

秋冻=少穿衣?

这样做对孩子才最好

秋凉的感觉越来越明显,北方的孩子已经穿上夹棉、抓绒,南方虽然穿短袖好像问题也不大,但外套已经随身备着了。最近上呼吸道感染发烧咳嗽的宝宝特别多,看诊人数几乎要翻倍,白天暑气不减,清晨夜间温度低,稍有不慎,孩子很容易感冒。中医讲究“春捂秋冻”,在这个“秋冻”时节,究竟怎么给孩子“冻”才合理,避免惹病上身呢?

秋冻=少穿衣? 先弄清“秋冻”的真正含义

不知道有多少家长见过这样的照片和新闻:“日本小学生即使在寒冬时节也穿着短袖短裤,既能磨练意志力,还能增强抵抗力。”其实,这类图文很大程度上是误传。

不顾孩子身体实际状况,过度接触秋冬季阴寒湿冷的外界环境,并不能让孩子少感冒、少生病。恰恰相反,外界的病菌外邪更易入侵人体致病。

这种所谓的“锻炼”方法,和中医所说的“秋冻”也不是一回事。中医认为,秋初阳消阴长,过早过快地增加衣物,会影响到阳气的收敛,身体由于没有适应气温变化,抗寒能力也会下降。而适当的“冻”,不仅有利于阳气收潜,为冬季贮存元气,还能促进血液循环,防止因穿过厚衣物出汗引发的疾病,增强体质。

真正的秋冻,指的是入秋之后,不要因为气温稍有下降就急于加很厚重的衣服,而应顺应天时,缓慢而逐步地添衣减衣,让身体一步步适应天气变化。

我们常说:若要小儿安,三分饥与寒。孩子都是稚阴稚阳之体,抵抗寒暑的能力是比较弱的。这个“三分寒”,就要适当的把握。

穿对衣服,孩子体感说了算

秋冻不等于主动刻意地“受冻”,而是根据天时变换,适当增减衣物。

1. 首先看天气

选择秋冻,首先看天气温度。当气温在20℃以上,适当“冻”一下,能够促进血液循环,孩子更神清气爽。

如果气温在15℃以下时,暑热已经基本消散干净,就要注意保暖,不要再坚持穿少。

2. 其次看体感

3岁以上的孩子,已经可以通过交流询问来得知冷热,家长要相信孩子。有一种情况,孩子因为憋闷、不适或者觉得不时尚而拒穿秋衣秋裤、厚袜子,宁愿冻着。所以怎么问都说冷,家长要学会辨别。

孩子的贴身衣物,最好买柔软透气的纯棉材质;穿秋衣秋裤时也要避免衣袖、裤袖内卷、外衣裤太小太紧、袜口太勒等导致孩子不舒服。

家长还可以学会一些小技巧,查看孩子到底冷不冷:

1岁以上:摸颈后和背部

如果后脖子和背部有薄汗,往往就是偏热了。可以适当减少衣物。孩子有汗的时候,切记不要到户外吹风受寒。相反,如果后脖子、背部、小肚子凉凉的,最好再添一件衣服。

1岁以内:摸鼻子和手脚

如果小宝宝的鼻子、手脚冰冰凉,很可能已经觉得冷了,需要适当加衣服。

3. 再次学穿衣

无论四季何时,孩子穿衣的总原则是:3岁以上孩子,可以和家长穿得一样多;3岁以下孩子,可以比家长多穿一件。

还要根据不同时间的天气灵活穿脱:秋冬季节随时预备一件方便穿脱、轻薄的外套和干净的毛巾、帽子,及时擦汗,避免头面部吹风。注意适时保暖,并提防突如其来的降温寒流。

中医认为“阳上阴下”。下半身较上半身血液循环差,所以给宝宝穿衣要注意上薄下厚、薄衣多层。

中午比较热的时候,如果宝宝没有明显着凉的表现,可以适当少穿一件上衣,有助于暑气消散。着重把腿部保暖做好,可以有效护阳。

孩子秋冻感冒了咋办? 保暖及时跟上

很多家长不敢给孩子“秋冻”,除了对秋冻有误解,主要是怕孩子冻感冒。事实上,穿得过厚出汗,没及时处理,导致汗出当风,才是孩子秋季感冒的主要原因。

如果孩子因为秋冻而不慎着凉,或孩子体质偏弱,一变天就容易着凉感冒,家长应该怎么做呢?

1. 日常饮食+驱寒食疗

家长可以在平时孩子的饮食方面多注意,秋季少食寒凉,减辛增酸。孩子外出如果不慎吹到风,回来后可以冲泡姜苏茶饮用,疏风散寒,理气和胃,预防与治疗感冒都有很好

的效果。

姜苏茶

材料:生姜3g,紫苏叶8g。

做法:生姜切丝,紫苏叶洗净,用开水冲泡10分钟,代茶饮用。

功效:疏风散寒、理气和胃。适用于风寒感冒、头痛发热,或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等肠胃不适型感冒。

适用年龄:3岁以上对证、少量多次分服。蚕豆病可服。

2. 每周泡脚

“寒从足生”,双腿离心脏最远,血液供给

相对较少,尤其在夜晚,孩子感受寒意,往往从双脚开始。

临睡前,家长可以用温水给孩子泡脚以促进血液循环,增强新陈代谢,驱寒保暖,同时让身体得到放松,也能呵护情志。但要注意时间不宜过长,每次以5~10分钟为佳;水温不可过高,一般在40℃左右即可;还要控制次数,一般以一周两次为宜。

总之,秋冻的关键在于循序渐进和适度。尤其是平时体质较弱,容易感冒、腹泻的孩子,入秋时节就要更加注意,切勿因一味追求“秋冻”而影响了健康。