

## 春：抓住“长个儿黄金期”



立春：2月3—5日  
二十四节气之首，四时之始。此时冬去春来，万物复苏。

雨水：2月18—20日  
东风解冻，冰雪皆散而为水，化而为雨，故名雨水。

一年之计在于春，养育也是如此。孩子虽小，家长也可以通过各种方式让其体会到规律的重要性。对小婴儿来说，可先从建立昼夜规律做起，具体方法是：白天，孩子睡觉时，不拉窗帘，家人正常说话、走动；晚上，则要保证室内不留夜灯，环境足够暗且安静，让孩子慢慢建立昼夜概念，形成规律作息。

惊蛰：3月5—7日  
冬眠为“蛰”。伴随着阵阵春雷，沉睡的动物苏醒过来，耕种从此起。

春分：3月20—22日  
分者，半也，昼夜平分，故叫春分。自春分进入春和日丽时节。

春季天气回暖，户外活动增加，孩子的食欲也跟着增加。营养+运动双管齐下，大多数孩子会长得快些，于是很多家长有“春天适合长个儿”的印象。其实，孩子成长过程中有两个身高迅速增长的时期：0—3岁婴幼儿期，9—12岁青春前期。家长要抓住

这两个“长个儿黄金期”，除了注意保证均衡的营养、充足的运动外，还要注意补充维生素D，多吃深绿色蔬菜来摄入足量维生素K<sub>2</sub>，帮助食物中的钙质更好地沉积到骨骼里。

睡眠与生长发育息息相关，一般来说：新生儿每天睡20—22小时；1岁左右每天睡13—15小时；2岁左右每天睡12—14小时；3岁以上每天睡11—13小时。每个孩子都有其生长发育特点，家长没必要给孩子设限，规定每天必须要睡够多久才达标。日常更应该关注孩子的睡眠质量，包括睡醒后的状态、进食情况等。如果孩子吃得好、玩得好，精力充沛，生长发育指标正常，就说明睡眠充足。

清明：4月4—6日  
万物生长，此时皆清明，故谓之清明。

谷雨：4月19—21日  
雨生百谷，故曰谷雨。此时是播种移苗的最佳时节。

清明时节雨纷纷，面对雨后的积水，孩子们往往无比兴奋，使劲儿脚踏水花四溅，弄脏衣物，让不少父母感到头痛。其实，踩水坑的动作看似简单，但能同时锻炼孩子的协调能力、下肢肌肉能力及平衡感。看到



谷雨

勾建山作

水花、听到水声、感觉水溅到身上等这些体验，会让孩子的视觉、听觉、触觉同时接受刺激，更利于发育。雨过天晴后，不妨给孩子穿好防滑的小雨靴，换上舒服的运动服，一起去尽情地踩水坑吧。



春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。

二十四节气不仅是农耕社会的生产生活时间指南，对于人体健康尤其是儿童养育也有着重要的指导作用。二十四节气里有哪些关乎儿童健康的注意事项？儿科专家、北京市家庭教育研究会第十届常务理事崔玉涛医生为您解答藏在节气里的儿童健康奥妙。



郭文曲作

## 育儿没有标准答案

崔玉涛

千万别营造一个过度适应孩子的世界，而要让孩子去适应这个世界

二十四节气不仅影响自然万物，对于人体健康尤其是儿童养育也有着重要的指导作用。顺应自然规律，才能保持健康、防控疾病。为了促进儿童健康、减少养育焦虑，不久前我和北京出版集团父母必读杂志社合作出版了《崔玉涛：藏在24节气里的96个健康细节》，这本书以中华传统的二十四节气为时间轴，通过阐述节气特征、儿童发育特性，结合目前家庭养育状况，从疾病防控、营养保障、运动保健、心理引导四大方面给出一些切实可行的建议和指导。

从事儿科临床工作30多年来，我见过不少有育儿焦虑的家长。其实，育儿就等于“育家长”，也就是说，家长要建立正确的育儿理念，这样就不会过度焦虑。

育儿没有标准答案，适合的就是最好的。以前我常常想和家长说，听我的，这么做肯定没问题。后来我渐渐发现，每个人的背景、生活习惯等都不一样，不能要求家长完全按照所谓的“标准答案”来。

