



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
时去春来，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
开始。
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
程中有两个身高速增长时期：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K₂，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，规定每天必须睡多久
才达标。日常更应该关注孩子的睡
眠质量，包括睡眠后的状态、进
食情况等。如果孩子吃得饱、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，此时皆纯净明洁，
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
脚踩得水花四溅，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、下肢肌肉力
及平衡感。看到



勾建山作

水花、听到水声、感觉水溅到身
上这些体验，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
为您讲解藏在节气里的
儿童健康奥秘。



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南。

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。以前我常常想和家人们说，听我的，这么做肯定没问题。后来我发现，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。

特别想提醒家长，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成长、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)

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
夏至为大，至为极，万物到此
皆繁茂到极点。夏至是一年中
白昼最长、黑夜最短的一天。
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
剂了。其实，户外活动时，孩
子裸露在外的皮



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，孩子都需要额外
补充维生素D。通常是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。如果是
配方奶粉喂养，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，
每天水的总摄入量应为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？答案不
能。正确的做法是：增加食物
纤维素的摄入，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，
快意秋分。
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盐水为
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，生理盐水虽然对鼻腔有一
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，用手指压住出血
侧的鼻翼，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



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

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
加湿器改善室内湿度。需要注
意的是，加湿器的储水槽或排
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
大雪，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，天寒地冻到
极点。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，小宝宝可以爬
沙发、推拉较大型的玩具。
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。