

我院中医护理门诊正式开诊

中医是中华民族的瑰宝，凝聚了数千年的智慧。为满足广大市民对健康养生的多样化需求，我院中医护理门诊于3月6日正式开诊，为您提供专业、贴心的中医特色护理服务。

专业团队，特色服务：中医护理门诊由资深中医专家团队坐诊，通过辨证施治为患者制定个性化调理方案（门诊医生均可开具项目单，选择“中医护理门诊”），并由经验丰富的专业护士进行操作。

目前，护理门诊提供以下特色中医护

理技术，帮助您缓解不适、调理身体、提升健康水平：

艾灸（面碗脐灸、强力艾箱灸、督灸）：温通经络、驱寒除湿，适用于脾胃虚弱、宫寒痛经、关节冷痛等。

拔罐：活血化瘀、祛风散寒，可缓解肌肉酸痛、疲劳、感冒等症状。

刮痧：疏通经络、排毒解表，对感冒发热、肩颈僵硬、头痛头痛有显著效果。

耳穴压豆：通过刺激耳部穴位调节脏腑功能，常用于失眠、便秘、减肥等。

中药热奄包 / 烫熨：利用温热药包缓解疼痛，适合腰腿痛、腹痛、风湿关节痛。

中药外敷 / 贴敷：直接作用于患处，消炎止痛，适用于跌打损伤、慢性炎症。

推拿：舒筋活络、放松肌肉，改善颈肩腰腿痛及亚健康状态。

适用人群广泛。无论是颈肩腰腿痛、失眠、便秘、月经不调等常见病症，还是长期疲劳、免疫力低下等亚健康问题，中医护理技术都能通过调理气血、平衡阴阳，帮助您恢复健康。此外，这些技术还具有

养生美容、增强体质等功效，适合追求高品质健康生活的人群。

我院护理门诊始终秉承“传承中医文化，呵护百姓健康”的理念，以专业的技术和优质的服务，为您的健康保驾护航。

地址：门诊楼二楼中医护理门诊

联系电话：18253863443

（中医护理门诊）

办院宗旨

传承中医
创新实践
护佑健康

院训

大医精诚
仁和善行

核心价值观

爱院
敬业
诚信
友善

主 编：徐勤伟

副 主 编：杨永勤

刘付强

侯衍强

杨方良

一版编辑：孙 晶

二版编辑：展光保

三版编辑：杨 睿

四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-2700166



中医埋线减肥 轻松享“瘦”有妙招，科学瘦身更健康

国家卫生健康委面向公众发布的《体重管理指导原则（2024年版）》指出，有研究预测，如果得不到有效遏制，2030年我国成人超重肥胖率将达到70.5%，儿童超重肥胖率将达到31.8%。

国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，将持续推进“体重管理年”行动。当前危害中国老百姓健康的首个主要危险因素和疾病，来自慢性的非传染性疾病，而慢性非传染性疾病当中的很多致病因素跟每个人的行为生活方式、饮食和体育锻炼都密切相关，比如体重异常的问题。体重异常容易导致高血压、糖尿病、心脑血管、脂肪肝，甚至一部分的癌症也和体重异常有一定的关联。每一个人做好自己的健康第一责任人是非常关键的。

肥胖带来的健康隐患不容忽视。其中“穴位埋线减肥”因其安全、长效、便捷的特点，成为部分肥胖人群的“懒人减肥法”选择。我院针灸推拿科开展中医特色



技术治疗——穴位埋线减肥疗法。

什么是穴位埋线？

穴位埋线是根据针灸学理论，将可吸收的线体装到埋线针里，通过针孔推到穴位上，肠线在体内软化、分解、液化和吸收时，对穴位产生的生理、物理及化学刺激可以长达15天或更长时间，从而对穴位产生一种缓慢、柔和、持久、良性的“长效针刺效应”，长期发挥疏通经络作用，达到“深纳而久留之，以治顽疾”的效果，是一种集穴位封闭、针刺、刺血等多种效应为一体的治疗方法。

埋线方法：线用胶原蛋白线，针用一次性埋线针。每次取穴30个左右，15天埋线1次，6次1个疗程。一般1个疗程就能取得满意效果，重者需2~3个疗程。脾胃寒湿重者要配合艾灸中脘、关元，下焦寒湿重者配合艾灸八髎、关元。

