



小儿咳嗽 治疗不及时或致肺炎

据儿科门诊数据显示,最近来看咳嗽的患儿数占到儿科门诊量的五成以上。儿科专家指出,空气质量欠佳加之最近早晚温差较大,容易让宝宝患感冒咳嗽。专家指出,家长们切记不可轻视感冒咳嗽,咳嗽不止很可能会导致炎症向下发展成支气管炎、肺炎。

江苏省人民医院妇幼分院儿科门诊副主任医师陈筱青介绍,小儿肺炎是小儿最常见的呼吸道疾病之一,四季均易发生,婴幼儿在冬、春季节患肺炎较多。如治疗不及时或不彻底,易迁延、加重、影响孩子发育。重症肺炎是我国 5 岁以下小儿死亡的第一位原因,因此需要积极防治。

陈筱青介绍,肺炎最初的症状往往跟感冒相似,但是如果发热

3~4 天不退,且孩子咳嗽的症状越来越重,并出现呼吸急促,或者吸气性凹陷,就要高度怀疑肺炎的发生,须及时就诊。即使只是感冒引起的轻微的咳嗽,但持续 1~2 周以上的时间也应及时就诊,排除肺炎。

陈筱青特别提醒家长朋友,小儿肺炎除了需要控制感染外,还要注意以下几点:

一、安静休息、多补充水分。要保持室内空气新鲜、安静,让孩子休息好。如果孩子没有食欲,可以少食多餐。

二、在饮食上给与孩子营养丰富、易消化的食物,有利于消化道的吸收。咳嗽时要轻拍孩子的背部,有助于痰液的排出,拍背时从下往上拍,从外往内。房间空气要

流通,18~20 摄氏度,湿度 60%最为适宜。孩子要适当地饮水,以稀释痰液,有利于痰的排出。暂时也不要送孩子去上学,防止交叉感染,加重原发病。

当然肺炎也是有招可防的,专家建议,家长应注意让孩子加强锻炼,增强体质,根据年龄选择适当的锻炼方法,室内通风减少被动吸烟;患有营养不良、贫血和佝偻病的孩子发生肺炎的概率大大增加,因此要积极治疗基础疾病,注意手部卫生,避免交叉感染;户外活动时,注意适当增减衣服;不要带孩子到拥挤的公共场所去,家里有人患感冒时,要做好隔离;也可以选择一些针对常见的病毒或细菌病原的疫苗进行接种,可有效降低儿童肺炎的患病率。(陶燕)

幼儿多蛀牙 果汁是『祸首』

英国一项统计显示,八分之一的幼儿在不到 3 岁时就已出现龋齿,一些地方的幼儿龋齿比例甚至高达三分之一。医学专家指出,引发这一问题的罪魁祸首就是果汁。当前,一些家长让孩子大量饮用有机果汁,认为它更健康。殊不知,200 毫升有机苹果汁大约含 20 克糖,只比等量可乐的 22 克少一点儿。龋齿不仅影响孩子生活,还会令他们成年后更容易出现牙龈感染问题。医生建议儿童在 3 岁以前除了牛奶和水不要喝其他饮料。长大些后,每天只能喝一小杯果汁,而且要倒在杯中快速饮用,以最大限度减少对牙齿的损害。(荆晶)

▶童言无忌

态度问题

父亲对儿子的态度十分不满,责备他说:“你怎么可以用命令的口气跟你老子说话呢?”没想到儿子毫无悔意,他不甘示弱地说:“你不是曾亲口说你跟妈妈是奉我的命令才结婚的吗?”(网友提供)

▶育儿经

睡前小故事有益想象力

生活中,很多父母都喜欢在孩子睡觉前给孩子讲故事。但专家表示,讲睡前故事看似很简单,其实也是很有讲究的。

中国儿童文学研究会理事、北京市家庭教育研究会副秘书长孙怡表示,常听睡前故事的孩子会更活泼、开朗,更愿意和别人沟通、交流,增加彼此的信任,而且处事能力也会比较强,长大了常常能成为社交高手。

