



# 带娃出游，收好这份指南

本报融媒体记者 鲁超 实习生 肖楠

刚过去的中秋、国庆假期，不少父母都选择带孩子出门旅游或回乡探亲。而眼下，秋高气爽的天气尤其适合出游。一些年轻父母在带娃出游的时候，也遇到了一些难题。那么，如何可以更好、更方便地带娃出游？家长快收好这份实用指南。

## 交通篇

如果选择乘坐铁路带娃出行，可以选择环境相对较为舒适、人流量较少的车次。如果旅程较长可以选择卧铺，让孩子有可以睡觉的“床”。躺在卧铺上，孩子睡觉的最佳方向是朝人行道一端，空气流通，利于睡眠。

据了解，儿童持有有效身份证件，可在12306App或网站上购买儿童票，儿童持有有效身份证件的，可添加为常用联系人（儿童有效身份证件为居民身份证时，仅持居民身份证注册用户可将该儿童添加为常用联系人）；身份信息核验状态为“已通过”“待核验”“预通过”的儿童方可购票。

若儿童没有有效身份证件，可以使用同行成年人身份信息（姓名、证件类型、证件号码均为同一成年人）购票。选定车次后进入预定页面，点击“选择乘车人”，点击“添加随行儿童”即可。一名成年人旅客可以免费携带一名身高不足1.2米的儿童。如果身高不足1.2米的儿童超过一名时，一名儿童免费，其他儿童需购买儿童票。儿童身高为1.2米至1.5米的，请购买儿童票；超过1.5米的，需购买全价座票。成年人旅客持卧铺车票时，儿童可以与其共用一个卧铺，并按规定免费或购票。持儿童票的旅客乘车时，须凭购票时所使用的本人或同行成年人的有效身份证件原件，通过人工通道办理实名制验证、进出站检票手续。

如果选择乘坐飞机出行，可以尽可能预订靠近机头的座位，空气循环相对较好，且上下机更为便捷。出行前，最好提前到达机场，预留充足时间。因为要照顾儿童，大件行李尽可能选择托运，仅把旅途中必须用到的物品随身携带。

据了解，14天—2周岁（不含2周岁）的儿童乘坐飞机可购买婴儿票，票价为成人票面全价的10%，不单独占座，不需交纳机场建设费和燃油费。乘机人年龄为2周岁（含）至不满12周岁可购买儿童机票，国际机票一般为成人票价的75%，国内票价为

成人票面全价的50%，单独占座，不需要交纳机场建设费，燃油费减半。国内航班每个班次婴儿票比例为总量的5%，建议家长在预订前与预订平台或航空公司沟通确认，避免到达机场再“补票”时，因超出婴儿承运数量而上不了飞机。儿童和成人一起旅行必须购买同一飞机物理舱位客票，否则将视为无人陪伴儿童。航司对成年人可携带婴儿及儿童的数量是有限制的，如东航规定每位旅客可以带3名5岁以下儿童乘机，所以购买机票前可先打电话咨询航司。同时，建议家长携带当地公安机关出具的身份证明，如户口本、出生医学证明等，购买机票使用的证件必须和值机、安检、乘机时保持一致。

中国铁路郑州局集团有限公司商丘车站客运车间党支部书记王晓静告诉记者，如乘坐火车，工作人员看到旅客带孩子出行，会引导旅客前往母婴室，并在列车发车前带领旅客至相应车厢；如乘坐高铁，旅客携带儿童可告知工作人员，工作人员在该车次开始检票前会做好引导，如有带婴儿车不便拿行李物品的乘客，会有工作人员带领并将行李物品帮助拿至站台。

乘坐高铁的车程如果在5小时以内，推荐家长带孩子乘坐高铁而不是飞机。一是因为高铁有更宽敞的空间可以让宝宝活动，二是高铁可以避免因飞机起降造成的耳部不适。此外，长时间坐飞机或者火车，孩子较容易出现烦躁的情绪。因此，最好根据孩子的平日午休的时间选择班次，这样孩子可以在乘坐交通工具时睡一觉。此外，还可以带上孩子最喜欢的东西，如玩具、绘本、食物，在孩子情绪焦躁初现苗头的时候及时给予安抚。

