

# 急！宝宝有痰咳不出怎么办？

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

进入冬季后，天气干燥又寒冷，不少孩子受凉后又开始咳嗽了。对于1岁左右的孩子来说，他们不能像大人一样将痰咳出，再加上他们自身气管、支气管又相对比较狭小，这就容易使得痰液和病菌积聚到气管和肺内。那么，宝宝咳嗽痰多咳不出该怎么办呢？为此，广东省妇幼保健院儿童呼吸专科主任医师李增清给家长支招，以下五个方法帮助孩子咳嗽。

**1 多喝水**  
“多喝水不但可以保持口腔、鼻黏膜的湿润，缓解不适感，还可以稀释痰液，有利于黏稠痰液的排出，因此，宝宝在咳嗽时，家长可以给孩子多喝水。”李增清说，“另外母乳、配方奶、流质的

食物(如粥、汤)等都是补液的方式，但应注意少吃甜食和冷饮。从中医上来说，甜食和冷饮比较容易生痰。”

**2 拍痰**  
当宝宝咳嗽有痰时，可将其竖着抱起拍背排痰。拍背时，家长将一只手握成空拳，然后在宝宝的前胸和后背(即左右肺部的位置)由下到上有序地拍打，尤其是在宝宝背部和胸部的下方痰液更易积聚的地方，适当用力地拍打，通过震动，以促进宝宝肺和支气管内的痰液松动并向大气管内排出，从而达到排痰的目的。

专家提醒，拍背时，家长注意保持手呈空掌，适当用力点度，每侧拍3-5分钟，每日拍2-3次。痰液咳出后立即擦净口周痰液。若宝宝没有将痰咳出，而是咽了下去，也不必太过于担心，因为人体的消化道内有许多消化酶和酸性液体，同样可以灭

菌和清除异物。  
**3 垫高**  
如果宝宝入睡时咳个不停，爸爸妈妈可以将其头部稍微垫高一点，并左右侧轮换着睡，这样有利于宝宝呼吸道分泌物的排出及缓解咳嗽症状。

**4 加湿**  
宝宝咳嗽厉害时，可以通过水蒸气吸入止咳法，借助潮湿的空气助其清除肺部黏液而平息咳嗽。如果室内空气比较干燥，可以在室内放一盆水，或挂一条湿毛巾。也可以适当使用加湿器，使用加湿器时要注意时间不要太长。

**5 雾化**  
雾化治疗是儿童呼吸道疾病治疗中的常见方法，它是将药物经吸入装置分散成悬浮于气体中的雾粒或微粒，通过吸入的方式使药物沉淀于呼吸道，与口服用药相比，雾化吸入治疗在减少用



图/视觉中国

药剂量的同时使药物直接抵达患处，降低了药物全身副作用，且疗效显著。在呼吸系统疾病治疗中，雾化吸入已成为重要的辅助治疗措施。

专家指出，如果痰液比较多，宝宝咳不出来，可以适当地在医生的指导下使用一些具有祛痰功效的药物，以使黏附在支气管黏膜上的痰液得到稀释，并借助咳

嗽的动作，从而达到痰液易咳出的效果。

最后，李增清提醒，如果孩子有咳嗽的时候，出现有声嘶、犬吠样咳嗽，或者是一次呼吸就连续咳嗽很多声，在吸气的时候还可以听到“啾啾”的声音等，则应警惕孩子可能患上喉炎，及时带孩子到医院请专业医生诊治，以免延误了病情。

## 全龄康养 创新“落地”积极老龄观

### “阳光人家·粤港澳全龄康养国际社区”将盛情开业

文/林清清

与儿孙在阳光农场垂钓、烧烤，在温泉边定制全家人的中医养生方案，在创客中心继续研学……阳光保险集团旗下品质康养项目“阳光人家·粤港澳全龄康养国际社区”将于12月20日举行开业盛典，以全龄康养理念革新养老模式，为助力湾区康养提供创新方案。

### 全龄康养 为积极老龄观提供“落地”模式

今年11月发布的《关于加强新时代老龄工作的意见》，强调要将积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程。阳光人家创新提出全龄康养模式，为积极老龄观提供了一次“落地”模式探索。

“我们调研发现，不少年轻人已经在考虑未来的养老模式，而许多退休老人还很活跃，更多在考虑旅居、养生等高品质健康生活。”阳光人家运营负责人徐斌表示，“全龄康养模式则能更好地把两者结合。”

“年轻时注重健康管理，才能拥有更快乐的老年生活。而老年人的身心健康，也需要家庭成员间的良好互动。”徐斌表

示，区别于传统养老模式，全龄康养模式是聚焦家庭，以自然山水文化为基础，辅以康养专业理念融入经济社会发展全过程。阳光人家创新提出全龄康养模式，为积极老龄观提供了一次“落地”模式探索。

“我们调研发现，不少年轻人已经在考虑未来的养老模式，而许多退休老人还很活跃，更多在考虑旅居、养生等高品质健康生活。”阳光人家运营负责人徐斌表示，“全龄康养模式则能更好地把两者结合。”

