

冬季这四个所谓“好习惯”其实很损害孩子健康

寒冷的冬季,感冒多发,为了防止宝宝受寒生病,家长们真是各显神通,招数频出,有些家长不约而同把孩子包裹成“小棉球”、“小粽子”;有些家长减少了孩子室外活动,还有些家长甚至取消了孩子的外出机会。

家长们爱护孩子的心理可以理解,但是一些错误的生活常识是真的要纠正。

误区一、为了预防感冒,多穿衣服盖厚被子

有一种冷叫大人觉得宝宝冷。一到冬天,家里老人们就总是担心孩子感冒,习惯给孩子多穿点衣服,裹的圆滚滚的,还美其名曰出汗总比着凉好,晚上睡觉也担恨不能给盖两床厚被子。这种做法是真的不可取的。因为宝宝自身皮肤调节体温的能力还很弱,如果穿得太多,运动起来容易出汗,就会导致宝宝出热疹。另外盖太厚的被子还可能影响宝宝呼吸,影响

睡眠质量。而且盖上厚被子,宝宝半夜热了更容易踢被子,反而可能会生病。

※正确的做法是:

1、判断给宝宝穿的衣物和盖的被子厚度是否合适,可以摸一摸孩子的后颈部,这个位置要是温热的,那就说明宝宝不冷。

2、再给大家介绍一个“汉堡穿衣法”,就是内外搭配适当,最内层穿着纯棉的透气秋衣秋裤,中间套一件保暖效果好的加绒卫衣或者毛衣等,最外层再搭配一件轻便保暖的羽绒服就可以了。

3、宝宝夜里踢被子的确可能会冻着,但是也不要让孩子盖过于厚实的被子。可以给宝宝准备一个睡袋,外面再盖上一层薄被子,宝宝要是热了把被子踢掉,也有睡袋可以保暖。

误区二、防止受凉关紧门窗不通风

大多数家庭尤其是有孩子的

家庭,为了保暖,再加上现在因为疫情的原因,不习惯开窗通风。这种做法是不科学的。

※正确的做法是:

1、冬季每天要通风1到2次。最好的方式是打开对着的门和窗,这样做能快速换气,让室内的空气更新鲜。

2、最佳的通风时间为上午9点到下午3点。每次通风时间一般控制在30分钟左右,据科学数据显示,每天半个小时通风可以使室内空气的微生物减少70%以上。

3、家里的房间分批次通风,先让孩子和老人到温暖的房间,待通风过后,房间温度回升后再换房间通风。

4、需要注意的是雨天、大风天和雾霾天气不适合通风。家里的排风和油烟机也可以作为通风的工具。如果北方天气寒冷,窗户可以开条缝隙通风。

误区三、为缓解干燥24小时开加湿器

进入冬季,无论是北方还是南方,室内空气都变得特别干燥,家长们担心孩子健康受到影响,都会使用加湿器来缓解空气干燥。加湿器虽然有效果,但是不建议一直开着。因为过度湿润的空气容易导致细菌增多,从而引发疾病。另外,有些家庭使用加湿器的方法不当,反而会带来副作用,导致二次污染。

※正确的做法是:

1、空气湿度保持在40%-60%为舒适状态,可以在家里准备一个湿度计,根据具体数据随时调节加湿器的使用频率。

2、加湿器里的水要每天更换,而且要使用纯净水。

3、加湿器里不要加“料”,比如精油、醋、香水等,这些物质扩散到空气中容易导致过敏性鼻炎和哮喘,尤其是有宝宝的家庭更要注意。

4、绿色植物是天然的加湿器,建议给家里的植物叶片上多喷水,

或者养一些水养的植物,这样也能增加空气湿度。但是要注意卧室不宜摆放过多植物。

5、每晚睡前可以在宝宝卧室放一盆清水,或者多擦两遍地,既可以增加空气湿度又安全。

误区四、为避免生病减少户外运动

比起那些裹成小棉球一样出门活动的宝宝,还有一些宝宝只能望着窗子干着急了。有些家长为了孩子避免生病,减少甚至取消了孩子的户外活动时间。这种做法是不可取的。

※正确的做法是:

1、每天保证孩子室外活动1-2小时。最好选有阳光,风不大的上午10点到下午3点之间。

2、要带孩子到室外人员不密集的地方活动,避免到空气不流通的商场超市等地。

这四个误区你家有吗?如果有一定要及时纠正哦。

一冬不生病的秘诀,不可不知!

