



# 父亲节， 抗疫最佳爸爸 收到最暖礼物

今日女报 / 凤网记者 章清清

六月，疫情的阴影仍没有消退，但因为父亲节的来临，点亮了我们穹顶的蓝天白云。今年父亲节，有一群曾在抗疫一线的父亲身影格外动人，他们有的是即将做父亲的“准爸爸”，有的是儿子眼中的“英雄爸爸”，还有女儿心里“永远的爸爸”，父亲节来临，他们都收了什么样的礼物……



扫一扫，转发分享



## 边检抗疫一线 “90后准爸爸”

“马上要出生的宝宝就是今年父亲节我的超级大礼物了”。袁朋朋是长沙出入境边防检查站一名移民管理警察，更是名准爸爸，妻子申刘杰已经临盆在即，6月17日，他开心地说，还有一个月他就要正式升级做父亲了。

袁朋朋的宝宝到来得特别来之不易。两口子都是河南人，妻子申刘杰怀孕时正好在疫情期间，而且需要住院保胎。

而袁朋朋更是从大年初一开始就一直奋战在抗疫一线，在边检岗位护卫国门，没办法回家照顾妻子。

身边没有父母帮忙，在妻子住院保胎的三个月里，一直是临时请的护工照顾，袁朋朋只有晚上通过视频电话给妻子加油鼓劲。说到那段日子，袁朋朋的语气里充满对妻子心疼和愧疚。

袁朋朋说，为了纪念这段特殊的日子，他用手机记录了疫情期间的点点滴滴，希望将来留给孩子，让他了解这段全民抗疫的时光。

“我想让孩子知道生命的可贵，还有我们所有人在疫情面前护卫生命的力量，让孩子能感恩生命和父母。我也想对老婆说，谢谢你让我成为了一名父亲，谢谢你对我的信任支持。孩子，你健康的来吧，我跟你妈都做好了准备！”

## 儿子眼中 “英雄爸爸”

雨落草新生  
春来众竞耕  
枝头飞鸟现  
儿盼自家翁

这是长沙天心区红卫小学10岁的申逸晨小朋友在疫情期间，因思念在抗疫一线执勤的父亲，而写的一首小诗。

申逸晨的爸爸是车站派出所的民警，疫情期间一直在客运站执勤，将近一个多月没有回过家。申逸晨在记录那段特殊时光的日记里这样写道：“连视频通话时间都是在他繁忙的工作时间里挤出来的。”

在申逸晨小朋友眼中，爸爸是抗疫英雄，也是他可亲可爱的“最佳爸爸”。他还透露，今年父亲节，他早早用零花钱给爸爸准备了一份父亲节礼物——是一双袜子。

申逸晨说，因为爸爸的腿在下雨天的一次执勤中不幸受伤了，到现在还没完全康复，而平时他每天都在外面东奔西跑的特别忙碌，所以，他特别给爸爸准备了一双新袜子。

申逸晨说，因为爸爸的腿有点好，也希望爸爸穿上我送的新袜子，在外面工作时脚更舒服。”

真是一个懂事又孝顺的小朋友。



## 女儿心里 “永远的爸爸”

22岁娄底女孩朱婉琪的父亲朱建勋，疫情期间作为一名志愿者参与消毒防疫工作



79余次，最后倒在了疲惫的睡梦中，被追授为“市优秀共产党员”。当时，远在上海的朱婉琪没有见到父亲最后一面。父亲节来临前，她给

远去的父亲写下了一封信。

亲爱的爸爸：

这是您走后的第四个月，临近父亲节了，仍然难以释怀的是对您的思念。

您走后我突然明白，原来接受失去并不是最难的，最难的是假装没事正常生活。自您走后，我的生活也像是纪录片开始一幕幕倒带：我们每一次见面都是那么宝贵，可是我们最后一次见面和分别，却是那么匆忙而又短暂。懊悔和愧疚就那样埋在心里，无法言说。只是，走到每一条我们曾一起走过的街道，会想起您在那对我的叮咛嘱咐；经过每一家我们吃过的餐厅，回忆里皆是当时的言笑晏晏；纵然我知道，回家的车站再也不会再有您等候的身影，微信的聊天记录永远不会有更新，您的嘘寒问暖就此止步——可那句再见，我又如何能够说出口？

我只能在时间的缝隙里安慰自己，以后春日里第一颗嫩芽是您；夏季的第一股热浪是您；秋风中第一片黄叶是您；寒冬第一朵雪花是您；纵然四季流转，岁月变迁，您不会走。

亲爱的爸爸，2020年的父亲节，我没有了您。但我想托云朵寄去这份思念，希望您能看得到。爸爸，父亲节快乐，女儿想您。如果您真的感受得到，请在天堂里微笑。

## 亲子宝典

### 流感高发季节如何应对

文 / 鲁慧彬 (湖南省儿童医院感染科)

