

今日专家:市第一人民医院儿童保健康复科副主任医师魏凌波

通过“小树苗的成长哲学”打开 儿童抵抗力养成密码

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

在育儿的漫长旅途中,孩子的健康始终是家长们最为牵挂的事。“如何增加宝宝抵抗力”成了众多家长的心头难题。日前,济宁市第一人民医院儿童保健康复科副主任医师魏凌波在接受本报专访时,用“小树苗的成长哲学”诠释免疫力培育之道,从医学认知到实践技巧,为家长提供了一份科学养育指南。

免疫“小分队”的成长之旅

“免疫系统是人体自身的防御机制,就像一支训练有素的‘军队’,能抵御外界病原微生物的入侵,最大程度帮助人体避免各种疾病的发生。”魏凌波医生解释道,免疫系统不仅有抗感染功能,还能预防疾病。

不过,儿童的“免疫分队”相比成人要弱小许多。从胚胎期开始,婴儿的免疫器官和免疫细胞就踏上了发育之路,但出生时,其免疫系统功能尚不完善。出生后的6个月里,如果能得到母乳喂养,婴儿就能从母乳中获取少量抗体和免疫球蛋白,加上接触病原体的机会较少,所以这段时间很少被细菌或病毒侵扰。

6个月到3岁的幼儿处于生理上的免疫功能不周全时期,此时容易被病菌乘虚而入。从幼儿期到学龄期,儿童的免疫系统功能不断健全,免疫力逐步提升,青春期末基本达到成人水平。



济宁市第一人民医院儿童保健康复科副主任医师魏凌波正在为一名儿童问诊

破解抵抗力的“金三角”密码

在接诊过程中,魏医生发现,过敏体质儿童比例呈上升趋势,这类孩子大多免疫力弱、脾胃功能差。

“中医里‘正气可以抗邪’的说法与人体免疫力相一致,脾的生理功能及人体‘气’的作用与免疫力息息相关。”魏医生举例说,曾有一个8月龄的宝宝反复湿疹、牛奶过敏、大便稀溏,经中医辨证为脾虚湿盛,兼有内热。于是,医生制定了一套调理方案:饮食上规避牛奶,多吃小米粥、山药泥、南瓜泥等健脾食物,暂时忌吃水果;采用小儿推拿的清热健脾祛湿方案;外用紫草油消炎止痒。两个月后,宝宝的湿疹明显减轻,大便成形,对牛奶的耐受性也提高了。

那么,家长该如何为孩子构建“抵抗力防护金三角”呢?魏凌波医生说,规律饮食、适度运动、充足睡眠和调节情绪是关键。在饮食方面,要保证营养均衡,避免暴饮暴食,晚餐不宜过饱,少吃生冷

食物。山药、莲子、芡实等健脾食物,薏米、赤小豆等祛湿食物,以及粥、炖菜等易消化食物都是不错的选择,而冰饮、甜腻、油炸食品则要坚决忌口。跳绳、慢跑等运动能促进免疫细胞循环和活性,增加免疫细胞的数量和多样性,减轻慢性炎症。睡眠对孩子也至关重要,儿童需要在黑暗环境中保证充足睡眠,以促进褪黑素分泌。同时,家长要关注孩子的情绪,减轻其压力和焦虑,因为压力过大会导致免疫系统反应降低。

不少新手父母存在过度防护的误区,比如频繁使用消毒剂、限制户外活动。魏医生说,孩子需要通过与环境中的病原体产生免疫反应来维持免疫力,过度清洁反而会导致免疫应答减少,使免疫力下降。“免疫力不是‘保护’出来的,而是通过科学刺激和平衡训练出来的,就像疫苗的原理——用可控的挑战,换取更强的防御。”

小树苗的“免疫力培育”法则

魏凌波医生介绍,在中医传统疗法方面,三伏贴、小儿推拿等外治疗法对提升儿童抵抗力有较好疗效。这些疗法利用儿童对穴位刺激敏感的特点,通过外力产生有序、良性的双向调节作用,能有效促进机体局部微循环、调和气血、驱邪扶正,适合所有免疫力差、需要调理的儿童。

秋冬季呼吸道疾病高发时,除了疫苗接种,家庭还可采取分级防护措施:首先阻断传染源,如戴口罩、勤洗手;其次切断传播途径,少去人群密集、通风差的场所,室内多通风;最后提升自身免疫力,保证均衡营养、适度运动、充足睡眠和调节情绪。

对于早产儿、过敏体质等特殊群体的孩子,提升免疫力更需要细致呵护:早产儿要坚持母乳喂养,注意感染防控和营养补充;过敏体质儿童则避免过敏原暴露,合理管理饮食,谨慎使

用免疫增强剂。

面对家长热衷于给孩子补充乳铁蛋白、益生菌等营养剂的现象,魏医生提醒,目前免疫调节剂的效果并不明确,虽然有些能改善肠道内环境,但对提高免疫力并非起到决定性作用。只有当孩子出现饮食长期不均衡、生长发育异常或存在特定健康问题时,才需要在医生指导下适当补充营养剂。

“孩子提升免疫力的过程就像培育小树苗,要让它适宜的土壤中自然生长。打好脾胃和免疫力的基础,就如同让树苗扎根于肥沃的土壤;给予爱与安全感,就像让树苗沐浴温暖的阳光;培养规律的生活习惯,恰似为树苗提供充足的雨露;而适当的挑战,就如同让树苗经历风雨。提升孩子的免疫力,急不得,也慢不得。只要用心照料,终有一天,我们能看到孩子这棵‘小树苗’枝繁叶茂。”魏医生说。

家长们,养育孩子是一场充满爱心与耐心的旅程,遵循科学的方法,陪伴孩子逐步提升免疫力,让他们在健康的道路上茁壮成长吧!