暑期，孩子保健原则是“喝水”

七月份高温天气特别多，高温难耐，大部分人都躲到了空调房内。空调房温度过低，人一旦走出空调房，温差太大，容易感冒发烧。再加上孩子的体温调节中枢还没有完全发育成熟，皮肤表皮薄，比大人更容易受到高温影响，一不留神就会中暑。

医生提醒，细心的妈妈要学会从以下几个方面判断孩子是不是中暑了。

中暑分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。先兆中暑主要表现为头痛、眼花、耳鸣、头晕、口渴、心悸、体温正常或略升高，短时间休息可恢复；轻度中暑除以上症状外，体温在38℃以上，面色潮红或苍白、大汗、皮肤湿冷、血压下降、脉搏增快，经休息后，宝宝可恢复正常；重度中暑也称热衰竭，表现为皮肤凉、过度出汗、恶心呕吐、瞳孔扩大、腹部或肢体痉挛、脉搏快；常伴有昏迷、高热甚至意识丧失。

当孩子出现中暑症状时，家长千万不要惊慌，只要采取以下适当的措施，孩子的情况就会好转。

首先立即将孩子移到通风、阴凉、干燥的地方，如走廊、树荫下或有冷气的房间休息。

然后要让孩子保持仰卧姿势，维持呼吸道的通畅，解开衣扣，脱去或松开衣服，用湿毛巾擦拭全身降温；如果孩子的衣服已被汗水湿透，应及时给孩子更换干衣服，同时打开电扇或空调，以便尽快散热，但风不要直接朝孩子身上吹。

专家提醒家长，在孩子意识清醒前不要让其进食。意识清醒后可让宝宝饮服绿豆汤、淡盐水等解暑。

此外，由于婴幼儿消化系统发育尚未完善，炎热的夏天一旦受到外部刺激，就容易患急性胃肠炎、腹泻、细菌性痢疾等肠道疾病。预防肠道疾病的关键是把好“病从口入”这一关。餐具要洗净单独放置，让孩子养成饭前便后洗手的好习惯。不喝生水，不吃过期、变质的食物，吃瓜果前要洗净、削皮，尽量少吃冷饮和街头小吃，放入冰箱的剩饭菜，要重新热透再食用，避免暴饮暴食。

在炎热暑期里，家长一定牢记，孩子保健的主要原则就两个字“喝水”，督促孩子及时补足水分。不要单纯喝白开水，一般出汗会丢失盐分，还要喝些淡盐水。在饮食上，多吃些清淡、防暑的食品。主张多吃清淡、易消化的食品，如绿豆汤、西瓜等，适当吃些粗粮，如玉米和小米粥等。

据父母学堂

又是一个电子屏幕相伴的暑假？

为什么电视“不适合孩子”？

一个刚动过眼睛手术的病人，医生会为他开一个在诊疗所看几个小时电视的处方，因为避免运动可以帮助手术后的肌肉康复，而看电视是保持眼睛肌肉完全不动的唯一方式。

当每天有无数的3-12岁的儿童坐在电视机前看4-6小时的电视，这意味着什么呢？假设一个12岁的孩子一天平均睡眠八小时，加上上学与用餐的时间，他每天大约可以有六小时用来玩游戏、自由活动或从事促进成长的运动。如果12岁儿童平均一天看两小时的电视（保守估算），那么他的生命就几乎一直处于完全不动的“石膏”状态！

电视影响孩子思维模式

电视带来的感官资讯洪流淹没了儿童处理他们觉察事物的能力。他们吸收了零碎的图像与零碎的句子，但通常很难在所见和所听之间建立起联系。这些刺激使得脑部产生片段的、混乱的思维过程，进而影响到他们发育中较弱的脑部神经连结。电视内容和被迫不活动会造成孩子攻击性与烦躁不安的行为升高。

相对于其他儿童，经常看电视的儿童在门诊中的行为通常有：

◆比较不怕生，但接近人时比较缺乏尊重或适当的保留。

◆较难与他人建立关系。

◆倾向喜欢扮鬼脸，但避开与人的眼神接触。

◆回答问题比较表面而刻板，对事情几乎没有深度的兴趣。

◆比较少阅读，较喜欢“捷径”阅读，如连环漫画。

◆比较无法集中注意力。

◆对读到或听到的东西缺乏主动理解。

电视使得儿童变成比较可能有酒精、药物治疗与毒品上瘾的倾向，因为电视使儿童习惯于不以自我努力求取心理上的高兴与满足。

不动地坐在电视机前，儿童的意志力发展根本上受到阻碍。没有身体活动，就没有学习与模仿。观看电视已被证实会造成儿童语言发展迟缓。

9-10岁前不要让孩子看电视

“不至于那么糟吧？有那么糟吗？”，通常家长会提出如下异议：

●有些儿童节目，小孩子都在看，我怎能让我的孩子例外！

●我无法阻止，现在看电视是一般家庭生活的一部分。而且我也需要在孩子看电视时，自己获得一点不被打扰的时间。

●为什么学校里有电视、电脑？还有特别针对儿童的电视节目与儿童电脑教案？

●孩子至少是在家看电视，而不是跑到邻居家里去了……

回答是：如果您观察下儿童的电视节目，会发现内容大都是荒诞、脱离现实的影像或卡通画面，这些后来都会深印在儿童的心灵里。我们应该尽可能限制儿童发展这种脱离现实、不切实际的世界，而代之以讲述或朗读故事或童话故事以启发儿童自己创造想象的图像。

