

今日专家

● 济宁市第一人民医院儿童保健康复科副主任医师 魏凌波



倒计时十天

开学前健康调整攻略

清晨出门凉意袭人，正午阳光热情不减，书包里塞着薄外套和水壶——这就是立秋后济宁中小学生的日常“装备”。如何打好这场健康保卫战，以最佳状态迎接新学期？今日，济宁市第一人民医院儿童保健康复科副主任医师魏凌波为全市中小学生和家长送上了一份“夏末秋初健康锦囊”。

核心挑战

温差、病菌、过敏原“三重奏”

立秋后，天气逐渐从盛夏的“蒸笼模式”向初秋的“凉爽模式”过渡，但昼夜温差显著加大，空气湿度也悄然变化。这种特殊的天气变化，叠加暑期生活节奏改变和即将开学的环境转换，让中小学生群体容易遭遇三类典型的健康问题：

呼吸道感染“虎视眈眈”

“气温像坐过山车，人体适应能力跟不上，呼吸道黏膜在干燥空气里防御力也减弱了。”魏凌波医生解释道，加上暑假作息不太规律，抵抗力下降，孩子们在公共场所接触病毒的机会增多，感冒、流感就容易找上门，发热、咳嗽、流鼻涕、嗓子疼、没精神是常见信号。

胃肠道疾病“伺机而动”

夏末的余热让食物容易变质，孩子们不小心吃到不干净的食物，可能让肠胃“闹脾气”。魏医生提醒：立秋后，轮状病毒、诺如病毒引起的感染性腹泻也进入高发期。有些家长急着给孩子“贴秋膘”，暴饮暴食或突然进补，反而会增加胃肠负担，腹痛、拉肚子、恶心、呕吐甚至发烧都是警示信号。

过敏性疾病“蠢蠢欲动”

“秋季是很多植物开花的季节，花粉成了主要的过敏原。”魏医生说，夏末湿度不低，病菌容易繁殖，早晚温差大，冷空气本身也会刺激呼吸道。对于有过敏体质或家族史的孩子，过敏性鼻炎（鼻痒、喷嚏、清涕、鼻塞）、过敏性结膜炎（眼痒、流泪、红肿）甚至哮喘（咳嗽、喘息、胸闷）都可能被诱发。

夏末秋初是大自然转换节奏的时候，孩子们的饮食起居也要学着“同频共振”。顺应天时，科学防护，希望孩子们安然度过眼前的“拉锯战”，为整个秋冬的健康打下坚实的基础，活力满满地迎接新学期！

实用防护记心间 咱家娃娃少受罪

做聪明的“洋葱骑士”

日常防护要灵活，核心是适应渐变的天气。“给孩子穿衣服，要像洋葱。”魏医生形象地比喻说：“里面穿吸汗的纯棉T恤，中间加件薄开衫或马甲，外面套个防风外套。热了脱一层，冷了加一层，特别方便！”她特别叮嘱，腹部、背部和脚丫保暖是关键，出汗后及时更换汗湿的内衣或垫上吸汗巾。出门前，养成看天气预报的好习惯。

“卫生盾牌”牢又牢

洗手是“铁律”：饭前便后、放学回家，摸完公交车扶手、游乐场设施后，必须用流动水和肥皂搓洗手指缝、手心手背至少20秒，这是阻断病菌最简单有效的方法。

口罩是“帮手”：在人多拥挤、空气不太流通的地方，比如医院、商场、景区，戴上口罩能有效减少病毒传播。

通风是“卫士”：家里要常开窗，每天至少两次，每次15至30分钟，让新鲜空气赶走室内的浊气和病菌。

“舌尖安全”记心上：瓜果蔬菜要洗净再吃；食物要煮熟煮透，尤其是贝类水产；少吃或不吃生冷食物（如刺身）、冰镇饮料和过多零食。

“余威”防护别松懈

防蚊：夏末蚊子还很“猖狂”，户外活动继续用驱蚊液、穿长袖长裤、睡觉挂蚊帐。

防晒：秋初的太阳紫外线依然强烈，帽子、太阳镜、儿童防晒霜是出门必备。

科学饮食：润燥强身“加油站”

天气虽渐凉，但“秋燥”已露头。魏凌波医生建议，饮食调整要兼顾补充夏季消耗和预防秋燥。

水是生命线：鼓励孩子少量多次喝温开水，是解渴润燥的最佳选择。冰镇饮料和甜味饮料要大大减少。

营养要均衡：保证优质蛋白质（肉、蛋、奶、豆制品）、丰富的维生素和矿物质（各种新鲜蔬菜、水果）摄入。夏末秋初水果丰富，梨、葡萄、石榴等可以适量吃。

润燥有妙招：梨、银耳、百合、莲藕、蜂蜜、芝麻这些食物是天然润燥剂，给孩子煮冰糖雪梨水、银耳莲子羹，既好喝又养生。

寒凉需节制：西瓜、绿豆汤这类寒凉的食

物要开始减量了，特别是清晨和晚上，最好不吃，避免刺激肠胃。

安全是底线：食物新鲜卫生是根本，生熟分开处理，坚决不吃隔夜或看起来、闻起来不对劲的食物。

睡眠是“免疫充电宝”

距离开学还有十天，这是调整状态、巩固健康的黄金期。

“高质量、充足的睡眠对孩子来说太重要了！”魏医生说，睡眠不仅是身体长高的“工程师”（促进生长激素分泌），更是免疫系统的“超级充电宝”，能增强抵抗力、对抗病毒。睡眠好，大脑才能把白天学的知识“存”好，开学后精神更集中，情绪也更稳定。小学生最好晚上9点前、初中生10点前上床，每天保证9至11小时的睡眠时间。

运动是“活力源泉”

夏末秋初是户外运动的黄金时间。

有氧运动强心肺：骑自行车、慢跑、跳绳，促进心肺功能。

团队运动促社交：踢足球、打篮球、羽毛球、乒乓球，既能锻炼身体又能交朋友，缓解开学焦虑。

自然探索乐趣多：去公园徒步，观察昆虫、植物的变化，或者玩定向越野，接触阳光对眼睛好，心情也更舒畅。

平衡柔韧塑体态：玩平衡车、滑板车，或者做儿童瑜伽、体操，可改善不良姿势导致的体态问题，提升专注力。

健康冲刺，迎接开学

除了吃好、睡好、运动好，魏医生提醒家长和孩子们在开学前最后阶段还需关注以下几点。

近视防控：白天增加户外活动，严格控制电子产品的使用时间，保证用眼卫生和充足睡眠。

疫苗接种查漏补种：检查预防接种证，如有漏种疫苗（尤其是常规疫苗），应及时补种。

关注情绪：假期结束前，孩子可能会有焦虑或不舍，家长多陪伴、倾听，帮助孩子平稳过渡。

避免“假期滑坡”：调整作息时间，向开学后的节奏靠拢，避免最后几天熬夜突击作业或疯玩导致生物钟紊乱、健康状态下滑。

“秋季是流感等呼吸道传染病高发季，开学后孩子们聚集，更容易传播。建议在流感季来临前（通常是9至10月）及时接种流感疫苗。这不仅能有效保护孩子不得流感或减轻症状，还能大大减少在校园内的传播，保护整个学生群体的健康，构筑一道重要的‘免疫屏障’。”魏医生提醒：家长要关注学校或社区的通知，按时带孩子接种疫苗。

接种疫苗提醒