雾霾来袭,妈妈需要知道这些事

进入冬季,眼见着雾霾天越来越多,尤其是上周,许多城市的AQI(空气质量指数)甚至已经触及上限500,达到"爆表"水平。在空气质量地图上,上海北部可以见到一大片令人心悸的深棕色和黑色区域。

对孩子身体的危害

育儿专家提醒,从生理结构来说,婴幼儿没有鼻毛,防御能力弱,雾霾更容易侵入;孩子的个头比成人小,离地面更近,更容易吸入雾霾颗粒物;另外,相同体积的颗粒物进入孩子身体,扩散开产生的危害比进入成人身体要更大。

小儿呼吸道感染 在中等和重度霾天气下,近地面空气中积聚着大量有害人类健康的气溶胶粒子,它能直接进入并粘附在人体上下呼吸道和肺叶中,引起咳嗽、鼻炎、支气管炎等病症,长期处于这种环境还会诱发肺癌。阴霾严重时,污染物杂质可使儿童的中枢神经发生病变,引起肺水肿或慢性气管炎,严重时可导致肺气肿及肺癌等症。

情绪不稳定 冬季阴霾沉沉,太阳昏黄阴暗,造成一种低气压,有些大人在雾天也会产生精神懒散、情绪低落的现象。孩子身体中的松果体在这种天气影响下会分泌出较多的松果体素,使得甲状腺素、肾上腺素的浓度相对降低。甲状腺素、肾上腺素等是唤起细胞工作的激素,一旦减少,细胞就会"偷懒",变得极不活跃,孩子也就会显得无精打采。

图 TP

小儿佝偻病 由于雾天日照减少,孩子紫外线照射不足,太阳中的紫外线是人体合成维生素D的惟一途径。体内维生素D生成不足,对钙的吸收大大减少,严重的就会引起婴儿佝偻病,孩子生长减慢。另外,紫外线是自然界杀灭大气微生物如细菌、病毒等的主要武器,雾霾天气导致近地层紫外线的减弱,易使空气中的传染性病菌的活性增强,传染病增多。

要做好保护措施

应对寒冷,对于孩子来说本来已经是非常大的挑战。在这个季节,由于气温骤降,孩子非常容易患上呼吸道感染等疾病。加上近年来严重的雾霾侵袭,孩子的健康也受到了双重的威胁。如何保护孩子健康呢?

洗脸 孩子的脸部经常暴露在空气之中,特别是雾霾天气,有不少有害物质都会依附在孩子的脸部,洗脸时最好使用温水,这样可以将附着在皮肤上的阴霾颗粒有效清洁干净。

漱口 正所谓病从口入,孩子经常说话时,吃东西过后,都会有不少的细菌依附在口腔里面,要经常漱口,可以清除附着在口腔的脏东西。

清理鼻腔 如何清理鼻腔呢?现在就一起来学习一个简单易学的方法。首先,孩子洗净自己的双手后,捧温水,教他们用鼻子轻轻吸水并迅速擤鼻涕,反复几次这个动作,鼻腔里的脏东西就全部清理干净了。

配戴合适的口罩 外出时,可以给孩子戴上合适的口罩,市面上林林总总的口罩,什么样的口罩才适合孩子呢?合格的口罩需具备三个标准:第一,阻尘效率高,能够阻挡2.5微米以下的细颗粒物;第二,能与人脸密合,防止粉尘或病原微生物由不密合处进入;第三,呼吸阻力小、轻,佩戴舒适。口罩的过滤作用重点在鼻部,所以要根据个人情况选择不同大小的口罩。如果口罩过小,则病菌、粉尘、污染容易从口罩边缘或鼻两侧间隙进入,影响过滤作用。一个最好的办法就是带着孩子到药店挑选。

要注意补充营养

多吃富含维生素的食物 维生素有保证呼吸道免受感染的作用,如维生素A有保护上皮细胞的作用,若缺乏则会使呼吸道上皮和免疫球蛋白的功能受损,容易引起呼吸道感染。因此,在雾霾天气,妈妈要让孩子多吃富含维生素的食物,如雪梨、青菜等各种新鲜水果蔬菜均是补充维生素的首选。

多吃润肺食物 润肺食品能及时排出肺部吸入的毒素,保养肺部,保证人体肺部健康。好的润肺食物有罗汉果。适量饮用罗汉果茶可以防治吸入污浊空气引起的咽部瘙痒,有润肺的良好功效。尤其是午后喝效果更好。其他效果好的清肺食物有木耳、银耳、莲子、百合等,冬季食用这些食物,具有清肺、润肺和养肺的效果。

多吃排毒食物 排毒食物可以及时清除人体内的毒素。例如萝卜就是极佳的肺脏排毒食品。在中医眼中,大肠和肺的关系最密切,肺排出毒素程度取决于大肠是否通畅,萝卜能帮助大肠排泄宿便,生吃或拌成凉菜都可以。

多吃菌类 菌类食物养生效果好,是很好的抗过敏食物,多吃此类食物一定程度上能提高宝宝抗过敏能力,避免因雾霾导致的哮喘等呼吸道疾病。可以给孩子多吃一些金针菇。金针菇中的蕈菌多糖有提高人体免疫力,抗菌消炎的作用,另外金针菇菌柄中有一种蛋白,能缓解哮喘,鼻炎等过敏性症状。

多喝水 雾霾天,水是孩子最好的饮料。水能冲淡人体内累积的尘埃和毒素,多喝水有助排毒。

雾霾天怎么玩?八招应对"熊孩子"

