**幼儿秋季保健常识**

随着秋天的到来，气温开始下降，天气也变得干燥起来。幼儿适应能力差， 皮肤稚嫩，与成人相比需要更多的水分，容易出现口干舌燥、便秘等一系列“阴 虚内热”的征象。做好各项保健措施，对维护幼儿健康十分重要。

诀窍1:给幼儿多喝水 秋高气爽，幼儿应该多喝白开水，不宜喝饮料。如 果幼儿排斥口开水，可以试着喝些菊花茶、乌梅汤、金银花露等。家长平时多给 幼儿吃富含水分的应季水果，如柚子、梨、橙子等。各种菜汤也是补充水分的重 要手段，清汤可以稀释菜肴的盐分，并保持幼儿体内水分平衡。

诀窍2 :少吃“上火”食物刺激性食物应该少吃，容易“上火”，如大蒜、 姜、韭菜、花椒、辣椒等。少吃偏咸的食品，因为盐分太多容易加速体内水分的 散失。热量过高的油炸食品和一些热性水果，如荔枝、桂圆、橘子等，也应尽量少吃。

诀窍3：呵护幼儿皮肤妈妈在给幼儿擦拭或洗脸时宜选用柔软的毛巾，不 要用力擦洗。每次清洗完毕后，需用含有天然滋润成分的儿童护肤品。幼儿的嘴 唇容易干裂。妈妈应先用湿热毛巾敷在幼儿的嘴唇上，使嘴唇充血，然后涂抹润 唇膏。幼儿鼻腔内的黏膜比较容易干燥，妈妈可用棉签魏生理盐水滋润鼻腔。

诀窍4：限食冷食中医认为“寒凉伤脾”。即使体质好的幼儿也不能天天 吃冷饮。除了限制冷饮以外，从冰箱拿出的饮料、酸奶最好放置在室温下15分 钟后食用。

诀窍5：冷水锻炼秋季宜用冷水擦洗以提高幼儿对冷的适应能力。冷水擦 洗包括冷水洗手、洗脸、擦身。冷水锻炼要循序渐进，先用与体温接近的水，然 后逐渐降低水的温度。洗完后用干毛巾擦干。

诀窍6：预防腹泻入秋后是轮状病毒性腹泻的发病高峰期，乂称秋季腹泻, 主要累及3岁以下幼儿。妈妈一定要把住“入口关”，注意饮食卫生，不吃生冷 食品，定期给玩具和食具煮沸消毒。

诀窍7：营养调理多给幼儿吃牛奶、豆制品、鱼、肉等高蛋白饮食。多补 充玉米、全麦面包、小米、黑米等五谷杂粮，以防秋季便秘。富含纤维素的食品, 如菠菜、萝卜、胡萝卜、芹菜、花菜等，也应增加。总之，要荤素搭配。