

# 节后宝宝“闹脾气”，家长该怎么办？

托育专家：科学应对婴幼儿“节后综合征”，避免陷入三大误区

春节长假结束，当大人们纷纷感叹“不想上班”时，不少小宝宝也在用不同方式表达“抗议”。近日，不少家长发帖称，原本作息规律的宝宝突然变得哭闹不止、挑食厌食，甚至出现行为倒退。对此，育儿专家指出这并非孩子“故意捣蛋”，而是婴幼儿节后综合征的典型表现，只要科学应对，大多数宝宝可在3—7天内顺利调整。

导报记者 李方芳 通讯员 方成强



## 作息饮食环境失衡 宝宝节后不适有因

春节假期落幕，不少托育机构的老师们接到了家长的咨询：有些宝宝白天嗜睡、晚上熬夜，昼夜颠倒；有的挑食厌食，只吃零食拒绝正餐；还有的异常黏人，对即将到来的返园带着抵触……这可怎么办？

婴幼儿照护专家分析，宝宝出现节后不适的核心原因在于三个“被打破”：首先是作息的打破。假期中，家长难免放松要求，宝宝跟着熬夜守岁、睡懒觉，原本规律的生物钟被打乱。

其次是饮食的失衡。春节期间零食、糖果随手可得，宝宝暴饮暴食，肠胃负担加重，正常的进食习惯也被打乱。

最后是环境与心理的变化。假期里家人团聚，宝宝处于“被过度关注”的状态；假期结束后环境突然安静、陪伴减少，宝宝难以快速适应，产生心理落差和安全感缺失。

## 循序渐进调整作息 帮宝宝重建生物钟

针对宝宝的节后调整，专家建议采用温和策略，切忌“硬掰”。生物钟的调整需要循序渐进，每天可调整15—30分钟。

具体做法：每天比假期提前15分钟叫宝宝起床，醒来后多带其晒太阳，利用光照唤醒身体、调节生物钟；晚上提前营造睡眠氛围，每天比假期提前15—30分钟入睡；白天午睡时间需合理控制，1—3岁宝宝午睡1.5—2小时为宜。

## 清淡饮食回归正餐 心理疏导缓解落差

节后宝宝饮食调整应以“清淡、规律”为核心。家长应逐步减少零食、甜食、油腻食物的摄入，尤其是饭前1小时不喂零食，以增加宝宝正餐时的食欲。建议多给宝宝吃粥、烂面条、蔬菜泥、水果泥等易消化食物，多喝水促进肠胃蠕动，缓解积食。同时，恢复假期前的三餐时间，鼓励宝宝自

主进食，不追喂、不强迫。

情绪疏导方面，应减少对宝宝的“过度迁就”，让宝宝适应“日常状态”。可以和宝宝聊聊假期趣事，告知“假期结束啦，要回归正常生活啦”。对于即将返园的宝宝，提前1—2天预热入园话题，说说幼儿园的小伙伴和老师，减少宝宝对入园的抵触情绪。

## 警惕陷入三大误区 必要时可咨询医生

应注意，家长在帮助宝宝调整过程中易陷入三个误区：一是强迫调整，强行叫醒熟睡的宝宝或强迫吃饭，只会让宝宝更抵触；二是过度迁就，宝宝一哭闹就妥协，继续让吃零食、熬夜，只会延长调整时间；三是忽视情绪，只关注作息和饮食而忽略心理落差，宝宝的抵触情绪会越来越严重。

育儿专家提醒，如果宝宝的节后不适持续超过1周，或者出现食欲不振、精神萎靡、频繁哭闹不止等情况，建议及时咨询儿科医生，排除其他健康问题。

## 厦门大学附属中山医院 春季助长正当时 “儿童生长贴”周日开贴

导报讯（记者 林少蓉 通讯员 石青青 彭阿香）春季是万物生长的季节，也是儿童生长发育的黄金期。厦门大学附属中山医院中医科联合儿科，将于3月1日（本周日）起正式推出“儿童生长贴”，助力孩子抓住春季长高“加速期”。

据医生介绍，“儿童生长贴”采用“辨体、辨病、辨证”的专业思路，将特制中药药膏贴敷于相应穴位，通过药物吸收与穴位刺激的双重作用，帮助孩子调理脾胃、疏通经络、改善睡眠，从而促进骨骼与肌肉发育。该疗法为纯中药绿色疗法，具

