

## 想要秋天少生病，你 get 了吗？



随着秋天的到来，气温开始下降，天气也变得干燥起来。幼儿适应能力差，皮肤稚嫩，与成人相比需要更多的水分，容易出现口干舌燥、便秘等一系列“阴虚内热”的征象。做好各项保健措施，对维护幼儿健康十分重要。



### 诀窍1 给幼儿多喝水

秋高气爽，幼儿应该多喝白开水，不宜喝饮料。如果幼儿排斥白开水，可以试着喝些菊花茶、乌梅汤、金银花露等。在幼儿园里时，老师尤其要关照小朋友多喝水。

平时多给幼儿吃富含水分的应季水果，如西瓜、梨、橙子等。各种菜汤也是补充水分的重要手段，清汤可以稀释菜肴的盐分，并保持幼儿体内水分平衡。



### 诀窍2 少吃“上火”食物

刺激性食物应该少吃，容易“上火”，如大蒜、姜、韭菜、花椒、辣椒等。少吃偏咸的食品，因为盐分太多容易加速体内水分的散失。热量过高的油炸食品和一些热性水果，如荔枝、桂圆、橘子等，也应

尽量少吃。



### 诀窍3 呵护宝宝皮肤

在给幼儿擦拭或洗脸时宜选用柔软的毛巾，不要用力擦洗。每次清洗完毕后，需用含有天然滋润成分的儿童护肤品。

幼儿的嘴唇容易干裂。应先用湿热毛巾敷在幼儿的嘴唇上，使嘴唇充血，然后涂抹润唇膏。幼儿鼻腔内的黏膜比较容易干燥，可用棉签蘸生理盐水滋润鼻腔。



### 诀窍4 忌食冷食物

中医认为“寒凉伤脾”。即使体质好的幼儿也不能天天吃冷饮。除了限制冷饮以外，从冰箱拿出的饮料、酸奶最好放置在室温下 15 分钟后食用。



### 诀窍5 冷水锻炼

秋季宜用冷水擦洗以提高幼儿对冷的适应能力。冷水擦洗包括冷水洗手、洗脸、擦身、冲淋和游泳。冷水锻炼要循序渐进，先用与体温接近的水，然后逐渐降低水的温度。洗完后用干毛巾擦干。动作要迅速，浴后用干毛巾擦至皮肤轻度发红为止。



### 诀窍6 预防腹泻

入秋后是轮状病毒性腹泻的发病高峰期，又称秋季腹泻。一定要

把住“入口关”，注意饮食卫生，不吃生冷食品，定期给玩具和食具消毒。如果在幼儿园发现幼儿有腹泻症状，应立即隔离治疗并处理好粪便。



### 诀窍7 营养调理

多给幼儿吃牛奶、豆制品、鱼、肉等高蛋白饮食。多补充玉米、全麦面包、小米、黑米等五谷杂粮，以防秋季便秘。富含纤维素的食品，如菠菜、萝卜、胡萝卜、芹菜、花菜等，也应增加。总之，要荤素搭配，粗细搭配，做到平衡饮食，才能减少秋季发病。



### 诀窍8 加强运动

秋季气候温和，正是运动的好季节，通过运动保健身心，运动能强化孩子肌体的功能，锻炼使孩子更愉快、更兴奋，提高孩子身体免疫力。