

乍暖还寒给娃“春捂” 你“捂”对了吗？

穿衣要随时“增减”



冬去春来，乍暖还寒，气温也如同过山车忽高忽低。此时的我们有没有经历“脱秋裤、洗秋裤、找秋裤、穿秋裤……”的循环穿衣模式？这里一定要提一句老话儿——“春捂秋冻”，春天不要急于减棉衣，秋天不要穿太多。

为什么要“春捂”呢？因为春天是从冷转热的过渡阶段，早晚温差也大。人们在冬季已经习惯了多穿衣服，到了春天如果早就脱掉了厚衣或把衣服减得太多，就会不适应气候的变化，容易受凉生病，所以从气候学的观点来分析，“春捂”还是有一定科学道理的。尤其是幼小的宝宝，他们自身体温调节能力不如成人，还是需要借助增减衣服来保持身体的恒定温度。

宝宝该如何“春捂”呢？在生活中妈妈们的做法也有很多误区和不合适之处。其实只要掌握以下几点就能轻松搞定。

“捂”过头 宝宝易现“回暖综合征”

很多妈妈都生怕宝宝感冒，遵照“春捂”这个原则，会给孩子穿过多的衣服，对于宝宝来说，过度“春捂”容易使宝宝出现“回暖综合征”，而且天气已经暖和了，还捂着，孩子时常出汗，结果风一吹就感冒，所以“捂”要有度。应当根据室外温度来增减衣服，而不是穿得越暖和越好。在春季宝宝户外活动增多，穿得过多很容易出汗。因此，穿衣多少应该以进行一般活动不出汗为标准，妈妈最好在此基础上给宝宝进行少穿衣的训练，不仅可以增强宝宝的适应能力，而且还可以提高机体免疫力。

“捂”要“捂”对地儿 做到“三暖二凉”

一些妈妈在春季带宝宝出门总是全副武装，不仅衣服穿得多，还要戴上帽子和口罩，生怕会被传染上疾病。其实只要不去人员密集的地方，不和有传染性疾病的密切接触者，就没有必要全副武装。

妈妈给宝宝“捂”也要“捂”对地方。最好做到“三暖二凉”：背暖、肚暖、足暖、头凉、心凉。

凉。从中医角度来看，背部保持适度温暖利于孩子体内阳气生发，可预防疾病，减少受凉感冒的机会。肚暖既能维护孩子胃肠道的功能，促进对食物的消化吸收，又能防止肚子因受凉而引起的腹痛、腹泻等症状。

此外，足暖也很重要，足部末梢神经丰富，对外界最为敏感，足暖才能保证机体适应外界气候的变化。而且，人体的下部血液循环较上部差些，特别是足部皮下脂肪层薄，保温性能差，血液循环较差，易受到寒冷空气的侵袭，寒多自下而生，因此“春捂”的宝宝应该遵循“下厚上薄”的原则，只有孩子的小脚暖和了，才能保证一身温暖，抵御寒冷。

头凉能使孩子神清气爽，因为孩子体表散发的热量，有1/3是由头部散发的，如果头部“捂”得太热，容易引起头晕、烦躁不安。心凉凉是指给孩子上身穿的衣服不要过于厚重臃肿，以免胸部受压，影响正常的呼吸与心脏功能。

多层穿衣法 方便随时增减

有的妈妈既怕宝宝着凉，又嫌衣服穿多了麻烦，所以我们时常会见到一些宝宝在厚厚外套内只有一件薄衬衣就外出游玩了。如宝宝活动过多或正午环境温度上升，此时妈妈会处于左右为难的尴尬境地，就是脱外套怕着凉，穿着又热。所以带宝宝外出，尽量穿层数多些，这样在不同的温度下好加减衣服。

衣物贴身 防风又保暖

父母在为宝宝选择衣服的时候，有人喜欢选择比较宽松的衣服，觉得孩子会比较舒服，但殊不知春季其实是个多风干燥的季节，孩子穿的衣服没有一件贴身的，风会直接进入宝宝的身体，反而容易着凉感冒。所以挑选衣服也要注意，选择一些保暖且比较贴身的衣服，袖口建议选择有收口设计的，会避免风吹进宝宝的手臂。

【小贴士】宝宝穿衣“算数法则”

最后，教妈妈们一个给宝宝穿衣的“算数法则”：较厚的羽绒服为9℃，薄羽绒服为6℃，稍厚些的弹力絮棉衣为5℃，厚羊毛衫为4℃，棉背心4℃，薄外套是3℃，厚棉毛衫2℃，薄棉毛衫1℃。以后爸爸妈妈们再带小朋友外出，可以根据以上情况增减衣服了，最好控制在26℃为宜。比如，目前室外温度为18℃，由里到外给宝宝穿一件薄棉毛衫、薄外套、棉背心即可：18+1+3+4=26。（雷燕茜）

