

孩子喝饮料越喝越“矮”?

原来是色素防腐剂惹祸

核心提示

随着天气转热,各种口味的饮料成了孩子们的最爱,有些家长甚至让孩子通过喝饮料来补充每日所需的水分。但专家指出,有些饮料中含有的人工色素和防腐剂会阻碍儿童生长发育。孩子靠喝饮料补水有五大弊端。

★饮料中的色素和防腐剂会阻碍儿童的生长发育。

过量色素在体内积蓄会干扰多种酶的功能,对新陈代谢和孩子生长发育会产生影响。色素沉积在儿童尚未发育成熟的消化道黏膜上,极易引起食欲下降和消化不良。另外,过量色素还是引起儿童多动症的原因之一。至于饮料中所含的防腐剂,如果过量摄入,将会在人体中产生“铬合物”,造成骨细胞特别是软骨细胞生长延迟,从而导致儿童身材矮小。

★大量喝饮料或导致儿童过胖或过瘦。
一方面,食欲正常或食欲较差的孩子会因饮用大量饮料而冲淡胃液,使食欲减退,同时,由于饮料中含有大量糖分,使血糖不易下降,也会导致孩子的进食量下降,从而造成孩子因蛋白质、某些维生素、矿物质和微量元素等摄入不足而消瘦。另一方面,对于食欲旺盛的孩子来说,大量饮用含糖饮料,容易导致热量摄入过多,而引起肥胖。

★过多饮用饮料还可能引发儿童的多种疾病。

目前,由于无节制地喝饮料而导致“果汁尿”患儿的增多已经引起了人们的

警觉。“果汁尿”形成的原因就在于果汁中大量糖分不能被人体吸收利用而从肾脏排出,结果使尿液发生变化,尿糖值增高。这种情况持续的时间长了,还会引起肾脏病变。

★有些饮料可引发消化系统疾病。

有些饮料中还含小苏打成分,属于碱性物质,少量饮用可助消化、中和胃酸,过量饮用会使胃液呈碱性,胃的消化功能就会减退,从而出现消化不良的症状,并引发消化系统疾病。

★有些饮料会越喝越渴。

专家指出,有些饮料不仅不能解渴,反而会加重身体的缺水,引起口渴。如含糖过多的饮料,不仅不易为人体细胞吸收,而且这些成分在体内氧化分解时还要消耗一些水分,致使饮后更加口渴。

(据《海口晚报》)



本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

视功能训练 还你清晰“视”界

我国青少年近视发生率高达60%,近视人数居全球第一,而且,90%的近视和弱视孩子正在接受错误的视光治疗。

2011年,中国关工委联合拥有全球视光第一品牌称号的美国博视顿视力提升中心,在全国范围内开展了“光明未来”活动。活动宗旨是用世界前沿科技帮助7岁~18岁的青少年早日摆脱近视和弱视困扰,让中国早日甩掉“全球近视人数第一”的帽子。

美国博视顿视功能训练技术抛开外敷、按摩、针灸、电疗等让人眼花缭乱的方法,直击根本,从调节患者眼肌能力和眼能量入手,通过体育锻炼一样的视功能训练方法,充分调动人眼自动补偿功能和调节功能,锻炼提高眼肌调节力,不接触、不用药、无痛无创、安全无隐患,让600度以下的单纯性近视,通过1个月~3个月的训练,将视力提升到1.0以上,从而彻底摘掉眼镜,恢复清晰的世界。(本文内容由美国博视顿青少年视力提升中心鹤壁店提供,电话:0392-3308365、13273928365。)

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

养胃三要点

胃是人体消化吸收食物的重要器官,也是人体能量的发源地。调理好肠胃,特别是养好胃,是健康长寿的关键。

要点1:早餐要温热

很多人喜欢在早晨饮用凉白开通便,或喝一杯蔬菜汁,以为能摄取蔬菜营养并清理体内废物,殊不知这样会使体内各个系统更加收缩、血液流通更加不畅。因此早餐应选择温热的食物。早餐应安排在起床活动30分钟后,摄取五谷类主食,如:热稀饭、热燕麦粥、热豆浆等,再搭配少量蔬菜、面包和水果。此外,不吃早餐或早餐品质不佳,就会导致精神不振、气色不佳,甚至还会引起胃经气血不足。

要点2:细嚼慢咽更养胃

胃是磨碎食物与初步消化的器官,因此食物会在胃里停留一定的时间。经过胃的蠕动与胃液消化,大颗粒食物转化为小颗粒,小颗粒食物分解成小分子,随后通过消化道黏膜进入血液,其他大分子则变成粪便排出。若是进入胃肠的营养物质都是液体或糊状的细小颗粒,定能更快消化、吸收。这就是细嚼慢咽养胃的原因所在。

要点3:女性35岁前养好胃

女性在35岁之后会明显变老,皮肤也不如年轻时滋润,这是因女性胃经功能开始衰退所致。女性唯有在年轻时保养胃经,才能防止早衰。保养胃经可采用手敲方法,从锁骨下、顺两乳、过腹部,到两下肢正面,一直敲到脚踝;从足三里穴开始,有痛感的地方就是穴位,更需要用力敲;此外,脚背最高的地方也要敲。



解决意外怀孕应谨慎

患者问:我没有准备好要孩子却意外怀孕了,我想做人工流产,又担心做人流不当影响今后怀孕,请问选择什么样的人流方式对身体伤害最小?

