

流感来袭 小儿易感 专家支招

临夏融媒记者 马进忠



拒食或哭闹；鼻塞或流涕，可能较轻，但婴幼儿因鼻塞导致吃奶困难。

3. 其他常见症状：呕吐、腹泻，部分患儿（尤其婴幼儿）以消化道症状为主，易误诊为肠胃炎；眼结膜充血，眼睛发红、流泪。

4. 婴幼儿特殊表现：喂养困难；呼吸急促，可能出现喘息或呼吸困难（警惕并发症）；易激惹，持续哭闹、难以安抚。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：流感高发期避免带孩子去人群密集场所。卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。

适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。

接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：

流感高发期避免带孩子去人群密集场所。

卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外

活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。

适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。

接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：

流感高发期避免带孩子去人群密集场所。

卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外

活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。

适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。

接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：

流感高发期避免带孩子去人群密集场所。

卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外

活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。

适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。

接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：

流感高发期避免带孩子去人群密集场所。

卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外

活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。

适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。

接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：

流感高发期避免带孩子去人群密集场所。

卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外

活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。

适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。

接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：

流感高发期避免带孩子去人群密集场所。

卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外

活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。

适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。

接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：

流感高发期避免带孩子去人群密集场所。

卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外

活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。

适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。

接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：

流感高发期避免带孩子去人群密集场所。

卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外

活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。

适用年龄：6个月以上婴幼儿即可接种（需选择适合年龄的剂型）。

接种时间：每年秋季（9—11月最佳）。

2. 日常防护措施。减少接触病原体：

流感高发期避免带孩子去人群密集场所。

卫生习惯：教会孩子用肥皂和流动水洗手（至少20秒），尤其是饭前、外出后；在人群密集场所（学校、商场）佩戴医用外科口罩，及时更换；不用手揉眼睛、摸口鼻；打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。

环境管理：家中定期通风，每日2~3次，每次30分钟；门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3. 增强免疫力。均衡饮食：保证蛋白质（肉、蛋、奶）、维生素（新鲜蔬果）摄入。充足睡眠：务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动：每日户外

活动1小时，增强抵抗力。补充水分：保持喉咙湿润，减少病毒附着机会。

4. 中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医医师，适当用黄芪、太子参等补气扶正；冬季可用玉屏风散加减（黄芪6g+白术6g+防风3g）益气固表，增强抵抗力。

5. 中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨袋装，悬挂于书包或床头，芳香辟秽。

小儿流感如何预防？赵虎给出5个建议。

1. 接种流感疫苗（最有效手段）。