

育儿知识预防手足口病

手足口病多发生于学龄前儿童，多数宝宝突然起病，临床表现主要是发烧，随后会出现疱疹，集中在手、脚和口腔周围，因而得名。

预防：

- 1、养成良好的个人卫生习惯和饮食习惯，饭前便后洗手、勤洗澡。
- 2、喝开水，不喝生水，不吃生冷食物，剩饭剩菜要加热后再食用。
- 3、家长要经常对孩子居住的房间进行通风换气。
- 4、尽量少带孩子去拥挤的公共场所，特别是尽量避免与其他有发热、出疹性疾病的儿童接触，减少被感染的机会。
- 5、注意孩子营养的合理搭配，保证孩子睡眠和休息，适当晒太阳，增强自身的免疫力。
- 6、注意家庭室内外的清洁卫生，家庭成员的衣服、被褥要在阳光下曝晒。

足部保健养生

秋季防寒，足部保健尤为关键。因为足部距离心脏最远，又直接与地面接触，故散热较快，最易受到寒邪侵袭。尤其是许多体质虚弱的人，脚经常是冰凉的。历代养生家都把用热水泡脚作为养生益寿的法宝，但是要注意：

泡脚时间不宜过长。30分钟左右，加入热水 2-4 次。在泡脚过程中，由于人体血液循环加快，容易增加心脏负担。心脑血管疾病患者、老年人如果有胸闷、头晕等症状，应暂停泡脚，躺床上休息。

饭后 1 小时后才可泡脚。饭后大部分血液涌向消化道，如果立即泡脚，血液会流向下肢，从而影响消化吸收。

水温要控制在 42℃左右，水量最好没过脚踝。水温太高的话，一方面容易破坏足部皮肤的皮脂膜，引起干燥，另一方面使双脚的血管过度扩张，人体血液更多流向下肢，会引起心脑血管等器官供血不足。