穴位埋线优势？

健康科学：穴位埋线是将中医针灸精髓与现代医学相融合，并通过经络穴位调理体质，使之健康地瘦、科学地瘦，避免“一刀切”的节食减肥。

持续有效：穴位埋线是在腹部、脾胃

等相关穴位（如中脘、天枢、足三里）置入可吸收线体，可持续抑制食欲、加速代谢、调节内分泌。

个性定制：穴位埋线还可根据患者的个体差异，进行个性化的穴位配伍，强化脾胃功能，改善“虚胖”和“过劳肥”。

简单省力：埋线操作微痛无创，省时省力。穴位埋线是针灸的长效刺激方法，单次操作仅需15分钟，线体2周自然吸收，不影响工作与生活。

更难反弹：穴位埋线是传统中医的衍生品，通过科学的辨证论治，精准取穴，并配合个性化饮食运动建议，重塑健康的生活习惯，打破“瘦—反弹—更胖”的恶性循环。

【典型病例】陈女士，52岁，因肥胖致膝踝关节负重过多，小腿浮肿，影响活动，要求埋线减肥治疗。患者平时纳多，多次节食减肥，因控制不了食欲而坚持不下来。平时爱打羽毛球，爱运动，但因膝踝关节负重多，小腿浮肿，不敢运动。于2010年6月埋线治疗一次后，食欲明显降低，饭量减半。虽然饭量减少，但精力旺盛，每天坚持锻炼运动，不觉疲惫。20天埋线一次，连治四次，体重由治疗前165斤减至140斤，减重25斤，小腿浮肿消退，纳食量明显减少。随访10年，体重保持良好，没有反弹。从步履沉重到身轻如燕，陈女士在我院针灸推拿科成功减重25斤。陈女士的喜悦溢于言表。穴位埋线减肥”的背后，是传统中医智慧与现代医学理念的深度融合。

穴位埋线除了能减重还能干嘛？除了减肥，穴位埋线其实还可以调节身体健康状态。如月经不调，颈椎腰椎病，高血糖、高血脂、高血压等，使机体恢复健康，是一种值得推广的减肥方法。穴位埋线减掉的是人体的脂肪，而不是水分，并能保证减肥过程中，人体的健康和精力的旺盛，且反弹率极低，这是穴位埋线减肥的最大优点。

肥胖是怎么引起的？

1、进食过多高热量食品。从小肥胖的孩子多是进食过多引起，也就是俗话说的胃给撑大了。胃容量大，自然吃得多，饿得快，再加上运动少，很容易肥胖。所以父母从小要注意，不要让孩子吃得过饱，三分饥是最好的，宁可饿着，别撑着。

2、进食过多寒凉之品。像雪糕、冰激凌、凉饮料、冰啤酒，吃大量寒性水果，像西瓜、香蕉、猕猴桃、芒果、葡萄，日积月累造成脾胃寒凉。寒凉使胃神经麻痹，胃对各种不良刺激，敏感度下降，虽然胃

已形成慢性炎症，但感觉不到胃痛，胃难受，还喜欢吃辣的刺激食欲。寒性收引，脾胃周围肌肉挛缩，在肌肉缝隙中穿行的经络血管受压，经络血运不畅，气血运行缓慢，气郁化火，火性炎上，故心胸烦躁，更喜饮冷。看其舌象往往是舌尖红，心火旺的表现，但舌体胖大有齿痕，是脾阳虚，寒湿不化的舌象。脾气虚，将食物转化成能量功能差，食物转化不了精微物质，不能成为能量，被人体利用，就转化成半成品——脂肪，堆积在腹部皮下脂肪细胞里。胃强，指吃的多。脾弱指消食物化精微功能差，就是脾运化功能差。产生能量不足，大脑要胃继续进食，增强胃蠕动，故易饥，胃食欲亢进。每次吃饭量大，但产能少，效率低。如此胃强脾弱，形成恶性循环，越吃越胖。但有的胖子不饿，吃的很少，还是胖，属于喝凉水也长肉的那种。这是胃寒凉，神经麻痹，不接受大脑指令，胃气太虚，不愿意动了。吃的少，食物利用转化低，许多变成脂肪堆积起来，患者气虚，肌肉少，不愿意动，一吃饭就想睡觉，这就是虚胖，女性多见。