寒冷的冬季,感冒、咳嗽、气管炎、肺炎等呼吸系统疾病高发,如何有效预防是很多人关心的问题。

《饮食篇》

喝热饮。刊登于美国《鼻科学》杂志上的一项研究指出,常喝热饮可预防感冒,还能减轻感冒引起的不适。究其原因,美国威斯康星大学综合医学系主任大卫·拉科尔教授指出,热饮散发出的气味和水蒸气,能刺激唾液和其他黏液产生,从而缓解呼吸道干燥,增强抗病能力。冬日热饮宜选绿茶、红茶、柠檬水、鸡汤等,可以趁热饮比较烫时,把鼻子伸到距离热饮一拳左右的地方保持呼吸,待不烫口时将其喝掉,这样做可以加强抗病毒和细菌的功效。

吃发酵食品。意大利研究发现,发酵食品中含有一种益生菌能抑制炎症,控制细菌繁殖。发表在美国《临床营养学》杂志上的一项研究也指出,每天摄入一定量的益生菌可使患病风险降低27%。“冬

天常吃发酵食品可增强免疫力,预防感冒。”中国健康教育中心专家沈雁英教授告诉记者,发酵食品中尤以酸奶防病效果最为显著,酸奶不仅能增强免疫力、产生抗菌素,还能调节肠道菌群,预防便秘和腹泻。最好购买原味酸奶,果粒酸奶往往含糖分太多。

嚼口香糖。口香糖不仅能带来清新口气,还能预防疾病。土耳其最新研究发现,含糖醇的口香糖可以防止肺炎链球菌在人体建立根据地,还能降低鼻窦和耳朵感染病毒的风险。沈雁英提醒,含糖醇摄入过多可能引起腹泻,因此每天不要吃太多;含糖醇还会升高血糖,糖尿病人最好慎吃。

喝绿茶。德国研究表明,绿茶中含有的茶多酚能破坏和抑制流感病毒,预防人体感染。美国研究也发现,参与实验者服用绿茶提取成分后,患流感的几率降低23%,即使感染,病程也会缩减36%。中国中医科学院养生专家杨力教授建议,绿茶微寒,冬日喝不宜过浓,易上火、体壮身热的燥热体质者宜

饮,有助降火,但胃寒者最好少喝。

多吃姜。台湾研究发现,鲜姜中所含成分可抑制附着于呼吸道细胞上的病毒,能削弱其复制能力,从而预防呼吸系统疾病。杨力指出,冬日感冒多为风寒感冒,生姜性温,有解表散寒的作用,可以熬姜汤喝,也可以炒菜吃。需要提醒的是,熬姜汤时最好去皮,这样其辛温解表的效果更好,而炒菜时最好不要去皮,利于保持生姜的药性。

少喝酒。很多人觉得冬天喝点酒,身体“暖和”了就不爱感冒。而最新研究表明,大量饮酒可能触发大量细胞因子,引起炎症和发烧。沈雁英表示,饮酒后皮肤血管会发生扩张、血液循环加快,体内大量热量通过皮肤散失,不仅不能御寒,反而容易感冒。因此,酒还是少喝为妙。

《生活篇》

接种疫苗。美国范德堡大学预防医学系教授比尔·沙夫纳博士

表示,预防流感最好的办法是接种疫苗,疫苗能激发机体产生抗体,免受病毒侵扰。沈雁英提醒,流感病毒每年都可能发生变异,最好每年都接种疫苗。一般来说,接种两周后人体才会产生抗体,所以要在流感流行前进行接种。

少摸鼻子和眼睛。2013年刊登在《职业卫生杂志》上的一项研究发现,生活中习惯用手抠鼻子和摸眼睛的人,比没有这一习惯的人患上呼吸道感染的风险高41%,原因在于病毒会通过鼻子和眼睛进入人体。专家提醒,最好在洗手后再碰触五官,实在忍不住,建议用手指关节代替指尖按揉,指关节处病毒和细菌相对较少。

勤洗手。美国疾病预防控制中心指出,经常洗手可有效减少手上的细菌,预防感冒。饭前便后,从公共场所回家后,以及接触钱币、鼻涕、痰液、唾液后,都要认真洗手。洗手时应使用香皂或洗手液,要用流水冲洗,食指、掌心、前臂细菌较多,要重点清洗,洗后最好用纸巾擦手,如果用毛巾擦,则

应注意定期清洁和消毒。指甲是细菌滋生的温床,要想预防感冒,勤剪指甲也很重要。

保湿。冬天天气干燥,再加上暖气或空调的影响,室内湿度往往不够。美国专家指出,当室内空气湿度低于40%时,呼吸道过于干燥,其抗菌性也会随之减弱,一旦有灰尘、细菌等附着在上面,很容易诱发呼吸系统疾病。而且,流感病毒喜欢干燥的环境,在干燥环境中繁殖速度更快。因此,冬天时家里最好备个湿度计,湿度过低时打开加湿器或用湿拖把拖地,保持室内湿度在40%~60%。

晒太阳。美国耶鲁大学医学院研究发现,常晒太阳有助于预防流感和感冒,这是因为晒太阳利于体内保持较高的维生素D水平,可减少一半感染呼吸系统的风险。沈雁英建议,成人每天日晒时间以30分钟~1小时为宜,上午10点~下午4点是晒太阳的最佳时间段。水产品、奶制品、蛋类、蘑菇等食物富含维生素D,也可适当多吃一些。

针灸师 王素华 Suhua Wang

二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治:

- 各种痛症
- 癌症放疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠,抑郁,焦虑,更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏,针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险:

- Carefirst
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话: 571-317-1697 or 240-788-2233
网址: www.acusuhua.com 邮箱: suacu2021@gmail.com
地址: 50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合征、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心 Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士 Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033 (近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊

- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备