

科普课堂

秋季呼吸道疾病多发 专家科普如何防治

□董瑞丰 顾天成



儿童呼吸道疾病流行提前

“今年秋季，儿童呼吸道感染性疾病流行比往年提前，比如前段时间的呼吸道合胞病毒感染，一般冬春季才是高峰，今年明显提前。”首都医科大学附属北京儿童医院呼吸科主任徐保平说，从儿科临床情况来看，目前呼吸道感染门诊量持续处在高位，患儿人数增多，其中大约两成是支原体肺炎。

根据国家卫生健康委发布的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南（2023年版）》，支原体肺炎是我国5岁及以上儿童最主要的社区获得性肺炎，以发热、咳嗽为主要临床表现。

专家表示，秋冬季节本就易发呼吸道感染性疾病，加上支原体肺炎有其流行规律和趋势，今年不排除正好赶上一个流行高峰年，导致当前有呼吸道疾病的患儿人数增加。

中国中医科学院广安门医院急诊科主任齐文升表示，从成年人临床情况来看，目前该院发热门诊接诊的呼吸道感染性疾病病人症状和

咳嗽、咽痛……不少人近期反映自己出现一些呼吸道疾病症状，部分医院呼吸科、小儿内科等科室就诊量有所增加。秋季昼夜温差较大，是呼吸道疾病的多发季节，该怎样做好疾病防范和诊治？国家卫生健康委邀请专家接受媒体采访，为公众答疑解惑并给出健康提示。



往年没有太大区别，数量较夏季稍有增多，但没有显著增加。老年人就诊率也同往年情况基本一致。

预防重在做好防护措施

面对呼吸道疾病，如何做好预防，保护好儿童、老人等重点群体？徐保平建议，与感染呼吸道疾病的患者保持距离，勤洗手、勤通风，尽量少去人员密集的封闭场所，必要时戴口罩。

一段时间里，不少学龄儿童感染了肺炎支原体。专家特别提示，注意休息非常重要，不主张感染后或出现发热、咽喉疼痛、流鼻涕、咳嗽等呼吸道感染性疾病症状的孩子带病上学。另外，要鼓励孩子们积极开展体育锻炼，增强体质。

部分家长关心怎样鉴别孩子感染肺炎支原体后的症状。徐保平说，儿童支原体肺炎最典型的症状是发热和咳嗽，咳嗽有一定特点，初期是阵发性、刺激性干咳，随

着病情进展会出现咳嗽咯痰，部分症状严重的孩子会出现喘息、呼吸困难等表现。孩子若出现这些症状，一定要高度警惕，尽快赴医院就诊。

中医支招秋季呼吸道养护

“秋天的气候特点是干燥，这样就容易引起咳嗽、咽干等症状。”齐文升说，如果有了呼吸道感染性疾病症状，应当及时服用药物治疗。如果嗓子没有疼得特别厉害，有点口干鼻燥的，也可以通过调整生活方式和饮食自行调理。

齐文升表示，做好秋季呼吸道养护，应少吃辛辣食物，多喝水，还可以多吃些中医认为能够润肺的食物。作息上建议早睡早起，进行适当的体育锻炼活动，出汗后要及时更换衣物。同时，还要注意室内通风换气，秋季气候转向寒冷，通风的同时要注意保暖。

（新华社）

家有儿女

引导孩子从“学会”到“会学”

□陈艳

问：我家孩子学习特别被动、马虎、拖拉，即使大人一再催促，他也是写一会儿就抠橡皮、玩尺子、上厕所……总之是磨蹭，不专心，应付了事。他喜欢玩游戏，想尽办法找机会要手机玩，搞得学习、写作业就像给我们写的似的，我们也奖励他，买好吃的，承诺带他旅游，但只是短期有效，时间长了就不管用了。也惩罚过他，比如让他干活、缩短娱乐时间等，都不见效，这可如何是好？

马虎、拖拉、学习被动，是不少孩子的通病，令不少家长头疼。如何引导孩子切切实实地意识到学习是自己的事，学知识让自己受益，从“学会”到“会学”，从“要我学”到“我要学”，进而高效学习，考验的是家长的智慧，也是检验亲子关系的关键点。

学习是一个输入输出的过程，眼、耳、手、脑并用，认真、专注，孩子才能进入真正学习的状态。引导孩子自主高效学习，父母应该怎么做？

关于写作业

造成孩子放学回家后吃喝、发呆这种状况，主要是没有养成好的学习习惯。作为家长，你们需要给孩子立规矩，比如，回家后放松20分钟就开始学习，完成作业后才可以玩。

孩子边写作业边玩，是学习不专注的表现。家长除了平时有意识地训练孩子注意力集中以外，也要给孩子创设一些外部条件。

独立的学习空间 孩子在家自主学习，要有一个合适的环境，可以是一个房间，至少是一个书桌，桌上不放影响学习的物品。孩子学习之前，家长提醒他去卫生间，孩子学习时，家长尽量不发出噪声。