### 强强联合 创新助力湾区康养

坐落于从化的阳光人家，坐拥世界级温泉资源，占地面积约100亩，集合高级温泉康养酒店、康养公寓、高级康养公馆、高级养护中心四大服务模式，致力于打造华南CCRC(持续照料退休社区)领军品牌。

针对不同年龄层家庭成员的康养需求，社区设置八大配套，进行全方位照护。温泉康养度假酒店，提供全龄轻奢温泉度假康养行程；恬睡调节中心，提供专业睡眠监测与睡眠管理服务；温泉水疗康复中心，携手箱根集团打造特色康养疗愈服务；阳光紫和国医馆，提供名中医养生理疗服务；阳光融和健康管理中心，聚焦全生命周期健康管理；阳光社区门诊

部，联袂南方医科大学第五附属医院，为阳光家人保驾护航；阳光美丽记忆花园，携手国际知名失能失智照护品牌美邸中国提供专业照护；阳光爸妈社区学院，与暨南大学教授协会合作银龄学者创客中心，与从化区老干部大学联手打造开放式老年大学，共创华南老有所为高地。

“粤港澳大湾区内，养老需求蓬勃。”阳光人家总经理刘堃表示，“阳光人家积极探索全龄康养国际社区模式，选址位于两小时湾区生活圈内，力争以高品质的创新方案，助力湾区康养。让老人比年轻时过得更轻松、顺心、幸福快乐、安享晚年。让这个新家更阳光！”

## 老人预防肌少症，谨记蛋白和运动

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王慧

### 确保饮食结构合理

保证蛋白质的摄入量可以说是防治肌肉减少症的基础。老年人应常吃富含优质蛋白质的动物性食物如肉类、奶类以及豆制品。同时应特别注意把优质蛋白均匀分配在三餐，这样更有利于蛋白质的吸收和利用。

另外，口服补充必需氨基酸可有效增加老年肌肉减少症患者的瘦体质量，对老年肌肉减少症有一定的治疗作用。在所有氨基酸中，亮氨酸被认为是有效的蛋白合成刺激因子，对老年肌肉衰减症疗效作用明显。

老年人应注意补充维生素D，若无高脂血症建议每天一个蛋黄，同时适当增加海鱼等维生素D含量较高食物的

摄入。鼓励老年人多做些户外活动，光照可以增加人体维生素D的合成。

多吃富含ω-3多不饱和脂肪酸的海产品，如海鱼和海藻等。海产品中的ω-3多不饱和脂肪酸含量较高，而ω-3多不饱和脂肪酸可以促进肌肉蛋白合成，改善骨骼肌力量。

多补充抗氧化营养素，鼓励老年人多摄入些深色蔬菜、水果以及豆类，保证充足的维生素C、维生素E、类胡萝卜素和硒等抗氧化营养素的摄入，这对防治肌肉衰减十分有益。

若平时胃口不好，达不到应有的饮食推荐量，可以在三餐以外选用口服膳食营养补充剂。全营养剂具有全面、均衡、可控的优点。

### 有氧运动结合抗阻运动

有氧运动有助于增加肌肉氧化能力、耐力、改善心肺功能，而抗阻运动则有利于增加肌量和肌力。

老年人可以选择一些舒缓的有氧运动如散步、太极拳、健步走等，而抗阻运动则可以做一些坐位抬腿、拉弹力带、举较轻的哑铃。

每天应进行30分钟的有氧运动，隔天应做20-30分钟的抗阻运动，运动应注意量力而行，动作宜缓，防止碰撞、跌倒等事件的发生。

曾青山提醒，老年人如果出现肌肉减少症，应到正规医院咨询治疗。在饮食调整和力量训练之外，还会有行为和心理指导，帮助患者及时缓解疑虑，养成良好生活方式。

## 莫生气！防乳腺增生有解郁花茶

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍

乳腺增生常引发人们的恐惧。广东省中医院主任中医师林毅表示，中医学认为乳腺增生病的发病原因主要与情志损伤、劳倦内伤、饮食不节等因素有关。可分别采用疏肝理气、化痰散结、活血化瘀、温肾助阳、调摄冲任等方法调整。积极防治外，两款日常茶饮也可助疏肝解郁。

**解郁花茶**  
茉莉花10克，玫瑰花10克，沸水泡茶饮。花类有升浮发越之功，而茉莉花、玫瑰花能理气开郁，是肝郁气滞型患者的治疗良方。此方有疏肝解郁之功效，适用于乳腺增生伴抑郁、烦躁、喜叹气等肝气不舒表现之人。

**疏肝茶饮**  
猫爪草20克，夏枯草30克，瘦猪肉100克，蜜枣2个，加水适量煲汤代茶。猫爪草、夏枯草为清热散结、化痰散结之功效，适用于乳腺增生伴口苦、急躁易怒、口中黏腻感等症之人。



# 这个新家更阳光

[ 阳光人家·粤港澳全龄康养国际社区 ]

开业盛典 温馨启幕

12月16日开启泉氧人生

会员尊享最高：**满7天免5天** (详询热线)

阳光人家 SUNSHINE HOME  
阳光保险集团旗下成员

尊享热线

4008 066 200

项目地址：广州市从化区江埔街105国道江村路段



广告