查体可见上腹部肥胖，皮肤温度低，触之冰凉，按压胃脘处各穴位，压痛点非常多，很多是强阳性，拒按。而患者自认为胃好，吃什么都香，胃不难受，有时吃多了腹胀。通过压穴阳性，已能诊断是慢性胃炎矣，但患者不自知，这就是自身的警报器坏了，不报警了。这种肥胖，年纪越轻越好调理，儿童更明显，只要注意少吃寒凉之品，调理好脾胃，能很快瘦下来。

3、口味重，爱吃咸、甜、油腻、肉食。这是家庭饮食习惯造成的重口味，刺激食欲，会吃的多。炒菜油放得多，植物油容易转化成脂肪，即使素食者也会发胖。喜肉食者，多余的肉能量转化不掉，很容易转成脂肪，变成你的肉。现在苹果型肥胖，大肚腩的很多，尤其北方男性多见，和他们爱喝酒，爱上饭馆，重口味饮食习惯，少油、少盐、少糖、少辣、少肉。多吃五谷杂粮，多吃蔬菜素食，口味清淡。久了，自然饮食量会减少。这些都是能训练出来的。

脂肪主要在肝脏代谢分解。吃油脂过多，超过了肝脏的负荷，脂肪先在腹部堆积，形成腹部肥胖。肚子起来后，运不出的脂肪就直接堆积在肝脏，形成脂肪肝，进一步影响肝脏代谢功能。我们就是一个肝脏，你生气发火焦虑，使肝气郁结，熬夜不让他休息，吃过多的油脂肉类，加重它的负担，再喝酒毒害它。如此不知道珍惜，

（针灸推拿科 张慎芳）



新泰中医医院

通讯

新泰市中医医院主办

E-mail:xtszyydb@163.com

泰安市内部资料准印证第129号

Http://www.xtszyy.com.cn

2025年3月31日 星期一

第3期（总第159期 内部交流、免费发放）

上海市医疗专家团队来我院开展义诊活动



3月15日，春意盎然，我院迎来了一场意义非凡的医疗盛会。由上海市泰安商会组织的9名上海市医疗专家团队亲临我院，开展为期半天的义诊活动。此次义诊不仅为当地患者带来了高水平的诊疗服务，也为我院的医护人员提供了宝贵的学习机会。

上午8：15，上海交通大学医学院附属第一人民医院国家临床重点专科耳鼻喉—头颈外科主任董频教授、附属第六人

民医院神经内科主任赵玉武教授、附属第一人民医院泌尿外科科主任王翔教授、附属瑞金医院功能神经外科副主任医师刘伟教授、附属第六人民医院骨科行政副主任刘坤教授、附属第九人民医院主任医师杨溪教授、同济大学附属东方医院神经外科副主任赵开军教授、上海东方肝胆外科医院胆道二科副主任尹磊教授、上海中医药

大学附属龙华医院普外科主任医师孙逊教授等9位专家来到我院，新泰市人大常委会主任李玲，市政府党组成员、副市长王翠，市卫健局党组书记、局长张雷，市委统战部副部长、市工商联党组书记牛长征等陪同，我院党委副书记、院长徐勤伟，医院党委书记杨永勤，副院长刘付强、侯衍强、杨方良等院领导班子成员参加。简短的欢迎会后，九位专家在相关科室负责

人的引领下到达门诊楼开展义诊活动。

在各诊室门口，闻讯赶来的患者早早排起了长队，期待能够得到来自上海的顶尖专家的诊治。此次义诊涵盖了多个专科领域，包括耳鼻喉—头颈外科、神经内科、泌尿外科、神经外科、肝胆外科、骨科、普外科、口腔科等。专家们耐心细致地为每一位患者进行问诊、检查，并给出了专业的诊疗建议。许多患者表示，能够在家门口享受到上海专家的高水平医疗服务，感到非常幸运和感激。

此次上海市医疗专家团队的到来，不仅为我院带来了高水平的医疗服务，也为医院的未来发展注入了新的动力。医院将以此次活动为契机，进一步加强与上海各大医院的合作，推动医院在医疗、教学、科研等方面的全面发展，不断提升医疗技术和服务质量，为保障人民群众的健康福祉作出更大的贡献。