雾霾天,"熊孩子"不能出门,也格外闹腾。

聪明的妈妈将家里的棋子、珠子等日常生活中常见的东西,巧妙地变成了孩子的玩具,寓教于乐的游戏与日常生活结合,不局限于形式或场地,不出门一样开心,还能锻炼孩子的脑力和体能。这里小编推荐8种寓教于乐的小游戏,教妈妈如何在雾霾天带孩子玩。

摆棋子找规律 通过黑白棋子的摆放方式让孩子感受规律的排列。这种方法适合4–6岁的儿童。

具体方法如下:按照黑白黑白……黑黑白黑黑白黑黑白……黑白黑白白黑白白白……的规律摆棋子,然后让孩子继续摆,如果孩子可以正确拼出下面的棋子,说明孩子对于简单的规律排列有一定的感知,妈妈可以适当提高难度。如果通过妈妈的引导孩子依然无法理解排列的规律,说明这个难度对孩子来说过大。

摆棋子比大小 通过比较黑白棋子,学习简单的比大小。这种方法同样适用于4岁~6岁的儿童。

具体方法如下:按照黑黑黑、白白白白的格式摆棋子,妈妈在摆放棋子的时候要让黑棋和白棋上下对齐,示范的时候可以告诉孩子黑棋和白棋是一对好朋友,他们要一起移动,如果孩子发现白棋多了一颗。妈妈可以继续将数量增大,这样的比较方法,孩子不用掌握数的大小,也不用一颗颗数,但是知道谁多谁少,多几颗少几颗。

通过直观形象的操作让孩子建立起一一对应的关系,为一年级学习比大小提前做基础。如果孩子对于数和量的对应已经有了一定的概念,妈妈就可以拓展出3和4比大小,从直观引向抽象,培养孩子良好的数学能力。

对点数卡摆棋子 如果孩子对于抽象的数字还不认识,妈妈可以给孩子画点数卡(每张卡片上依次画1个圆点,2个圆点,3个圆点……)让孩子在点数卡下面摆上一样多的棋子,在此过程中让孩子建立一个圆点对应一颗棋子的概念。如果孩子已经认识抽象数字,妈妈可以给孩子准备数字卡片,让孩子在数字卡片下面摆上对应的棋子,建立数和量的对应关系。

摆棋子简单计算 摆两颗黑棋,三颗白棋,问合起来是几颗?妈妈可以引导孩子将黑白棋混合在一起。让孩子数一数一共是多少呢?让孩子了解2和3合在一起是5。

题目是百变的,只要难度符合孩子的年龄段,孩子都会喜欢。

穿珠子 孩子如果还比较小,家长可以买孔比较大的珠子。

牙签挑珠子 让孩子用牙签将珠子挑到另一个碗中,为了增加趣味性,妈妈可以给孩子计时,也可以和孩子一起挑,看谁速度快。

分珠子(分豆子) 妈妈可以给孩子选择五颜六色的珠子,再准备多格收纳盒,让孩子根据颜色分好。孩子比较小可以直接用手拿取,大一些可以让孩子用小夹子夹取,再大一些的孩子可以用筷子夹取。这个活动妈妈也可以用豆子来代替,黄豆、绿豆、红豆都是很好的选择。

运豆子(运珠子) 这个活动项目可以和几个小朋友一起玩。分两组,在终点处每组放置一个容器,小朋友用勺子将豆子运到容器中,中途掉落要回到起点重新开始。因为存在竞争,孩子的积极性会特别高。妈妈可以根据自己孩子的能力水平设置难度系数。

妈妈们一起用寓教于乐的教育方法,开启玩物育娃的新方式吧。

雾霾天,宝宝咳嗽多发,妈妈该怎么办?

近日,全国大部分地区雾霾严重,宝宝咳嗽、感冒发烧、肺炎的患病几率明显增加了。宝宝喉咙里有许多黏稠的痰液咳不出来,呼噜呼噜作响,脸也憋得通红,看上去非常难受,让妈妈很担心。

宝宝咳嗽痰多,妈妈们首先要弄清楚是什么原因,如果比较厉害的话,最好还是带宝宝去医院看看,排除过敏性哮喘、肺炎等病症。

如果宝宝只是嗓子里呼噜呼噜的,痰多不咳嗽,可能有3个原因:雾霾天气,孩子的呼吸道为应对脏空气产生了一定的分泌物;孩子有可能是受凉感冒了;冬季室内取暖设备也有可能对宝宝的呼吸道产生刺激。

在这种情况下,如果宝宝已经有了呼噜呼噜的声音、听起来痰多,可从几个方面化痰:

一是增加室内空气湿度。可多用加湿器,勤拖地,将湿衣服湿毛巾放在室内等。

二是给宝宝做一些简单的雾化,如用湿毛巾捂一捂宝宝的口鼻周围。

三是给宝宝拍拍背,促使肺部、支气管内的痰液松动,便于咳出。用空心掌(五指并拢稍弯曲,使手掌呈空心状)自下而上、从外侧到内侧拍背,每侧3–5分钟,一天2–3次。

四是给孩子均衡营养,不要给孩子吃咸辣太油腻的食物。并不是一点也不能吃肉,而是适当摄入。

五是给宝宝做一些推拿治疗(到推拿医院)。如清肺经300次、运内八卦300次;推揉膻中200次、揉乳根200次;揉肺俞300次、分推肩胛骨100次。