帮孩子做好情绪管理 孩子在学习时遇到难题，家长可以告诉孩子或和孩子一起解决，不批评不指责，让孩子感觉自己是被父母接纳和爱着的。也让孩子知道，不必在一道题上耗费太多时间，否则会影响情绪，可以先做其他题目，最后再回头做那些难题。

让孩子自己做主 把学习的主动权和选择权交给孩子，可以问问孩子打算怎么完成作业？需要爸妈准备什么？有了主动权，孩子才会主动承担学习的责任。

尊重并信任孩子 在孩子学习时，家长不要借口给孩子送水果等偷看孩子是不是在玩，这会让孩子感到自己不被信任，会妨碍孩子的自主高效学习。



关于学习方法

你的孩子对学习没有热情，可能是孩子对所学的内容一知半解，做作业不顺畅造成的。对此，家长可以从以下几个方面入手，引导孩子实现高效学习。

分清主次 以课本上的知识为主，课外知识其次。告诉孩子，课堂上老师讲的内容和课后布置的作业是学习最主要的部分。上课认真听讲，高质量完成作业，就能取得比较好的成绩。

趁热打铁 记忆的规律是先快后慢，孩子听老师上课讲完新知识点，家长要督促孩子及时复习巩固，有疑问立刻解决。一个知识点，让孩子3天后看一次，7天后再看一次，10天后还要复习一次。

先知先觉 督促孩子做好预习，按照课表提前把第二天的课程内容看一遍，把不理解的内容记下来，第二天上课时注意听这部分内容，提升学习效率。

找到动力 父母要启发孩子找到促使自己努力学习的真正动力，鼓励孩子一定要有绝不放弃的决心，有了努力的方向，孩子学习也会更专注。

想让孩子自主高效学习，家长要明确孩子是学习的主角，给孩子创造一个适宜的环境，既包括干净明亮的物理环境，也包括温馨和谐的人文环境。同时，家长要培养孩子良好的习惯，教给孩子正确的学习方法，好环境加上好方法，孩子必定能够自主高效地学习。

（《中国妇女报》）

美味推荐



百合银耳莲子粥

材料：莲子10克、百合10克、银耳20克、枸杞5克、糯米50克、红枣10克。

做法：将莲子去心、百合、银耳、枸杞和红枣分别用温水浸泡30分钟左右；锅中水烧开，放入食材，大火煮沸，继续小火慢煮15分钟左右；出锅后，根据个人口味加入适量白糖即可。

功效：养心安神，润肺止咳，是秋季润肺养肺的佳品。

（《生活晚报》）

为您支招

反内卷，可以这么做

□黄涛

教育家卢梭曾经说过：“误用光阴比虚掷光阴损失更大。教育错了的儿童比未受教育的儿童离智慧更远。”内卷越严重，我们越是要保持清醒。只有清醒地认识到以下三点，才能避免我们的孩子成为“内卷”的牺牲品。

◆与其逼孩子优秀，不如找到孩子的最近发展区

教育家维果斯基曾在“最近发展区”理论中指出，给孩子设立目标时，必须考虑到两个因素：孩子现有的水平、孩子潜在的发展水平。过高的期待，过大的压力，很可能会压垮我们的孩子。

只有放下我们的“攀比心”，对孩子多一些耐心，多一些了解，给孩子设立一些他们踮踮脚就能够得着的目标，才能最大限度地调动孩子的内驱力，才能帮助孩子平稳有节奏地步步提升。

◆与其逼孩子自律，不如培养孩子自律

心理学家利克·埃里克森曾

经说过：“孩子需要发展自主感，如果没有发展好，就会否定自我，从而产生自我怀疑。”换句话说就是：被强制约束和控制的自律，是压力，而不是真正的自律。

想要孩子学会真正的自律，就要多给孩子一些自主权，让孩子在取舍和尝试中学会自己掌控自己。

◆让孩子去玩，去疯，去运动
精神病学家曾用41年的时间采访了6000人，了解他们的童年后发现：童年不能无拘无束玩耍的人，培养不出社交能力、应对压力的能力及解决问题的认知技巧，成年后可能会不快乐，难以适应新环境，容易做出极端的事情。

对孩子来说，玩耍和运动也是一种重要的学习方式。那些被压缩了没来得及肆意伸展的童年早就被命运暗中标好了价码。

真正为孩子着想，就要还给孩子一个快乐的童年。让孩子尽情地去玩、去疯、去运动，孩子才能在不可预期的环境中成长得越来越好。

（《科普时报》）