爱民医院妇科专家答:对于意外怀孕的女性,尤其是未生育的年轻女性来说,从长远的角度看,选择一种对身体伤害最小、最安全的人流方式是非常重要的。不当的终止妊娠或多次终止妊娠,很可能引起子宫穿孔、继发感染、宫颈粘连等后果。

药物流产能够解决意外怀孕带来的烦恼,但不是所有女性都可以做药物流产,心脏

病、青光眼、哮喘和贫血症等患者不可使用药物流产。

使用药物流产对怀孕的时间有很严格的要求,必须是停经49天之内确诊宫内妊娠,年龄在34岁以下,身体状况良好。从服药到流产,一般需要3天~4天的时间,用药期间会有一些不良反应,如恶心、腹痛等,少数人还会有痉挛性腹痛。如果药物流产后出血时间长、出血量多,还会导致贫血、感染和输卵管不通,如引起药物流产失败或大出血、不全流产则必须进行清宫术。是否能使用药物流产要由医生诊断后才能确定,这样才可以

将伤害降到最低。

爱民医院妇科专家介绍,宫腔镜下取胚术无创、无痛、保宫、一次性四大人性化标准,是目前最安全、对身体伤害最小的终止妊娠技术,避免了传统人流的盲刮、盲吸和漏吸等问题,有效避免术后粘连、感染等,被业界认定为“绿色手术”。

专家提醒:女性一定要学会保护自己,尽量避免意外怀孕。一旦发生“意外”,应选择损伤小、保护子宫的方法,为今后的幸福负责。

24小时意外怀孕援助热线:
0392-3326120



阴茎背神经阻断术解决早泄烦恼

患者问:我和妻子很相爱,可是夫妻生活持续不了几分钟,总是不尽人意,我很苦恼,有什么好的治疗方法?

爱民医院泌尿外科专家答:夫妻生活持续时间短,是临床上较为常见的男性功能障碍疾病。早泄患者的阴茎背神经兴奋性比正常人高,在夫妻生活中容易诱发过早射精,使男女双方得不到性生活满足,再坚强的男人都要饱受精神折磨,甚至影响家庭的和睦。更关键的是,早泄症状往往是血管瘤、动脉硬化、糖尿病等疾病的前期表现,必须重视。

早泄在男性中出现的几率越来越高,已经从原来的30%上升到了50%,很多因素都会导致早泄发生,如性生活过少、手淫过频、恐惧、焦虑、过度疲劳、心脾两虚、心肾不交、湿热下注、肝郁气滞等。

爱民医院泌尿外科专家推出阴茎背神经阻断术,通过阻断阴茎背神经与性兴奋的作用,有效延长性生活时间,提高患者的性生活质量,手术只需10分钟,安全可靠,微创无痛,效果明显,随治随走,术后无不适感,可让男性朋友走出早泄的尴尬,解决男人早泄的

烦恼。

爱民医院破解男性健康难题,引进先进的“太阳神男性工作站”,该系统模式囊括男科的泌尿生殖类、性功能障碍类、男性不育类等几乎所有病种,对男性患者来说,这是一个令人振奋的好消息。背神经阻断术、精索静脉曲张术、阴茎延长术、生殖美容术、前列腺汽化电切术等手术成功应用于临床,标志着爱民医院泌尿男科诊疗技术走在同行的前列。

专家热线:0392-3326120

梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院 24小时
意外怀孕援助热线: **3326120**

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

不插管、无痛苦检查胃肠疾病

金标准:查幽门螺杆菌 只需呼一口气

C14呼气检测仪体外检查,不插管。患者只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量。

如果长期胃部不适,胃胀、胃痛、胃酸,伴有口腔异味,首先要查明是否感染幽门螺杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%-90%。现代医学研究表明:幽门螺杆菌是消化性溃疡和慢性胃炎的罪魁祸首,也是世界卫生组织认定的胃癌第一类致癌物。及时地诊断并杀灭幽门螺杆菌是防止胃病反复发作、治愈胃病的有效途径。

爱民医院咨询电话: 3326120