

儿童春季养肝 应多管齐下

新闻背景：儿童春季养肝 应多管齐下



新闻链接: https://haokan.baidu.com/v?vid=12263019382867369779&collection_id=

生词:

shìliàng 适 量	xíguàn 习 惯	chōngzú 充 足	kuàisù 快 速	yǎnbiàn 演 变
tiáolǐ 调 理	róngqià 融 洽	quèbǎo 确 保	zēngqiáng 增 强	bǎojiàhùháng 保 驾 护 航

问题:

1. 哪个季节最适合养肝护肝?
2. 在()季生发季节, 较容易演变出一些病理状况。()这一特点, 在药食同源的()调理养肝过程中, 需()大补。更加考虑到药材和食物的偏性、安全性, 在睡眠、运动、()管理等方面也要有所讲究。
3. 医生建议, 学龄儿童每天应保持几个小时的睡眠时间?
4. 除了视频中提到的内容, 你还能想到其他适合春季儿童养肝的小建议吗?