例如孩子吃辅食这个事，很多家长希望我们出一本辅食书，列出早晨、中午、晚上吃什么，他们照着做。但实际上，每个家庭都有自己的食物喜好，比如喜欢吃辣、清淡等味道，偏好面还是米等食物种类。孩子是家庭的一员，进食习惯应与自己的家庭相符，也应符合我们生活在中国的国情，如果按照某本书或纯西方方式喂养孩子，有可能导致孩子今后对自己家庭喜好的食物味道和种类接受不良。

特别提醒家长，千万别营造一个过度适应孩子的世界，而要让孩子去适应这个世界。近年来，我国发展迅速，10年前、20年前的育儿经验有些在今天可能已经不适用了，因此家长在养育孩子的过程中，不必固守老一辈的育儿经验，而要灵活调整，具体情况具体分析。

如何知道孩子养育得好不好？家长需要定期记录孩子的身长、体重、头围等体格生长数据，包括孩子几个月会翻身、什么时候会爬等情况，为孩子绘制生长曲线。记录孩子的成长状况尽可能数字化，比如图片、视频，这些资料可以直观地反映出孩子的成长状况，一旦发现异常，医生可以借助这些资料更好地寻找原因。

了解这些后，各位家长再对照自家孩子，如果孩子生长发育指标正常，吃得好、睡得香、玩得好，还有什么焦虑的必要呢？

(本报记者王美华采访整理)

## 冬：入乡随俗谈保暖

立冬：11月7—8日  
冬为终，万物收藏。立冬，水始凝冰，地始冻。

小雪：11月22—23日  
小雪的到来，意味着寒冷冬季的真正开启。

冬季空气干燥，很多家长会用加湿器改善室内空气湿度。需要注意的是，加湿器的贮水槽或排气管道在长期湿润的环境下，容易产生霉菌，因此要注意每天清洗加湿器内部，包括加湿器的滤网，倒掉上次使用时剩余的水。此外，要注意控制湿度，空气过度湿润同样容易滋生病菌，室内湿度控制在40%—60%为宜，同时注意定期开窗通风，保持空气流通。绝对不推荐室内恒温、恒湿，这样会削弱皮肤和呼吸道的适应性。

大雪：12月6—8日  
大者，盛也，至此而雪盛矣。天大寒，才有落地盈尺不可止的好雪。

冬至：12月21—23日  
“至”为极致，此时昼最短，夜最长，冬藏之气至此而极。

冬季要注意保暖，但孩子运动量大，新陈代谢比较快，会常出汗，加上室内外存在温差，因此冬季穿衣要有讲究。一般来说，北方冬季室内外温差大，适合穿厚外套+薄毛衣，穿得像包子似的；南方大部分地区室内外温差相对较小，空气湿度大，适合一层又一层“洋葱式”穿法。

小寒：1月5—7日  
小寒时处二九，天寒地冻冷到抖。一年中最寒冷的日子开始了。

大寒：1月20—21日  
寒气之逆极，故谓大寒。大寒后十五日，就是立春。又一个四季轮回，开始了。

大寒来临，气温已经接近全年最低，户外活动减少，为了保证孩子每日的运动量，家长可以选择一些在家也能进行的体育活动。在保证安全的情况下，小宝宝可以攀爬沙发、推拉较大的玩具。大一点的孩子可以扎马步、做瑜伽或低难度原地体操。这类运动虽然不拼速度，肢体活动的幅度也不大，但能锻炼到相应的肌肉群，锻炼孩子的耐力。

## 夏：“0糖”饮料需警惕

立夏：5月5—7日  
万物至此皆长大，故名立夏也。

小满：5月20—22日  
万物“小得盈满”。麦已小熟，天未大热，此时乐享小满。

夏季，孩子对饮料的渴望更甚，于是很多号称“0糖”的饮料受到家长青睐，但这类饮料的甜味基本来自代糖。长期使用代糖，反而会让孩子的甜味更渴望，也会增加食物的摄入量，埋下肥胖的隐患。由于代糖产品不会升高血糖，久而久之会降低人体内胰岛素的敏感性，使人体代谢糖的机制发生紊乱，干扰正常的糖代谢功能。其实，代糖在体内也要进行代谢，因此可能存在一些目前未知的隐患，比如可能影响肠道菌群。

芒种：6月5—7日  
芒种也可称“忙种”，是农民最为繁忙的时节。

夏至：6月21—22日  
夏为大，至为极，万物到此壮大繁茂到极点。夏至是一年中夜最短、昼最长的一天。

夏季紫外线强，防晒不能少。使用防晒霜时，通常成人面部需要一枚一元硬币大小的量，儿童用量减半，幼儿再酌情减少。出门前15—20分钟涂抹，外出后每隔2—3小时补涂一次，以维持良好的防晒效果。2岁以下的孩子一旦脱离了光照环境就建议立刻清洗，2岁以上的孩子和成人可在晚上清洗。儿童用清水或儿童专用洁面产品均可。