有温和调理、循序渐进、无副作用的特点。

此外，医生还提醒家长，要想达到最佳助长效果，需配合做好以下几点：保证均衡营养，少食生冷甜腻，同时避免食用辛辣、海鲜等刺激性食物；养成良好睡眠习惯，学龄儿童应保证每天8—10小时睡眠，最好晚上10点前入睡；适当增加户外运动，如跳跃、摸高、游泳等伸展类运动。如遇发热或急性疾病发作期应推迟贴敷；学龄前儿童一般贴2—4小时，青春期儿童贴4—6小时，以耐受为度，如有不适及时去除。

## 适合贴敷儿童

- 2—14周岁最佳；
- 身高增长缓慢或明显低于同龄人者；
- 脾胃虚弱、偏食挑食、消化不良导致生长落后者；
- 夜间睡眠障碍、易惊醒、入睡困难者；
- 患有遗尿症、夜尿多影响睡眠者；
- 反复呼吸道感染、哮喘、鼻炎，抵抗力低下者。

# 大血管栓塞 八旬老人大脑“宕机”

专家提醒：春节假期脑卒中高发，千万警惕

导报讯（记者 林少蓉 通讯员 叶聪艺 陈雅玲）春节期间，医护人员守护生命的脚步从未停歇。在这个忙碌的假期里，一场与时间赛跑的“大脑保卫战”在三院紧急打响。

近日，家住同安的八旬老人杨大爷正在家中吃午饭，突然神志不清，呼之不应，右侧肢体完全无法动弹，并伴有反复呕吐。家属见状，立即将其送往厦门市第三医院急诊科。

患者抵达医院时已处于浅昏迷状态，右侧肢体肌力为0级（完全瘫痪），情况危急。医院急诊卒中绿色通道即刻启动，二线医生与卒中护士迅速配合，在最短时间内完成了头颅CT、抽血、心电图等一系列关键检查。初步诊断为：急性脑梗死、心房颤动。更凶险

的是，医生判断患者极有可能是大血管栓塞。这意味着，若不及时开通闭塞的血管，患者脑组织将大面积坏死，后果不堪设想。

幸运的是，杨大爷入院时间距离发病仅1.5小时，仍在宝贵的静脉溶栓时间窗内。经家属同意，医生第一时间为其实施了静脉溶栓治疗。与此同时，神经内科与神经外科的脑血管介入团队迅速完成评估：患者为左侧颈内动脉系统大血管栓塞，单纯依靠溶栓，血管再通率较低，需要紧急桥接介入取栓手术。

在与家属充分沟通并取得同意后，卒中中心团队立刻为患者开展脑动脉造影术+经颅动脉取栓术。凭借精湛的技术，医生成功取出堵塞血管的血栓，患者血流得以恢复。术后第二天



一早，杨大爷神志清醒，右侧肢体肌力恢复到3级（可自主活动），并成功脱离呼吸机、拔除气管插管。目前，杨大爷病情稳定，已转入后续康复治疗阶段。

据了解，仅正月初一当天，该院神经内科就收治了8名脑梗死、脑出血患者。整个春节假期，因脑卒中来院就诊的患者总数达到21人。

## 医学科普

### 如何快速识别脑卒中？

冬季是脑卒中高发期，寒冷导致血压波动、血液黏稠度增加，极易诱发脑梗死或脑出血。高危人群需警惕每日6—10时、气温骤降后及洗澡后等时段。快速识别脑卒中，可牢记“中风120”口诀：看一张脸是否对称；查两只胳膊是否有单侧无力；聆听语言是否清晰。

## 春节期间燃放烟花 多人眼睛被炸重伤

导报讯（记者 李方芳 通讯员 梁尘）春节期间，厦门各大医院均接收救治了多名被烟花炸伤危重患者，部分患者由泉州、莆田等地转诊至厦门。

据厦门眼科中心眼外伤及眼底病2科主任黄艳明介绍，该院接收的伤者情况高度相似，均是在燃放烟花时，发现烟花没有正常燃放便上前查看，结果被突然爆炸的烟花炸伤眼部。患者转诊至医院时，伤眼都已无光感，眼内容物脱出、视网膜及视神经严重损伤。

