



作为家长，应该在日常增强幼儿免疫力。这不是一句空话，也不是抽象的概念，它蕴含的内容很具体，包括衣、食、住、行的各个方面。这样才能增强幼儿免疫力，积极预防幼儿疾病发生。

春季免疫抗病四则

文/高维新

第一则：春风穿衣要保暖

中国有句老话：“春捂秋冻，不生杂病。”乍暖还寒是春季的主角，昼夜温差大，除风沙频频袭来，还有倒春寒、沙尘暴等小插曲。春季宝宝穿衣一定要暖和，不能穿得太少，以免受凉；宝宝春季进补，易生内热，所以春季也不能在任何时候都穿得过多，以免宝宝上火，防止发生“寒包火”。这似乎很矛盾，既要穿暖和，又不能穿得过多，还要轻软，以防限制宝宝活动，怎么办得到呢？其实，你只需把随身穿的衣服稍稍减点儿，在出门的时候再适当带一件稍厚的衣服就可以了。老百姓说得好，冷不冷，带衣裳；饥不饥，带干粮。出门带衣，冷了再添衣。“二八月、乱穿衣”，根据气候变化，随时随地给宝宝增减衣服，才能保证宝宝身体健康，提高免疫抗病能力。

第二则：春燥多喝白开水

水是人体不可缺少的物质，它的重要性仅次于空气。小儿时期体内水分相对比成人多，约占体重的70%~75%。水有5大功能：1.构成全身的组织；2.调节体温；3.促进机体各系统新陈代谢的化学反应；4.充作各种物质的吸收、运输及排泄的携带体；5.协助维持体内一切体液的正常渗透压。水足够了，宝宝才有免疫抗病能力。水的需要决定于机体的新陈代谢以及热量的需要。此外，活动量、外界气候和食物性质也影响水的需要量。水的来源不仅限于摄入的液体，还来自固体食物中的水分，以及食物氧化和组织细胞代谢所产生的水分。



入春，宝宝身体新陈代谢加快，热量需要加大，活动量虽减少，水的需要量却不会少，而且随着食欲增加，多吃蛋白质和无机盐食物后，水的需要量又会加大，加之春季干燥，需水量更大。所以，即便孩子口不渴，也要定时定量喝水。若按摄入热量每100卡所需水分来计算，则小儿与成人几乎没有差别。若按体重计算，则年龄越小，需要的水分越多。

第三则：春凉睡觉要盖严

人生有1/3的时间是在睡眠中度过的，“睡觉好，是一宝。”睡好觉，睡足觉，可以提高宝宝的免疫防病能力。大家知道，人生病之后，乏力、爱睡觉，与一种名为胞壁酸的物质有关。研究人员从

人的晨尿中可提取出这种物质，科学家称其为睡眠物质，因为它既能催眠，又可增强人体免疫功能。当人发烧患病时，多多睡觉就会使体内胞壁酸分泌增多，从而使人体的免疫机能增强。所以，如果宝宝没有充足的睡眠，免疫机能也会随之降低。宝宝睡觉头不能受风，腹不能着凉，足不能受冷，所以不要怕费事，要帮宝宝脱去外衣，盖好棉被，但不要让宝宝蒙头睡觉。宝宝要睡好“子午觉”和“五更觉”，这样才能长高身体；同时也要规则作息，这样白天才有精神，不爱生病。

第四则：春尘莫忘洗手鼻

春暖花开，户外活动增加。但要少带宝宝去人多公共场所，尤其是一些大型集会或者是在地下室建设的、不通风的超市。

每天归来，早晚都要洗脸、洗手，还要洗鼻子。因为宝宝到人员密集的地方，有些物品难免有患感冒的人摸过，或有感冒病人喷出的飞沫附在表面。每次上厕所完毕，除了洗手外，一定还要清洁鼻子，春季更须如此。

原因有五：

1. 中医说肺开窍于鼻，即鼻子是呼吸系统的门户。要想不得病，就要看好自家人，管好自家门，要爱护呼吸道的大门。

2. 鼻腔是呼吸系统的“过滤器”、“加湿器”和“调温器”，每天约有15000升空气从鼻孔进出，容易干燥，积累灰尘。

3. 随着空气流通，难免夹杂微生物病原。人们常说病从口入，实际上病从鼻入的机会要多得多。

4. 鼻病与咳嗽有时是同一个疾病的两种表现。保护鼻子，治愈鼻病，就少犯咳嗽。

5. 冬季气候干燥，液体摄入量往往不足，这样就容易鼻干、鼻出血。所以要爱护宝宝的鼻子，经常清洁宝宝的鼻子，按摩宝宝的鼻子。

Tips: 洗按鼻子四步曲：

先洗鼻根，用双手食指指腹由鼻根向下按摩，反复数次；二洗鼻翼，按摩迎香穴（鼻唇沟起始部），用指腹按压旋捻数次；再擤鼻涕，洗鼻孔，轻挖里面鼻甲；最后清洗鼻下唇部，按摩人中穴（鼻唇之间）。

