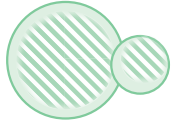


# 呼吸道疾病高发 孩子还能运动吗



近期,呼吸道疾病高发,儿童可能出现多种病毒混合感染的情况。例如,流感病毒合并腺病毒、呼吸道合胞病毒感染等,导致咳嗽、发热、流涕等症状的出现。呼吸道疾病高发,孩子还能运动吗?近日,首都儿科研究所儿童保健、呼吸、中医、病毒学及护理等领域的专家共同撰写了《儿童呼吸道感染高发季家庭保健建议》,从运动方面为儿童呼吸道疾病的预防、治疗和康复提供了较为详细的建议。

## 运动锻炼 预防呼吸道感染的发生

加强运动锻炼,可以改善儿童的体质,预防呼吸道感染的发生,促进儿童的身心健康。不同年龄段的儿童,均应满足每天的最低运动量要求。

3岁以下婴幼儿,应以多样化的形式进行运动,包括不同运动强度的活动,使身体每天处于活跃状态。3—6岁学龄前儿童,每天的身体活动总时间应累计至少180分钟。其中,每天中等强度及以上的运动时间至少60分钟。中等强度运动通常表现为呼吸比平时较急促,心率也较快,微微出汗。运动方式有快步走、跑跳游戏、跳绳、踢球等。6—17岁儿童青少年,每天至少累计达到60分钟的中、高强度身体活动,包括每周至少3天的高强度身体活动。高强度身体活动通常表现为呼吸比平时明显急促,心率大幅增加,出汗,停止运动后才能说话。运动方式有快跑、激烈打球、踢球或快速骑自行车等。同时,这个年龄段的孩子还应进行增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动,避免久坐,课间间隙进行适当运动。

鼓励儿童青少年在空气新鲜、自然光充足的气候条件下进行运动。呼吸道疾病流行期间,应选择人少的地方进行户外活动,剧烈运动时不宜佩戴口罩。空气质量不佳时,如遇雾霾、高温、高寒等天气,应暂停或酌情减少户外活动,转为室内活动。

长时间缺乏运动的儿童青少年,建议采取循序渐进的方法,逐步增加运动量和运动强度,即从较小活动量、低强度开始,逐渐增加持续时间、频率和强度,最终达到上述推荐水平。



(视觉中国)

## 康复期 运动强度适当降低

充足的能量和均衡的营养是免疫系统发挥作用、保持战斗力的根本。当儿童病情有所缓解时,日常膳食需要选用多类别、多品种食物,并合理搭配。此时,纵使孩子的食欲大增,也要注意控制饮食的量,防止“食复”,即在身体未完全康复的情况下进食不当,导致病情反复。

相比正常状态,康复期的运动应缩短运动时间(每次5—10分钟)、降低运动强度,以中低强度运动(如步行)为宜,避免剧烈运动及外出游玩引起病情反复。应选择温暖湿润的环境进行运动。适宜的环境温度为15℃—22℃,相对湿度为40%—65%。环境污染因素可加重气道炎症因子的释放和气道病理改变,在污染的环境中运动可能诱发呼吸道症状,所以,家长应避免让孩子在污染的环境中运动。

需要注意的是,儿童穿衣不可过多,但也不能过少,以保持安静状态下双手温暖、身无汗出为度。中医有句古语,小儿穿衣要“背暖、肚暖、足暖、头凉”。冬季天气寒冷,一方面为免于汗出伤风,另一方面要积聚人体之精气,等待来年春季的生长,所以讲究“冬藏”。儿童可以在阳光充足、风和日丽的天气进行适量的户外体育活动,避免刮风下雪天气在室外久留。

(《学生健康报》)

## 急性感染期 少锻炼多休息

呼吸道感染不仅累及呼吸系统,还对儿童的整体健康状况产生不良影响。处于急性感染期的儿童青少年,不建议进行运动锻炼,应尽量休息,保证充足的睡眠时间。

儿童青少年患病期间需要多休息,家长应精心选择食物和设计食谱,让孩子保持充足的能量和营养素供给来增强身体的抵抗力。家长应采用清淡的烹调方式,如蒸、煮、炖、焯、拌等,少用油炸、烤制、腌制等。家长可做蔬菜瘦肉粥、鸡蛋蔬菜面汤、菜肉小馄饨等易消化且富含营养的食物,既能改善孩子的食欲,又保

证了蛋白质和能量供给。患病期间,儿童宜适量吃脂肪含量低的瘦肉,不吃肥肉、五花肉等脂肪含量过高的肉类。每天安排早、中、晚三次正餐,学龄前儿童可有两次加餐。两次正餐之间间隔4—5小时,加餐与正餐之间间隔1.5—2小时,加餐安排在上下午各一次。

呼吸道感染期间,充足的饮水可促进机体新陈代谢,帮助降温、稀释痰液。喝水要遵循少量、多次、慢饮的原则,不要等口渴了才喝水。选择白开水,不喝各类含糖饮料。不用饮料、果汁等送服药物。



大家好,我是宫可莘,今年9岁了。我的爱好广泛,有朗诵、唱歌、竹笛、拉丁舞等。我最喜欢的还是朗诵,喜欢站在舞台上表达自己的心声,不放过每个表演的机会。欢迎大家来到泉州市小小艺术家风采秀,观看我的表演哦。