（宣传科 展光保）

我院举办 DIP 专项培训会, 助力医保支付方式改革

3月26日上午，我院在5号楼二楼1号会议室成功举办DIP专项培训会。此次培训旨在提升医院医保精细化管理水平，深化医务人员对DIP支付方式的理解与应用，为医院高质量发展注入新动力。新泰市医疗保障局党组成员，市医疗保险事业中心书记、主任王安康，市医疗保障局待遇结算科科长安俊出席会议，我院党委副书记、院长徐勤伟，党委书记杨永勤，副院长刘付强、侯衍强、杨方良以及临床、医技科室全体中层以



上人员参会。

培训会上，安俊科长以专题授课的形式，通过PPT详细讲解了按项目付费、

总额付费和以DIP付费为主的多元复合医保支付方式。她结合实际案例，深入剖析了DIP付费模式的核心要点和实施路径，为参会人员提供了宝贵的理论指导和实践参考。

在互动环节，参会人员踊跃提问，就DIP实施过程中的具体问题和安俊科长展开讨论，现场气氛活跃，交流充分，进一步加深了大家对DIP支付方式的理

解。会议最后，徐勤伟作总结发言。他强调，DIP支付方式改革对医院高质量发

展的重要举措，全院上下要统一思想、强化落实，确保DIP工作稳步推进。他要求各部门要以本次培训为契机，进一步提升医疗服务质量与医保管理效能，为患者提供更加优质、高效的医疗服务。

此次培训会的成功举办，标志着新泰市中医医院在DIP支付方式改革中迈出了坚实一步，为医院精细化管理水平的提升奠定了坚实基础。

（宣传科 吴坤）

泰安市急救指挥中心领导到我院调研督导



3月7日，泰安市急救指挥中心党支部书记、主任史明国，质量控制管理科科长朱贺、调度科科长寇哲一行三人到我院，调研督导医院急诊急救工作。新泰市卫生健康局党组书记朱秀宁陪同调研，我院党委副书记、院长徐勤伟，医院党委书记杨永勤、副院长刘付强、候衍强、杨方良及相关科室负责人参加。杨永勤主持座谈会。

朱秀宁在致辞中表示，泰安市急救指挥中心作为泰安市急救体系的“智慧中枢”，始终以科学调度、精准指挥为核心，在急救网络布局、应急响应机制、重大事件救援等方面发挥了不可替代的作用。近年来，中心通过前瞻性规划、标准化质控、

专业化培训，为新泰急救能力的跨越式提升注入了强劲动能。新泰将以此次调研为新的起点，围绕“快速响应、规范救治、群众满意”目标继续抓好各项工作。

徐勤伟作医院急诊急救工作汇报，近年来，新泰市中医医院从人员配置、设备投入、政策支持等方面给予急诊科全方位保障。医院在泰安市急救指挥中心和上级业务部门的指导帮助下，不断强化院前急救能力，持续加强“卒中中心、胸痛中心、创伤中心”三大中心建设，在急危重患者的抢救、中西医结合治疗等方面取得了显著成效，综合诊疗水平和急危重症救治能力全面提升，全力保障人民群众的生命安全。

在调研座谈会上，史明国对我院在急诊急救工作中取得的成绩表示肯定，特别是在中西医结合治疗和急危重症救治方面，展现了医院的特色和优势。他在讲话中指出，必须要重视急诊急救装备建设，提升急诊急救能力，保证突发事件的医疗救护和保障；必须严格执行各项工作制度，严肃依法执业，遵守急救调度原则，遵守各项操作流程，提升急诊急救标准；要用好新指挥调度系统，加强救护车配置，做到救护车就是移动的抢救室，患者上车即入院。

座谈会结束后，调研督导组实地查看了医院建设及急诊科工作运行情况。他们对医院的硬件设施、管理制度和医护人员

的专业能力给予了高度评价，同时要求医院要持续加强急诊急救工作，切实保障人民群众的生命健康。

我院将以此次调研为契机，进一步提升急诊急救能力，继续加强“三大中心”建设，提升急危重症救治水平；积极推进急诊急救信息化建设，通过信息化手段，优化急诊流程，提高救治效率；继续加强中医药在急诊急救中的应用，进一步挖掘中医药在急诊急救中的潜力，推动中西医结合救治模式的创新，为保障广大人民群众的生命健康作出更大的贡献。