## 饮食篇

对于还没开始吃辅食的宝宝来说，外出需备好“液体口粮”，6个月以内的宝宝，如果是配方奶喂养，家长需注意冲泡奶粉的水源和水温。而添加辅食的宝宝，米糊阶段带米粉、果肉泥这类平时吃的辅食，开始练习吞咽咀嚼的宝宝在出门前则需要准备一些粥或者面条，装进保温壶或者焖烧罐里，也可以准备一些易拿取的食物，如蔬菜条、松饼、肉肠等，外出就餐的时候让宝宝自己拿着吃，大人也可以腾出手来享用美食。

对于较大一点，开始接触成人食物的儿童，在旅游期间，家长要注意孩子的饮食卫生和饮水清洁，饭后便后正确洗手，使用清洁的餐具，食物要彻底煮熟。同时，可以让孩子多吃水果、蔬菜和低脂肪食品，避免过多的油腻食物和糖分高的食品。也要注意孩子

的饮食安全，尽量避免食用不洁食物，如路边摊、小贩等。在用餐时，尽量不要将热汤、热粥、水杯等放在桌边或靠近孩子，防止孩子打翻烫伤，牙签等尖锐物品也应注意远离孩子，避免发生意外。

在旅行过程中需要留意孩子的进食情况，一旦呛到，在等待救护车的过程中，可先尝试使用海姆立克急救法进行施救。成人及1岁以上的儿童，可记住“剪刀、石头、布”的口诀，即当患者被噎住，可让其双腿分开，操作者迈出一条腿抵住患者的腰部，伸出剪刀手进行定位，在肚脐眼上方两横指为冲击点，另一只手握拳虎口对准冲击点，另一只手剪刀变包布包住拳头，用斜向上的力进行冲击，并观察患者异物是否排出。1岁以下婴儿，用食指及中指托住婴儿面部，使婴儿趴在手臂上，找到双肩胛骨连线的中点为冲击点，另一只手掌根部连续快速冲击，反复冲击5次，如果异物没有排出，把婴儿翻转过来找到两乳头连接的中点，用食指及中指按压冲击点5次，观察异物是否排出。

## 住宿篇

带儿童出行，酒店选择也是需要着重考虑的因素。不同的酒店不管是在安全性还是干净程度、服务水平等方面都存在巨大差异，家长可在出行前多做功课，尽量选择口碑好的酒店。

外出住宿可选择受儿童喜爱的主题酒店，如广州长隆熊猫酒店、湖州长颈鹿庄园酒店、上海迪士尼乐园酒店、珠海长隆海洋科学酒店等一系列专为儿童设计的酒店，通常会设计各种吸引儿童的设施和活动，如动画角色、游戏室、亲子活动等，这些都能激发儿童的好奇心和探索欲望，让他们在玩耍中获得乐趣。儿童主题酒店通常会更加重视儿童的安全问题，提供更为周到的安全措施和服务，家长也更加放心。

在入住时可提前观察地理环境、消防通道、安全逃生出口及紧急电话联络系统，如果遇到危险情况，可以迅速反应并且逃离。同时，让孩子养成安全防范意识非常重要，每次带孩子出门旅行都是一次培养孩子安全意识的良好机会。

如果选择入住正常标准的酒店，一般床周不会配备床围，但是为了预防儿童从床上摔落，枕头是最常用的，同时也可以将酒店的椅子移动到床边，作为临时护栏使用，确保孩子的睡眠安全。如果需要使用酒店提供的婴儿床，需确保该床是否达到有关部门的安全标准。孩子在睡觉时，尽量穿长裤长裤睡觉，还可以带上孩子熟悉的毯子或睡袋，让孩子在陌生的环境中更好入睡。

## 本周降温明显

最低气温降至10℃以下

本报讯（记者 祁博）秋季晴朗的天气总是让人觉得短暂，高照的艳阳更是令人留恋。上周的秋高气爽，在本周又将变成降雨降温。预计本周三、周四我市有小雨天气，其他时间以晴好天气为主；受冷空气影响，周三傍晚至周四，偏北风3级左右，阵风4级—5级，气温明显下降，周四最高气温较周三下降6℃—7℃，周五最低气温较周四下降6℃左右。本周，我市最高温度26℃—27℃，最低温度8℃—9℃。