很多家长认为夏季让孩子在户外多晒太阳，就可以补充维生素D，不需要再吃维生素D补充剂了。其实，户外活动时，孩子裸露在外的皮



小满

宋博作

肤相当有限，又因做了充分的防晒措施，皮肤在日光照射下合成的维生素D非常有限。因此，无论哪个季节，孩子都需额外补充维生素D。通常1岁以内的健康孩子在出生数日后就可以开始补充维生素D<sub>3</sub>。如果是配方粉喂养，需要先计算从配方粉中获取的维生素D含量，不足的部分再额外补充。不仅是孩子，成年人同样需要每天补充维生素D来保证骨骼健康，保护免疫功能。

小暑：7月6—8日  
暑者，热也，小暑期间还不是最热的时候，故称“小暑”。

大暑：7月22—24日  
大暑，天热到极点。“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水”，成为盛夏乐趣。

天气炎热，补水成了大事。孩子每天究竟该喝多少水呢？

先记住一点：水分摄入量≠喝水的量。0—6个月的婴儿正常喂奶时，母乳和冲调后的配方奶里已经有了足够的液体，一般不需要额外喝水。6个月—1岁的婴儿，只要日常可尿湿6—8片纸尿裤，且尿液颜色为透明无色或浅黄色（晨尿除外）就不需要额外喝水。1—2岁的幼儿，奶和辅食里的水基本够一天所需，但因活动量增大，每天可根据尿液颜色适当增加饮水。2—5岁的孩子，每天水的总摄入量为1300—1600毫升（包括奶和食物中的汤水），因此上午、下午各喝2—3次水，每次一小杯即可。

## 秋：耐寒训练这样做

立秋：8月7—9日  
立秋，凉风至，白露生，寒蝉鸣。

处暑：8月22—24日  
“处”为止，暑气至此而止。

入秋之后，天气干燥，便秘问题可能找上门。孩子出现便秘，多喝水能解决问题吗？答案是不能。正确的做法是：增加膳食纤维的摄入，比如多吃绿叶蔬菜、水果。此外，避免滥用各种形式的消毒剂及相关产品，以免影响孩子肠道菌群的建立，破坏肠道菌群的平衡。

白露：9月7—9日  
露凝而白，气始寒也。白露不露，长衣长裤。

秋分：9月22—24日  
昼夜均，寒暑平。疏朗时节，快乐融入。

进入白露，天气逐渐变得干燥，孩子可能出现鼻干问题。有些家长会选择使用生理海水为孩子清洁鼻腔，清洁时尽量向鼻腔外侧黏膜喷雾或冲洗，因为鼻中隔位

置的黏膜相对脆弱，如果长期使用鼻喷剂刺激鼻中隔位置，有造成机械性损伤的风险。此外，生理海水虽然对鼻腔有一定的清洁、杀菌、湿润作用，但不建议作为日常清洁使用。

如果孩子流鼻血，正确的止血方式是：保持头部略向前、向下倾斜，用食指压住出血侧的鼻梁，向鼻中隔方向进行按压，保持5—10分钟轻轻松开即可。如果鼻血较难止住，可用干净的卫生棉球进行填塞，不要用卫生纸，因为纸团相对较硬，容易加重鼻黏膜损伤。注意，止血时不要让孩子仰头，以免鼻血倒流进咽部，造成呛咳。

寒露：10月7—9日  
露已寒凉，意味已是深秋时节。

霜降：10月23—24日  
霜降是秋季的最后一个节气，意味着秋天即将结束。

为了让孩子更好地适应四季的温度变化，可以循序渐进地进行耐



白露

勾建山作

寒训练。第一步可以从少穿一件衣服开始，孩子的新陈代谢旺盛，且日常运动量较大，因此可以比成人少穿一件衣服。第二步是坚持一定量的户外运动，逐步提高孩子抵抗寒冷的能力。此外，日常洗脸、洗手可以试试用水龙头放出的常温水，让孩子逐渐适应。

# 顺天时 相地利 安人和 二十四节气里的儿童保健课

本报记者 王美华



吴思颖作



勾建山作

本版插图均为新华社发