西红柿颜色决定保健功效

你知道吗

西红柿是一种营养丰富、多汁美味的“菜中之果”，不过西红柿的种类繁多，挑选时也有其中的小学问。近日，美国一项新研究表明，不同颜色的西红柿具有不同的保健功效。

美国园艺学会的研究人员通过实验打破了不同颜色西红柿的基因组。他们发现，西红柿的颜色与其抗氧化剂水平相关，因此，色彩差异决定了西红柿的营养价值。

红色：平时最常见的红色西红柿中含有大量番茄红素。番茄红素是一种强有力的抗氧化剂，在预防心脏病及抑制某些类型的癌细胞方面发挥着重

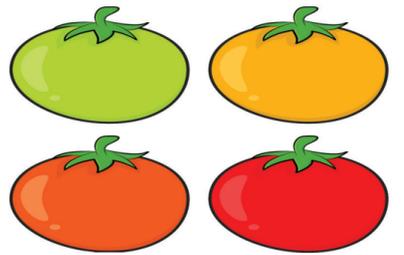
要作用。此外，红色西红柿还有助防晒。

橙色：橙色西红柿是抵抗自由基（抗衰老）的能手，其中富含的维生素E水解产物“生育酚”属于另一组强效抗氧化剂，主要功效是防止湿疹、牛皮癣等皮肤病，还有助降低皮肤癌发病风险。

黄色：黄色西红柿含有大量多酚类化合物。这种抗氧化剂的主要功效包括降低胆固醇、降低血压、改善动脉弹性（防止动脉硬化）、减少血小板聚集（防止血栓形成）等。

该研究作者伊丽莎白·格森指出，食用西红柿有助提升整体健康指数、延缓衰老、延长寿命，购买时可以根据自身的健康需求进行选择。

（林乐乐）



什么是传染病？

预防艾滋 关爱健康

传染病是由各种病原体引起的能在人与人、动物与动物或人与动物之间相互传播的一类疾病。病原体中大部分是微生物，如致病性细菌和病毒；小部分为寄生虫，寄生虫引起者又称寄生虫病。传染病的特点是有病原体，有传染性和流行性，感染后常有免疫性。有些传染病还有季节性或地方性。

（待续）
（据中国疾控中心艾中心）

治中老年头晕眼干方

每周一方

【处方】菊花10g，草决明12.5g，枸杞子15g，川芎10g，牡丹皮10g，密蒙花10g。

【制用】每日1剂。上方药加适量凉水，浸泡半小时后，共煎3次，每次煎取药液半小碗，将3次药液合在一起，分3次口服。每日早饭后，中午、晚饭后30分钟温服。

【功能】滋肝，补肾，明目。

【主治】由肝肾不足引起的中老年眼干目涩，视物昏花，目易疲劳，或伴有飞蚊症，头晕不清。

【禁忌】忌食辛辣、油腻之品。
（白城市中医药老科协：王文卿）

《严重精神障碍患者管理服务规范》

答疑(四)

9. “严重精神障碍患者随访服务记录表”共列了11项症状，其中有几项就可以算精神症状明显？

答：《规范》对此没有一个严格的限定。一般这么理解，如果患者有多项症状，就说明症状比较明显，如仅1—2项，可能症状不太明显。但实际上，即使只有一项严重症状，也会导致严重后果，如杀人放火。所以不能单纯以数量多少判断，还是要有专业判断，需要综合的判断。可以结合症状的数量和影响程度（严重程度）两者来判断，即症状数量多、或者影响程度大，为精神症状明显；症状数量相对少或者影响程度小，则为精神症状不明显。

10. 基层医生不是专科医生，可否在“两周随访”时直接调药？

答：如果承担服务的医务人员是临床执业医师，具有处方权，依据《规范》是可以进

行一定剂量的调整。按照《规范》要求，基层医生应该得到上级精神卫生专科医疗机构的指导，可以在上级精神卫生专科医生指导下调药。但从另一方面看，基层医生只要是临床执业医师就可以调药，只是没有诊断权。

11. 基层医生能否直接把调药情况写在随访表上，这违法吗？

答：要求写在随访表上，这不存在违法的问题，是必须这样做。基层医生本人如果经过一个很好的培训，掌握了相当的知识，在上级医生考核后，给他规定一个调药的权限范围，在权限范围内做适当调整没问题。但如果开错药了，出了问题，基层医生还是要自己负责。（待续）