一说到讲故事,很多人的脑海里会浮现出这样一幅画面:妈妈(或爸爸)和孩子一起斜靠在枕头上,手里拿着一本书,一边看一边念。

“我不主张用这样的形式讲睡前故事。”孙怡说,家长的目的是让孩子睡觉,而图画书里面色彩斑斓的画面会吸引孩子的注意,从而让孩子兴奋起来,不宜达到尽快入睡的目的。这样看书讲故事一定会开着房灯,不利于营造睡觉的氛围。孙怡说:“理想状态的睡前故事应



该是孩子在洗漱后,躺在床上,父母先和孩子聊几句家常,或者说一下第二天的安排,然后再开始讲故事。家长可以点上蜡烛,打开音乐营造一种睡前仪式感。有了睡前仪式,就很容易让孩子养成按时作息,关灯睡觉的好习惯。”

此外,讲睡前故事时,声音不用很大,语调要舒缓,要根据孩子的呼吸调整语速,多用重复性的语言,多用叠词,比如“跑呀,跑呀,跑呀”,“找呀,找呀,找呀”,孩子在听到这些词语时,在脑海中浮出相应的画面,这些对于孩子的智力和心理发育有很大的好处,容易构建五彩斑斓的精神世界,对孩子的想象力和创造力也大有益处。(周润健)

▶小小文学家

夏天悄悄过去了,秋姑娘拿着彩笔来到了这里。

秋姑娘来到树林里,她先把树叶涂成金黄色,再用大扇子一扇,树叶纷纷扬扬地飘落下来。她又把枫树叶涂成红色,红的像一团团火。这时,就连

小草也穿上了金黄色的外衣。风一吹秋姑娘突然听见了一阵花香。她就走进了花园,用彩笔一挥,花儿争奇斗艳。粉的似霞,红的似火,黄的似金,白的似雪……看,菊花还弯着身子给秋姑娘道谢呢!菊花的形状有很多,有的像大托盘,有的像圆圆的绒球,还有的像彩色的瀑布……

秋姑娘又走到田野里,她给稻子涂上了金黄色,稻子笑弯了腰向秋姑娘点头。大豆也发出了哗啦啦地笑声。高粱扬起了黑红黑红的脸庞,像是在乐呵呵地演唱。棉花不愿脱下绿衣服,秋姑娘还是给棉花穿上白衣服,棉花低着头,不开心了。

最后,秋姑娘又去了果园,把青葡萄涂成了紫葡萄。一颗颗葡萄像一颗颗紫色的珍珠。柿子像一个个小灯笼在树上挂着。石榴娃娃成熟了,有的笑的咧开了嘴,有的笑破了肚皮,露出了满满的籽儿。取几粒放在口中嚼嚼,好吃极了!

啊!秋天真美呀!

贪睡小婴儿 容易长高

根据一项与中年人睡眠有关的研究成果,每晚睡眠 7 小时的中年男女在所有认知能力测试中得分最高,其次是每晚睡眠 6 小时的中年男女。然而,一旦被调查对象每晚的睡眠时间少于 6 小时或超过 8 小时,其认知测试成绩就较差。睡眠过少或过多所引起的认知能力退化相当于比实际年龄老了 4~7 岁。

美国埃默里大学学者在对 23 名婴儿从其出生 12 天起进行的跟踪研究发现,这些婴儿在身高增长 48 小时前,都会出现连续两天日均增加 4 个半小时睡眠的贪睡情况。贪睡的婴儿每多一次睡眠,身高增长可能性增加 43%;每多 1 小时睡眠,这种可能性增加 20%。负责这项研究的该校人类学教授兰普尔认为,研究成果表明,睡眠确实影响婴儿的成长。婴儿睡眠多,他们就容易长高。但睡眠之所以促进婴儿身高增长的具体原因尚不明确。(刘虹利)

五彩的秋天
北大附中外国语小学四(6)班 耿明华
指导老师 赵广年