具体预报如下：星期二，晴天到多云，夜里多云转阴天，12℃—27℃；星期三，多云间阴天，下午到夜里有小雨，15℃—26℃；星期四，阴天有小雨，夜里转多云，17℃—19℃；星期五，晴天间多云，11℃—22℃；星期六，晴天间多云，8℃—22℃；星期日，晴天间多云，9℃—22℃。

市气象局关于生产生活的建议：目前我市小麦已进入适宜播种期，各地要因地制宜、因时制宜，加快整地播种进度。墒情适宜地块，要做到适期播种；土壤偏湿地块，趁晴晾晒，待土壤墒情基本适宜时，抓紧整地，争取适期播种。夜里至凌晨可能出现局地大雾天气，出行需注意交通安全。

## 视觉



## 新闻

10月15日，心连心志愿者协会的志愿者来到睢阳区福寿康养老院，为老人理发、义诊，帮助他们打扫卫生，让孤寡老人感受到关怀与温暖。

本报融媒体记者 邢栋 摄



10月14日，民权科技中等专业学校组织学生到商丘古城景区进行参观研学，提升对家乡历史文化的认知和兴趣，厚植家国情怀。

本报融媒体记者 崔坤 摄

## 未成年人小区内骑行存隐患

律师：孩子骑车伤及他人，监护人将担责

本报融媒体记者 宋云晨

“小区的路原本就不宽，经常有孩子在小区里骑车，有时候都躲不及。”10月15日，市民张女士诉说着自己的烦恼。

连日来，记者在多个小区看到，孩子骑车、玩滑板车追逐打闹的场景并不鲜见，也不乏有与行人差点相撞的惊心动魄。

当天晚上，记者来到位于神火大道中段的某小区。此时，大部分居民已吃过晚饭，小区内很热闹，有散步、休闲的老人，也有小朋友在追逐嬉闹。两个小男孩一前一后骑着自行车你追我赶，全然不顾及他人。记者看到，该小区内，骑自行车、玩滑板车的孩子不少，而且速度都不慢。“小区道路不宽，有时年龄稍大的男孩骑车，从刚会走的幼儿、年迈的老人身旁冲过去，看着让人担心。”居民刘女士告诉记者。

随后，记者在张巡路一小区看到，一名10岁左右的男孩站在滑板车上快速滑行，另一个孩子也在附近玩滑板车，他们都没有佩戴护具。小区内还有孩子骑自行车，速度时快时慢。“骑慢点，看着路。”家长不时提醒醒骑车的孩子。

“我们小区有些八九岁的小男孩玩轮滑、骑自行车，速度很快。”家住南京东路的市民张晨辉告诉记者，孩子既缺乏安全意识，又没有预判能力，在小区内骑车很可能摔倒或者撞人。“家长应对孩子进行正确引导，教育孩子他们在小区内骑车速度不能太快。”张晨辉说。

“我们小区安装多条减速带。”一物业公司工作人员介绍，最初安装是为了降低小区内汽车的车速，后来发现，对小孩骑车也有一定的减速作用。说起这些，这位工作人员挺无奈，他们小区曾发生过因小孩骑车撞人产生的纠纷，物业对此只能帮忙调解，同时也向业主发出温馨提示。“毕竟物业没有执法权，只能提醒业主。”她说。

未成年人骑车万一撞到人该怎么办？河南归德律师事务所李景丽介绍，《民法典》第一千一百六十五条规定，行为人因过错侵害他人合法权益造成损害的，应当承担侵权责任。小区内道路人员密集、人流量较大，客观上存在骑车致人损害的风险。

骑车人因不慎撞倒他人造成他人受伤，则行为人具有疏忽大意的过失或过于自信的过失，由此导致损害的，应当承担侵权责任。

如果骑车人是未成年人，其属于限制民事行为能力人或无民事行为能力人。《民法典》第一千一百八十八条规定，“无民事行为能力人、限制民事行为能力人造成他人损害的，由监护人承担侵权责任。监护人尽到监护职责的，可以减轻其侵权责任。”骑车人造成他人损害，应由其监护人承担侵权责任。