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

睡吊床改善睡眠质量和记忆力



缤纷家居

众所周知，父母为了让婴儿安然入睡，会把他们抱在怀里轻轻摇晃。近日，瑞士日内瓦大学的科学家发现，“摇晃着”进入梦乡对成年

人改善睡眠质量同样有效，并且还有助于提高记忆力。

研究人员招募了18名健康的年轻人在实验室接受睡眠监测，他们中一半人睡在会轻轻摇晃的吊床上，另一半人睡在普通的固定床上。结果发现，睡在吊床上的参与者入睡速度比普通床者平均快6分钟，整晚处于深度睡眠的时间更长，醒来次数更少。

为证明摇晃着入睡对记忆力的影响，研究人员在第二项试验中让参与者在前一晚记忆一组单词配对，然后在第二天早上测试他们醒来后的准确记忆量。结果发现，吊床组参与者平均比普通床组多记了3.2个单词。

研究人员表示，从婴儿时期开始，我们便已经在母亲的子宫里来回摇摆。轻微的晃动控制着睡眠时的脑电波，有助于促进大脑丘脑和皮层神经网络的同步活动，这在深度睡眠和记忆巩固中扮演了重要的角色。这也解释了为什么在开动着的汽车和火车上人们更容易入睡。专家称，这一新发现可能有助于通过摇晃刺激治疗失眠和情绪障碍患者，并帮助那些经常遭受睡眠和记忆障碍困扰的老年人。（芳芳）

教你一招

进入春季之后，由于雨水过多导致体内淤气堆积，有些老年人便出现了腹胀和消化不良的情况。广

另外，桂圆有补血安神、养心脾的功效，对病后需要调养及体质虚弱的人也有辅助疗效。搭配上补中益气的大枣，则更能补血养胃。三者一同服用，则更能调理消化不良等问题。

桂圆菠萝汤

消化不良 试试桂圆菠萝汤

东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳宜表示，消化不良，试试桂圆菠萝汤。

由于菠萝中含有菠萝蛋白酶，能分解蛋白质，能促进肠胃吸收，清热解渴，改善局部血液循环；而菠萝中所含糖、盐类和酶有利尿作用，适当食用对肾炎、高血压病患者有益。

食材：菠萝200克，桂圆肉100克，枣100克，白砂糖30克。
做法：菠萝肉切成小块，放入淡盐水中浸泡10分钟；红枣洗净去核；桂圆肉、菠萝肉、红枣放入锅内，加入清水800克；用旺火煮沸后转用文火煮1—2小时，至水剩约300克，加入白砂糖调匀即成。（张洵）



家人失眠 心理关怀有讲究

心理空间

睡眠与健康息息相关。如果有失眠的亲人，往往让家人也容易受到影响。家属从心理角度的关怀，有助于失眠的康复。

正确认识，做到心中有数 对观察到的失眠症状，家属不要随意给出结论。注意阅读与睡眠、精神、心理有关的书

籍，了解睡眠障碍的类别、分辨失眠时长，是否有特殊事件刺激，以及是身体疾病还是心理焦虑抑郁所致的失眠等。

表面淡定，避免过度关注 偶尔失眠很正常，失眠需要长期综合调整。家属要在日常接触中平和应对失眠患者，尤其不要“醒来就问、睡前必说”，增加患者内心的焦虑和敏感。

用心倾听，缓解精神压力 患者主动倾诉有助于缓解内在焦虑，获得心理支持。了解睡前和醒后纠结的内容，有助于寻找真实病因。面对重复讲述，不要直接打断或阻

止，让患者更感孤独无助，可在倾听并接纳后，适当予以话题转移。

积极暗示，增加康复信心 对于患者服用的药物、医院和医生，家属都可以适当地给予心理暗示，如正面肯定药物功效，形成积极的心理暗示，有利于睡眠促进。家属可以重点肯定患者有利于睡眠改善的各类行为，但是对阶段性的改善结果，不要过多的关注和鼓励，以避免对持续改进增加压力。

正向陪伴，培养健康习惯 从动静结合的角度，陪伴运动锻炼、日记梳理、阅读心理书籍，并鼓励其与亲友进行真诚的心理互动交流。

预防风险，及时专业诊治 注意在凌晨和患者情绪剧烈变化时，防止出现自伤自残自杀等风险，及时送至专业医疗机构，家人配合做好药物辅助治疗和家庭心理治疗等。（何江军）