫病等多种传染病。专家提醒，少去草丛等蚊虫孳生的地方，如被叮咬后应避免过分挠抓，否则易发生感染。

天气转热马蜂活动更加频繁，加上夏季衣服单薄，更易被马蜂蜇伤。马蜂蜇伤以后除了引起疼痛，严重的会引起过敏性休克，可能病人很快会死亡，包括引起多脏器功能衰竭，特别是遭到群蜂的攻击。因此，被马蜂蜇伤后应立即就医，及时处理治疗。

对于儿童来说，除了蚊虫叮咬，还需预防痱子。宝宝的汗腺功能尚未发育成熟，夏季炎热高湿，宝宝活动量大容易出汗，如果忽略保持皮肤的清洁干爽，则容易出现汗液堵塞毛孔诱发的出疹性疾病，比如痱子。在护理上，要每天保持宝宝皮肤的清洁，及时更换汗湿的衣物，保持室内空气流通，避免过热。对于已经长痱子的皮肤要裸露，也要勤剪指甲以防宝宝因瘙痒而抓破皮肤，继发皮肤感染。饮食上，易生痱子的孩子尽量少吃鱼、虾等“发物”，多吃蔬菜、水果。如果痱子痒痛严重且有渗出液，建议及时带孩子去医院就诊。

夏季儿童保健小贴士

家长若掌握一定的保健常识，可降低孩子的患病风险。夏季儿童保健要注意哪些细节？

1. 营养讲究均衡。饮食要多样化，以清淡易消化为主，不给脾胃增添额外的负担。保证各种营养物质的摄入，可以适当给宝宝吃一些五谷杂粮。如果宝宝夏季胃口欠佳，家长可喂食粥、凉拌面等。

2. 忌过多食用生冷瓜果冷饮。若夏天贪喝冷饮或过食生冷瓜果，孩子可能会使出现消化功能紊乱，甚至出现呕吐、腹泻等，因此需特别留心。

3. 提倡孩子多喝白开水。不推荐饮用汽水、果汁、可乐等饮料，因为含有较多的糖分及电解质，过多饮用会影响孩子的胃口和消化功能，而且摄入过多糖分也会发胖，因此给孩子最好的饮料是白开水。

4. 大汗后不洗凉水澡。孩子生性好动，夏季极易出汗，如果大汗后用凉水洗澡，会使孩子毛孔迅速闭合，血管收缩，不利于病邪通过汗液从毛孔排出，反而使孩子容易生病。因此孩子洗澡以温水为宜，水温不高于40℃。

据新华社

广告

假期如何控制孩子近视？

7月25日暑假青少年近视防控专家分享会开讲

随着儿童青少年近视率的增长，越来越多的家长开始焦虑：怎么预防近视才有用？孩子近视还能不能治好？孩子近视增长太快怎么办？

尤其暑假来临，“神兽”开始宅家模式，视力问题更成为家长的“心头大患”。衡阳爱尔眼科医院大视光中心周远香主任担忧道，假

期孩子虽然学习压力小了，但长期过度用眼玩电子产品或勤上补习班，眼睛没有得到充分休息，不知不觉就会发展为近视，而本身有近视问题的孩子，度数加深则更加明显。

周远香主任提醒，假期是孩子视力的分水岭，也是控制近视的好时期，家长督促好

从小腿变化看脾胃问题

中医认为，脾主运化、主统血、主四肢肌肉，为“气血生化之源”“后天之本”。脾的正气是否充足，在小腿上往往有直观反应。脾胃健运，则肌肉丰满、壮实，四肢强劲有力；脾失健运，则肌肉瘦削，甚或痿废。日常生活中，有些病人小腿变细，有些变粗，有些下肢软弱无力，有些下肢发凉，有些下肢关节僵硬，还有一部分人皮肤灼热，这些现象都可能暗含脾胃不适的健康警示。

小腿变细，肌肉萎缩。脾胃的运化功能障碍，必致肌肉瘦削。《黄帝内经》曾提出“治痿独取阳明”，意思是说，治疗肌肉萎缩的疾病，从健脾胃着手，或者通过针刺阳明经的穴位进行治疗。阳明胃经多气多血，主润宗筋，故可取阳明胃经穴位以疏通经络，濡养宗筋，增强肌力。

小腿变粗，肌肉松软。脾主运化水湿，脾虚水湿不得运化，水湿之邪阻滞经络，下注于四肢，出现四肢水肿，小腿变粗，肌肉松软无力，也有部分病人出现四肢肌肉麻木，极大影响生活质量。

小腿柔软，酸困无力。脾主四肢肌肉，脾胃为气血生化之源，脾虚气血生化乏源，导致气血亏虚，不能濡养下肢肌肉，最终出现小腿柔软、酸困无力。

小腿冰凉不适。出现这种情况提示脾阳亏虚，脾阳虚不能温煦四肢肌肉，所以出现小腿温度低，严重者还会出现全身怕冷的表现。进一步发展女性会出现白带增多、宫寒不孕，男科阳痿早泄等。

小腿僵硬、疼痛。这种情况也和脾气亏虚有关，中医五行讲脾属土，土克水，脾虚日久病及肾水，出现脾肾阳虚，如果遇到天气寒冷，或感受寒邪，寒凝络痹，就会出现小腿僵硬、疼痛的情况。日久会导致风湿性关节炎、类风湿性关节炎的发生。

脾经经络循行经过小腿，进入腹部，属脾络胃。因此，小腿的变化及病症，往往提示脾出现了问题。调理脾胃，最简便的方法是从饮食和保健两方面做起。1. 饮食宜温、懂节制。脾胃喜温恶寒，日常要多吃一些温性食物，比如羊肉、韭菜、南瓜、生姜、大枣、山药等，尽量少吃或不吃生冷食物。吃饭七分饱，不可暴饮暴食，同时少吃甜食和辛辣食物。2. 按摩两穴。足三里为保健要穴，梁丘为治疗胃痛要穴，它们都分布于小腿，每天应各按揉50~100次。以上方法持续一段时间，若脾胃功能没有改善，可在医生指导下服用理中丸、健脾丸调理。

据新华网

孩子的用眼习惯，能有效控制孩子视力下降。为助力儿童青少年暑期防控近视，7月25日上午9点，“快乐暑假，科学护眼”青少年近视防控专家分享会将在衡阳爱尔眼科医院六楼会议室举行，届时周远香主任将现场分享暑期预防和控制孩子近视“妙方”，还有多重视力检查及配镜优惠。报名热线：8239955。