（宣传科 展光保）



为庆祝第115个“三八”国际妇女节，进一步激发全院女职工爱岗敬业、建功立业的热情，进一步凝聚女性力量，展现新时代女性风采，为医院的发展不断贡献新的智慧和力量，我院开展以“巾帼逐梦新中医 建功立业新征程”为主题的“三八”国际妇女节活动。活动内容丰富多彩、精彩纷呈，包括单人赛和团体赛，单人赛包括踢毽子、跳绳比赛，团体赛包括携手传递正能量、叠纸杯接力

和跳大绳三项比赛，全院共282人参加活动。

3月5日下午，踢毽子和跳绳比赛在院应急综合楼一楼同时进行，33名来自临床、医技科室和行政后勤科室的女职工参加。随着裁判清脆的哨声，比赛正式拉开帷幕。赛场上，选手们身姿矫健，毽子在她们脚尖轻盈地跳跃，跳绳在手中飞速地舞动。赛场外，观众们的热情丝毫不输选手，加油声、呐喊声此起彼伏，将活动现场的气氛推向了高潮。

3月6日下午，携手传递正能量、叠

纸杯接力、跳大绳三项比赛同时进行，参赛队员们精神抖擞、干劲十足。

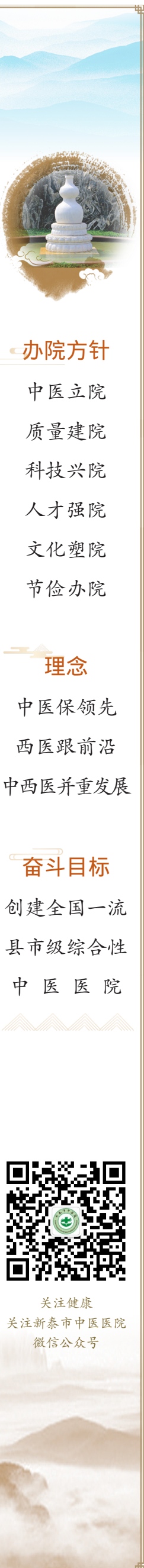
“携手传递正能量”项目率先拉开帷幕后。每支队伍5名队员手拉手排成一排。比赛过程中，队员们默契配合，呼喊声此起彼伏。

“叠纸杯接力”项目考验的是队员们的速度和技巧。比赛中，队员们争分夺秒，动作敏捷，纸杯在她们手中快速叠起又收起，现场气氛紧张刺激。

“跳大绳”项目将整场运动会推向高潮。比赛中，队员们配合默契，跳绳上下翻飞，队员们身轻如燕，现场加油声、呐喊声此起彼伏。

经过两天的精彩角逐，本次活动圆满结束。此次“三八”国际妇女节系列活动，不仅丰富了女职工的业余生活，增强了团队凝聚力，也展现了我院女职工的风采和力量。

（宣传科 吴坤）



我院成功开展新技术，提升脓毒症及休克救治水平



近日，我院重症医学科（ICU）成功应用一项新技术——中心静脉与动脉的二氧化碳分压差值（Pv-aCO2 Gap）联合血液净化，用于脓毒症及休克的诊治。此项技术的成功开展，标志着我院在脓毒症及休克治疗领域迈上新台阶，为危重患者提

供了更为精准、有效的治疗方案。

此次接受新技术的患者是一名71岁的男性，因“突发憋喘3小时余”入院。因病情危重，患者由心血管科转入ICU。入院后，医生迅速评估发现，患者感染指标高，并伴有呼吸衰竭和肾功能衰竭，考虑感染性休克。医疗团队立即采取补液、抗感染、纠正休克等措施，并立即启动血液净化治疗，以清除炎性介质，改善脏器功能。

然而，治疗后患者仍出现水肿、乳酸高等症状，病情未见明显好转。医疗团队通过监测患者的中心静脉与动脉二氧化碳分压差值，发现差值高达10mmHg，考虑流量不足。团队遂加强强心药物治疗，并