流感传染性强，所以在护理患者时要做好全家的防护工作！首先，要注意鉴别流感与其他类型的感冒：流感主要表现为突然起病，畏寒高热，体温可达39℃-40℃，多伴头痛、全省肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等症状。其次，一经确诊为流感，则须服用磷酸奥司他韦进行抗流感的治疗，但磷酸奥司他韦仅仅是阻断流感病毒再感染未感染的细胞对于已在体内存在的病毒并无杀灭作用。所以服药后还可能反复高烧几天。最后，与患者有密切接触的大人小孩都最好佩戴口罩、服用磷酸奥司他韦进行预防，因为对于免疫力低下的人群，流感可引起肺炎、呼吸衰竭、中枢神经系统损害等致命性危害。

### 宝宝为什么会得鹅口疮

文 / 滕佳颖 (湖南省儿童医院感染科)

有的宝宝嘴里出现小白点，这种白点看起来就像吃奶后没有擦干净，但用湿润的棉签也擦不掉。此外，长了白点后，孩子总是哭闹个不停，还不愿意吃奶。这时爸爸妈妈们要注意了，这很有可能是患上了鹅口疮。鹅口疮又叫雪口病，白念菌病。易发生在舌头、嘴唇、口腔黏膜部位，表现为分散的小白点，或者是呈白色丝绒状，可逐渐融合成大片。在正常情况下并不发病，当婴儿营养不良或者身体衰弱的时候，就会致病，常见的原因有产道感染。鹅口疮容易引起进食差，小便少，精神不好。如果病情无好转，或者宝贝有其他和平时不一样的表现就要及时就医。

### 如何建立免疫记忆

文 / 肖晨 (湖南省儿童医院感染科)

实际上，出生时免疫器官和免疫细胞均已相当成熟，免疫功能低下可能是因为未接触抗原、尚未建立免疫记忆。如何建立免疫记忆呢？首先，保证充足营养，这是提高宝宝免疫力的重要方法。对于小月龄婴儿，母乳是最好的营养来源，母乳除了营养丰富外，还含有丰富的免疫活性物质，帮宝宝提高抵抗力。而母乳中的过渡乳和成熟乳同样富含营养，可帮宝宝延续内在抵抗力。其次，鼓励宝宝适当进行户外活动，增强宝宝对冷空气的适应能力，提高机体免疫力。此外，保证充足规律的睡眠，能让宝宝保持良好的身体和精神状态。最后，定期接种疫苗也可提高宝宝免疫力，达到控制和消灭传染病的目的。

### 三招预防婴儿斜视

文 / 杨颖灵 (湖南省儿童医院眼科)

眼睛斜视，会导致宝宝在日后正常视物，严重的还会影响视力。内斜俗称“斗鸡眼”，外斜俗称“斜白眼”，很可能会影响宝宝日后的外貌。而斜视目前并无特效治疗方法，因此有效的预防尤为重要。1. 经常对睡眠体位调整。在宝宝睡眠时，家长可注意到对其睡眠体位进行调整，即“时左时右”。2. 多角度悬挂玩具。在宝宝的床上多角度悬挂玩具也是一种有效预防斜视的方法，但玩具不要悬挂太近，尽量在40cm以上，注意多个角度悬挂。3. 增加眼球的旋转频率。家长要注意避免将宝宝放置在婴儿床中的时间较长，可以时不时的将宝宝抱起来走动，这种方法可以让婴儿眼球不断的转动。

### 宝宝咳嗽怎么办

文 / 易宏 (湖南省儿童医院呼吸内科)

食疗法：川贝雪梨，对宝宝干咳具有非常明显的效果。也是民间妈妈们常用的良方。川贝粉10克、梨汁1000克、阿胶500克，所有材料切块放入炖盅，慢火熬制一小时即可食用。另外一种比较简单的方法就是雪梨加蜂蜜。拍背法：在宝宝咳嗽时候，采用拍背的方式可以缓解宝宝咳嗽症状。当咳嗽引起呕吐时，拍背的方式可以让宝宝将痰液呕吐出来。用手掌轻轻的拍孩子的背部，在拍到某个部位时孩子咳嗽，那就说明痰液大多聚集于此，应该重点多拍几次，直到宝宝将痰液呕吐出来。按摩：对于风热咳嗽，并且同时伴有咽痛的孩子可以运用脚底按摩的方法，同样可以起到治疗的作用。