家长需要示范出自己不依赖媒体，只是在必要或想要的时候才使用媒体。家长也需要向孩子表明我们的心灵并不是被虚拟世界中的漫画和虚幻的经验所充满。

孩子要从经验出发去了解大自然、人和社会生活，或是经由故事自由地形成图像和概念，活泼的体能游戏和安静地倾听童话故事，动静平衡将激发儿童终生受益的各种能力。

父母对自己的决定态度越坚定，孩子就越可能接受。观念上，唯有儿童的情感与意志力发展完成了，他们的生活里才可以有电视的角色。换句话说，也就是大约在13-15岁。但无论如何，直到9-10岁“跨越卢比肯河”之前，电视应该列为禁忌。在需要家长介入的这段期间，观看电视应视个别的情况斟酌决定。

据《儿童健康指南·零至十八岁的身心灵发展》 作者 米凯拉·格洛克勒、沃尔夫冈·戈贝尔

学会这几招避免孩子闷车里

各地纷纷进入最炎热的时节，每年我们都会听说有幼儿被落在车里被闷死的事例。有媒体统计，仅2006年至2017年，中国至少发生了25起儿童被忘在车内的事件，超20人死亡。

研究表明，当气温达到35℃时，阳光照射15分钟，封闭车厢里的温度就能升至65度，在这样的环境里待上半小时就能致命。

甚至于在体感凉快的天气里也是如此，即便车内最初温度是26度，在阳光直射下，封闭车厢内的温度可在一小时内上升约20度。跟常识不同的是，哪怕是给车窗留一道缝通风也无济于事，这一点点空气流通还不足以抵销汽车座椅、内壁和仪表盘吸收的热量。

将孩子独自留在封闭车里，孩子体温上升、体内水分散失的速度远比成年人快，呼吸系统和耐热能力又不如成年人，因此很可能发生“热射病”——因体内热量过度积蓄而引发神经器官受损，直至死亡。以下是专家们总结出来的一些实用办法，可以有效保护孩子们在车内的安全：

▶首先，记得把手机、手提包或者其他任何当天需要的东西放在后排。下车取东西时，你会注意到孩子。你也可以养成脱下左脚鞋子放在后排的习惯。

▶买一个蓝牙防丢器，放在孩子身上或者座椅里，当防丢器和身上的手机之间超过一段距离时，就会报警提示。

▶如果孩子很小、常常车子一开就呼呼大睡，那么一定要把他/她的安全座椅安放在后排右侧，这样你能更容易看到她，如果是左侧驾驶座后方，按规定2岁以下幼儿的安全座椅需要反向安装，宝宝往往会被座椅遮挡住。

▶停车后绕着车转一圈，再次查看车内。

▶不要给车窗镀深色膜，避免发生意外时路人看不到。

▶如果你的孩子是搭校车去幼儿园或学校，请提醒老师，如果孩子没有按约定时间到达，请一定给你打个电话。

▶提醒孩子无论何时都不能到车子里玩耍，更不能钻到后备箱里去。

▶三岁以上的孩子可以学一些自救方法，比如在哪些情况下可以自行解开安全座椅的安全带；自家车子在停驶的状态下如何从里面打开车门；被困在私家车或者校车时，可以通过双脚按喇叭（日系、美系、韩系大部分车型在熄火时可按响）或者打双闪的方式（几乎所有车都可在熄火时打开双闪灯）发出求救信号。这些技能在平时就应该多练几次，这样孩子们在遇险时才不会忘记。**据有槽微信公号**

高温天孩子吃什么最养生？

1、吃淮山和姜暖胃增食欲

淮山有补脾健胃，益气补肾作用。孩子们多吃淮山一类益气养阴的食品，可以促进消化。胡萝卜、红枣等红色食物对心脏还很有益。俗语说“冬吃萝卜夏吃姜”。吃姜有助于驱除孩子体内的寒气，但最好不要在晚上吃姜。

2、度暑粥补气消暑

由于夏令气候炎热，易伤津耗气，因此妈妈们也可选用药粥来为孩子滋补身体。大暑节气，典型的“度暑粥”可以选择绿豆百合粥、西瓜翠衣粥、薏米小豆粥，这些食材都具有补气清暑、健脾养胃的功效，从而帮助孩子消暑。

3、益气养阴的食物不可少

大暑天气酷热，孩子们出汗较多，容易耗气伤阴，此时，人们常常是“无病三分虚”。因此，除了及时补水，妈妈还应常给孩子们吃一些益气养阴且清淡的食物以增强体质。如山药、大枣、海参、鸡蛋、牛奶、蜂蜜、莲藕、木耳、豆浆、百合粥、菊花粥等。

据童游