继续血液净化治疗。经过精准调整，患者病情明显改善，最后转危为安。

Pv-aCO2 Gap是指中心静脉与动脉的二氧化碳分压差值。在正常情况下，机体可完全清除组织产生的CO2，但对于重症感染、休克患者，组织灌注不足会导致Pv-aCO2 Gap升高。这一指标能够反映微循环流量状态，帮助医生判断是否需要使用血管活性药物及强心药物，从而改善血流动力学状态。

血液净化技术是利用净化装置滤器通过体外循环方式清除体内炎症介质、蓄积的毒素，纠正机体内环境紊乱。Pv-aCO2 Gap不仅可以评估血液净化的效果，还能指导强心药物、血管活性药物使用，使治

疗更精准。两者联合应用，能显著提高脓毒症、休克患者救治成功率，缩短治疗周期。

此项新技术的成功开展，不仅有效改善了患者的预后，提高了存活率，还缩短了住院时间，为更多危重症患者带来了经济且高效有效的治疗方案。

我院重症医学科（ICU）主任李明表示，脓毒症是由感染引发的全身炎症反应综合征，严重时可导致休克、多器官功能衰竭，甚至死亡。休克的诊疗关键在于早期识别和精准干预。未来将继续探索和推广这一技术，进一步提升医院在重症医学领域的救治水平，为更多患者带来生的希望。

（ICU 张伟）

一文读懂儿科护理的正确打开方式

孩子的成长过程就像一场充满未知与挑战的奇妙旅行，儿科护理则是这场旅行中的重要指南。然而，不少家长在护理孩子时常常误入歧途，不仅没能给孩子提供恰到好处的关怀，甚至还可能在不经意间损害孩子的健康。接下来，让我们一起探索不同阶段儿科护理的正确方法，帮助家长们走出误区，用科学的方式为孩子的健康成长保驾护航。

婴儿期护理（1—12个月）

睡眠护理。婴儿期孩子需要大量睡眠来支持身体发育，每天通常需要14—16小时的睡眠时间。营造一个安静、舒适且光线柔和的睡眠环境十分关键。家长可以为孩子建立规律的睡眠作息，比如每天固定在晚上某个时间哄睡，早上某个时间叫醒。睡前避免让孩子过度兴奋，不妨播放一些轻柔的摇篮曲，或者进行温柔的抚摸，帮助孩子放松身心。另外，孩子睡觉时，需注意枕头的选择，3个月以内的婴儿不需要用枕头，3个月后可选用高度为1—2厘米的婴儿专用枕头，防止影响孩子脊柱发育。

辅食添加。4—6个月的婴儿开始进入辅食添加阶段，这是孩子成长的重要里程碑。添加辅食务必遵循科学原则，即由少到多、由稀到稠、由细到粗、由一种到多种。首先可以选择含铁丰富的婴儿米粉，初次喂食时量要少，观察孩子的接受程度和消化情况，如无异常，再逐渐增加量。随后，逐步引入蔬菜泥、水果泥、肉泥、蛋黄等食物。每次只添加一种新食物，持续观察2—3天，查看孩子有无过敏反应，像皮疹、呕吐、腹泻等，确保安全后再尝试下一种。需要注意的是，不要过早给孩子添加盐、糖等调味品，以免加重孩子肾脏负担，还可能让孩子养成偏爱重口味食物的不良习惯。

安全教育。随着孩子活动能力不断增强，活动范围日益扩大，安全教育成为幼儿期护理的重中之重。家长要将家中的危险物品，如药品、清洁剂、刀具、热水瓶等放置在孩子无法触及的地方。在孩子经常活动的区域，如客厅、卧室等，做好防护措施，例如安装防撞条、插座保护盖等。教导孩子不要随意触摸电器、电源开关，不要攀爬窗户、阳台等高处。带孩子外出时，务必时刻留意孩子的安全，确保孩子始终在自己的视线范围内，过马路时一定要牵着孩子的手，遵守交通规则。

