

秋冻≠少穿衣 怎样做才好

秋凉的感觉越来越明显，清晨夜间温度低，稍有不慎，孩子就很容易感冒。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，才能尽量避免惹病上身呢？

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，既能磨炼意志力，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。

中医认为，秋初阳消阴长，过早过快增加衣物，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”，究竟怎么把握？

穿对衣服 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。

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。

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。所以怎么问都说不冷，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，最好多添一件衣服。

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。

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，避免头部吹风。注意适时保暖，并提防突如其来而降的降温寒流。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。

着凉感冒了咋办

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

推荐饮食

姜苏茶

材料：生姜3克，紫苏叶8克。
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：3岁以上对证、少量多次分服。



健康生活

三款茶饮增强体质

时下，天气变化无常，早晚温差大，我们要提防夜间受凉，以免引发秋季腹泻、感冒、风湿支气管炎、心脑血管等方面的疾病。本期推荐三款增强体质、预防夜间受凉的茶饮方。

脾胃虚寒的人（表现为易疲倦、胃胀、怕冷喜温）可以在睡前喝一碗

生姜红糖水。取生姜5克，红糖15克，加水300~400毫升，煮开后煲3分钟即可。

肺阴不足的人（表现为小便黄、夜间口干、大便干、手心发热）可以在睡前喝一碗沙参麦冬百合水。取沙参、麦冬、百合各10克，人参叶5

克，加水煮开后5分钟即可饮用，也可以在喝之前加入10毫升梨汁，滋阴润肺的功效更好。

平素怕冷、寒气重的人可喝枸杞生姜茶。取枸杞10克，生姜3片，加水煮开后煲5分钟即可饮用。

晚综

材料：鸡蛋，黄瓜，胡萝卜，酱，肉。
做法：
1.取速冻手抓饼，无须解冻，放平底锅中，用中小火加热，切记不放油。

2.待两面金黄时，打入一颗鸡蛋，直接用铲子拍破。将有蛋的一面翻向锅底，中小火煎熟，出锅。
3.将切好的黄瓜丝、胡萝卜丝、肉、酱，放在蓬松酥脆的饼上，卷起来趁热吃。
据《北方新报》



手抓饼

生活提醒

“低头族”警惕脑子漏水



最近，浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科接诊了两个“低头族”，因长时间玩手机头痛难忍，检查发现是“脑子漏水（即脑脊液外漏）”。这是因为脊柱骨关节退化增生形成骨刺，骨刺刺穿硬脊膜，导致脑脊液外漏。精准定位下硬膜外自体血贴治疗脑脊液漏，疗效显著。
据《光明日报》

“硬淡粗”才是好面包



市面上面包种类繁多，担心买不到好面包，不少人选择在家自己做，那如何才能做出健康的面包呢？

硬——少放油 市面上所售的一些面包，特别是丹麦吐司，一般要加入20%~30%的黄油或起酥油，热量很高。自己做面包要规避这一点，虽然这样做出来的面包会硬一些，但更健康。

淡——少放盐 和面时加盐，可以帮助面粉中的蛋白质分子形成完整的网络结构，同时蛋白质裹着水分均匀地分布在其中，这样的面包更加筋道好吃。因此，市面所售的面包也成了隐形盐的重灾区。自制面包时放盐要适量。

粗——粗细搭配 掰开白花花、放嘴里入口即化是一些市面所售面包的特点，但这种面包过于精细。从健康角度来讲，口感较粗、含有大量膳食纤维的全麦面包才是好选择。此类面包既有助于降低血脂，又能通便。因此，在自制面包的时候不妨挑选全麦粉，和面时可以加入燕麦、坚果等。
据《大河健康报》

实用宝典

生活小窍门

1.若有小面积皮肤损伤或烧伤、烫伤，抹上少许牙膏，可立即止血止痛，也可防止感染，疗效颇佳。

2.可将洗衣粉、烟头一起放在水里，待溶解后，拿来擦玻璃窗、纱窗，效果不错。

3.在1斤面粉里掺入6个蛋清，使面里蛋白质增加，包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩，饺子起锅后收水快，不易粘连。

4.如果是米饭夹生，可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔，洒入少许黄酒重焖，若只表面夹生，只要将表层翻到中间再焖即可。

5.将虾仁放入碗内，加一点精盐、食用碱粉，用手抓搓一会儿用清水浸泡，然后再用清水洗净，这样能使炒出的虾仁透明如水晶，爽嫩可口。

6.辣椒吃多了，可以含一口白糖或喝点牛奶，可以减缓辛辣。
晚综