为尽量保住患者眼球，医院急诊团队连夜手术抢救，每台手术都持续数小时。最终，4名患者的眼球均得以保住，但因损伤过重，视力难以恢复。

医生解释，烟花燃放瞬间不仅伴随高温高热，更会产生极强的高压冲击力，对眼球造成的损伤是多方面的。此外，烟花燃放后的药粉、碎屑等异物容易残留在眼内，可能引发二次损伤，不仅临床救治难度大，且后续治疗预后较差。

## 省级媒体

海峡都市报

登报热线：0592-5140200

2026年2月27日

友情提醒：本版提供的信息仅供参考，敬请验证对方相关资料，刊登内容仅为个人观点，不代表本报观点，若因此产生的一切法律纠纷与本报无关。

投资有风险，入市需谨慎

## 遗失声明

谢厚福不慎遗失址在龙海浮宫公社下兴大队1983年农村建房用地申请书及许可证，土地权属类型集有拨用，用途住宅，土地面积133.33平方米；东至东；至大埕；西：至郭连传；南：至港；北：至谢全寿；现声明作废。凡对此有异议，可自登报之日起十五个工作日内以书面方式向漳州市龙海区政务服务中心不动产登记窗口提出，逾期将申请登记。

声明人：谢厚福  
2026年2月27日

## 环境影响评价报纸公示

漳州农祥畜牧有限公司标准化肉鸭养殖项目环境影响评价报告征求意见稿，现已在福建环保网(https://www.fjhb.org)公示。漳州农祥畜牧有限公司

●厦门港夏工贸有限公司不慎遗失公章、财务章、法人私章各一枚，现声明作废。

●福建雅格智领科技实业有限公司遗失旧名称章(福州雅格贸易有限公司，无编号)一枚，现声明作废。

●石狮市林学教育科技有限公司不慎遗失公章一枚，编码：35068110015808，现声明作废。

●漳州市韦杭企业管理有限公司不慎遗失公章一枚，编码：35060310029196，现声明作废。

●龙海市九湖石头军花盆店不慎遗失公章一枚，编码：3506811905001，现声明作废。

●福州新翔物流有限公司不慎遗失合同专用章一枚，声明作废。

●石狮市大深文化传媒有限公司不慎遗失财务专用章一枚，材质：铜，编码：35068110037012，现声明作废。

●厦门动起体育产业有限公司不慎遗失公章一枚，现声明作废。

●厦门恒梧科技有限公司不慎遗失财务章一枚，现声明作废。

●晋江市广通工程服务有限公司不慎遗失橡胶公章一枚，编码：35068210114075，现声明作废。

●遗失声明：福建省城东建筑工程有限公司遗失禹洲东方威尼斯项目环岛路景观绿化工程项目内业资料专用章一枚，声明作废。

●厦门贸丰机电设备有限公司不慎遗失公章一枚，现声明作废。

●石狮科立英兰商贸有限公司遗失公章，编号：35058110004599，声明作废

●漳州市兴胜网络科技有限公司(统一社会信用代码：91350603MA8TBBA041)不慎遗失公章一枚，印章编码：35060310016810，现声明作废。

●福建宏旺实业有限公司，因行政公章损坏，章名为：福建宏旺实业有限公司，编码为：3522020004183，声明作废！

●黄俊杰遗失角美镇石厝村水晶湖湖6幢2102号《商品房买卖合同(预售)》1份；发票1份，发票号码13674124；《商品房买卖合同网上网签备案书(证明书)》1份，合同编号：350683010001032017009048，核发单位：漳州台商投资区房产交易登记发证中心，核发日期：2018年8月10日，声明作废。

●吉辰子文化科技(厦门)有限公司遗失厦门市同安区市场监督管理局2024年5月15日核发的营业执照正本，统一社会信用代码：91350203MA8TJ94CX3，声明作废。

## 辞任声明

福建天嘉源农业生态有限公司股东：林建、林游承

本人蔡诗焜(身份证号：350103\*\*\*\*\*0152)现辞去福建天嘉源农业生态有限公司法定代表人职务，请贵司按照法定程序完成法定代表人的工商登记变更。本人不参与贵司任何经营行为。因无法有效联系沟通，特此登报声明！

通知人：蔡诗焜  
2026年2月26日