预防接种。婴儿期是疫苗接种的密集时期，按时接种疫苗是预防多种传染病的有效手段。家长要严格按照国家免疫规划程序，带孩子前往当地预防接种单位接种疫苗。接种前，务必向医生如实告知孩子的健康状况，包括近期是否有发热、咳嗽、腹泻等疾病，以及孩子的过敏史等信息。接种后，需在接种单位留观30分钟，确定无异常反应后再离开。回家后，密切留意孩子的身体反应，若出现轻微发热、局部红肿、疼痛等情况，一般属于正常的疫苗反应，1—2天内可自行缓解。但要是出现高热、抽搐、呼吸困难等严重反应，必须立即就医。

学龄前期护理（3—6岁）

视力保护。学龄前期孩子的视力发育尚未成熟，容易受到各种因素影响。家长要严格控制孩子使用电子产品的时间，像电视、手机、平板电脑等，每天累计使用时间不宜超过1小时。督促孩子保持正确的读写姿势，眼睛距离书本约一尺（33厘米），胸口离桌沿一拳，手指离笔尖一寸。为孩子提供充足且适宜的照明，避免在过强或过暗的光线下看书、写字。建议定期带孩子进行视力检查，一般每半年检查一次，以便及时察觉视力问题并采取有效措施。

心理护理。孩子进入幼儿园后，开始接触更广阔的社会环境，心理需求也日益丰富。家长要密切关注孩子的情绪变化，多与孩子沟通交流，了解孩子在幼儿园的生活和学习情况。当孩子遭遇困难或挫折时，给予充分的鼓励和支持，帮助孩子树立自信心。尊重孩子的个性和兴趣爱好，不要强迫孩子学习他们不喜欢的东西。鼓励孩子表达自己的想法和感受，培养孩子良好的心理素质和情绪管理能力。

营养均衡。学龄前期孩子生长发育迅速，对营养的需求更高。家长要确保孩子的饮食营养均衡，食物种类应丰富多样，包括谷类、蔬菜、水果、肉类、蛋类、奶类等。每天要保证孩子摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。控制孩子的零食摄入量，少吃高糖、高脂肪、高盐的食物，如糖果、薯片、油炸食品等。培养孩子良好的饮食习惯，定时定量进餐，不挑食、不偏食。

学龄期护理（6—12岁）

学习与休息。孩子进入小学后，学习

要牵着孩子的手，遵守交通规则。

培养孩子良好生活习惯。幼儿期是培养孩子良好生活习惯的黄金时期。家长要协助孩子养成规律的作息，每天定时起床、睡觉、吃饭、玩耍。从简单的事情入手，培养孩子的自理能力，如自己穿衣、洗手、洗脸、吃饭等，逐步提升孩子的动手能力

和独立性。鼓励孩子自己收拾玩具、书籍等物品，培养孩子的责任感和良好的生活秩序。此外，要注重培养孩子的社交能力，多带孩子与同龄人交往，让孩子在互动中学会分享、合作以及解决问题的能力。

体育锻炼。体育锻炼对学龄期孩子的成长发育起着至关重要的作用。鼓励孩子积极参加各种体育活动，如跑步、跳绳、游泳、篮球、足球等，每周至少进行3—5次，每次活动时间不少于30分钟。通过体育锻炼，不仅能增强孩子的体质，还能培养孩子的团队合作精神和竞争意识。家长可以和孩子一起参与体育活动，增进亲子互动，营造良好的家庭氛围。

性教育启蒙。随着孩子年龄增长，他们开始对性知识产生好奇。家长要适时地对孩子进行性教育启蒙，以科学、健康、正面的方式向孩子讲解生理卫生知识，如男女生殖器官的差异、月经和遗精的现象等。帮助孩子树立正确的性别观念和自我保护意识，教导孩子如何保护自己的隐私部位，避免受到性侵害。性教育要根据孩子的年龄和认知水平循序渐进地开展，避免过于生硬和强制，让孩子在轻松、自然的氛围中接受知识。

儿科护理贯穿孩子成长的各个阶段，每个阶段都有独特的护理要点。家长们要持续学习科学的护理知识，时刻关注孩子的身体和心理健康，为孩子的健康成长提供全方位的呵护。只有采用正确的护理方式，才能让孩子茁壮成长，拥有美好的未来。希望本文能为家长们在儿科护理方面提供有益的参考，让我们一起用科学的方法守护孩子的健康。

（儿一科 万敏）