## 支原体肺炎高发 做好预防是关键

本报融媒体记者 鲁超

近日，全国多地医院出现较多的肺炎支原体感染患者，多以儿童为主。北京、重庆、上海、河南、河北等地多家医院表示，9月以来，儿科收治的肺炎支原体感染患儿数量明显增加。随着关注度的提升，“支原体肺炎”登上了热搜。肺炎支原体是什么？几岁的小孩容易得？大人也会得吗？就此，记者采访了市中心医院中西医结合科主任、主任医师王友杰。

“支原体感染是造成呼吸道感染的一种常见的致病菌，如果病情不重，2周至3周可以治愈，如果病情较重，可能需要治疗4周左右。”王友杰说，肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间、目前世界上已知能独立生存的最小微生物。肺炎支原体无细胞壁结构，像是没有穿“外套”的细菌。75%酒精和含氯消毒剂（如84消毒液）均可以杀灭肺炎支原体。

王友杰表示，支原体感染可以造成患者呼吸道的感染，可以引起下呼吸道感染。下呼吸道感染可以造成患者出现气管炎、支气管炎、肺炎，根据患者感染程度的不同，治愈的时间不同。如果病情轻，气管炎、支气管炎不严重，经过系统的治疗，经过阿奇霉素、红霉素治疗，一般2周至3周可以完全治愈。若出现了明显的肺部感染，说明病情比较严重。肺部感染有

的还会出现其他合并症，治愈时间比较长。如果明显的肺部感染或者严重的肺部感染，治疗时间需要4周左右。

“各种年龄段的人群对肺炎支原体普遍易感，但好发于5岁以上的儿童和青少年。”王友杰说，肺炎支原体感染患者和无症状感染者是主要的传染源，潜伏期1周至3周，潜伏期内至症状缓解数周均有传染性。肺炎支原体主要通过飞沫传播，在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体。

据了解，肺炎支原体感染症状以发热、咳嗽等为主要症状，一般咳嗽比较剧烈，而且在发热退后咳嗽还可能持续1周至2周。肺炎支原体感染可引起上呼吸道感染，也可引起肺炎等下呼吸道感染，还可引起肺外并发症，如自身免疫性溶血性贫血等。肺炎支原体肺炎一般属于间质性肺炎，因此临床体征往往轻于影像学检查结果，而且临床症状消失后，肺部影像学检查还可能有关炎症表现。由于肺炎支原体没有细胞壁，大家所熟悉的青霉素和头孢，这类抗生素都是以细胞壁作为靶点，因此对肺炎支原体完全无效。

“因此，如果出现发热伴有剧烈咳嗽，应及时就诊，尽快查明病因，规范治疗，切忌自行盲目用药。”王友杰说，大环内酯

类抗菌药物，如罗红霉素、阿奇霉素，目前为肺炎支原体感染的首选治疗药物。当患者出现支原体感染时，要及时对症治疗，在治疗期间要注意休息、多饮水，根据儿童的病情程度对症治疗，要保持呼吸道的通畅。

王友杰说，最近呼吸道感染导致肺炎病例较多，但支原体感染的门诊病例不多。目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染，最重要的是养成良好的个人卫生习惯，尤其应注意以下方面：尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所，必要时戴好口罩；咳嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻，或用肘部、袖子等遮挡，将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中；注意手部卫生，使用肥皂、洗手液在流动水下清洁洗手；如果没有流动水，可用含酒精的免洗洗手液等擦拭消毒双手；流感高发季节，注意室内通风，每次通风不少于30分钟，以保持空气清新；养成健康生活习惯，适量运动，增加身体抵抗力，注意保暖避免受凉；学校、幼儿园等重点场所要注意通风消毒，做好日常的清洁工作，加强健康监测，避免出现聚集性感染。



## 科普之窗

联办：商丘市科学技术协会 商丘日报社

编辑：赵若羽

E-mail: zhaoruoyu7890@126.com