

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 空腹晨练会心慌

老年人早起晨练对身体有好处,但如果出现心慌、气短、头晕等不适症状,很有可能是空腹锻炼造成的。

想要享受早起晨练的美好时光,可在起床时做些“小动作”。早晨醒来之后不要急于起身,在床上闭目静养5分钟~10分钟,可以做一些便于苏醒的小动作,如深呼吸、叩齿、伸懒腰等,充分活动四肢后再慢慢坐起穿衣。

运动之前先“加餐”。晨练之前要吃些容易消化的食物,比如面包、饼干、豆浆等,食量因人而异,以不感到饥饿为宜。

方式不必太剧烈。老年朋友要量力而行,不宜进行剧烈活动,一些舒缓的运动项目也可达到强身健体的效果,如太极拳、气功、散步等。

休息30分钟再进食。运动之后立即进食,也会引起胃肠道不适。



## 抑郁症可防可治

患者问:我儿子林林高一时学习成绩很好,可到了高二,学习成绩直线下滑。问他是怎么回事,他说对学习有一种恐惧感,坚决不想上学了。最初,我们给他做了很多思想工作,可根本没用。带他到心理门诊,医生说林林是患了抑郁症,这该怎么办?

爱民医院神经疾病专家:正常人根本无法了解抑郁症患者面临的痛苦。抑郁症患者情绪低落,工作和生活都会受到影响,常有活着没意义的想法。

首先,抑郁症可使患者的免疫力下降、内分泌失调,容易患上癌症、心血管病等多种疾病;其次,抑郁症影响患者的工作、社交能力,使患者的社会功能极大下降;再次,抑郁症患者给家庭造成的经济负担和精神负担更不可估量。

抑郁症绝对是可防可治的。爱民医院“三步安神疗法”能够彻底治疗失眠、抑郁症、强迫症、焦虑症等各种疾病。鼓起勇气,正视病症,及时就诊,早日找回健康,才是正确的选择。

专家预约健康热线:0392-3961120

## 夏季胃病高发 小心传染家人

很多人不知道,胃病也能传染,而且主要在家庭成员中传染,是由一种叫幽门螺杆菌的细菌引起的。炎热的夏季,人们休息不好,抵抗力下降,幽门螺杆菌更容易滋生,侵袭人们的胃,导致浅表性胃炎患者增多。

“医生,我最近胃不舒服,家里的人也喊胃不舒服。”近日,患者李女士面色苍白地告诉爱民医院胃肠科主任张长春。

李女士告诉张长春,他们一家四口就有三人患胃病。夏季到了,她和家人总喜欢煮一锅稀饭冻在冰箱里,饿了就拿出来吃。另外,她和家人还喜欢在夏季吃凉拌菜,可最近吃了几次凉拌菜后,她和家人都感觉不舒服,胃病集体复发了。

张长春对李女士及其家人的胃病进行了分析,李女士一家四口有三人患胃病,患病比例如此之高,与幽门螺杆菌的传染分不开。而且,李女士一家爱吃冷稀饭、凉拌菜,这些都容易导致胃黏膜抵抗力下降,更容易被细菌侵袭。

最后,张长春向李女士介绍了预防和治理幽门螺杆菌的方法:1.切断传染源,如家庭成员可以采用分餐制,餐具要定时煮沸消毒20分钟等;2.发现家庭成员中有感染幽门螺杆菌者,要及时到医院进行治疗。

健康热线:3326120 (王红梅)

最近,美国《时代》周刊发表了一张封面照片,竟是一张“哺乳照”:一位母亲正在给一个男孩喂奶;而这个男孩不是在母亲的怀抱中吃奶,而是自己站在母亲身旁的椅子上吸吮乳汁!这张照片引起了人们的热议,也引发了关于母乳喂养乃至育儿方法的大辩论,“成功地引发了妈妈与妈妈之间的战争”。

# 《时代》周刊封面喂奶照片引争议, 专家建议—— 母乳喂养,最好到孩子两岁时

### 【背景】

### “亲密育儿法”风靡中美

惊人的封面配文,其实是一篇关于“亲密育儿法”的文章。它是美国儿科医生威廉·西尔斯博士提出的育儿理念。西尔斯博士是美国儿科学会会员,全美最知名的儿科医生之一;有近40年儿科从医经历,曾撰写过40余本怀孕育儿类畅销书,是《宝贝说话》和《养育》杂志的育儿医学顾问。他的妻子是一名注册护士,也是育儿顾问和母乳喂养咨询师。他们有8个孩子,其中也有儿科医生。他创造的“亲密育儿法”,提倡通过母乳喂养、和宝宝同睡等方式让父母和幼儿及早建立亲密关系。

“亲密育儿法”认为,当宝宝与妈妈建立良好的亲密关系时,他会认为人与人是能够互相

信任、互相帮助的。当孩子长大后,他同样会与其他人建立这种良好健康的关系,会展示出更友好的合作,受到更多人欢迎,具有更强的自立能力。父母如果没有把握好这个关键期,宝宝将来就会和父母比较疏远,并可能产生各种心理和个性上的问题。

“亲密育儿法”不但在美国有许多像高尔梅特一样的忠实粉丝,在中国也很受年轻父母的欢迎。记者在“当当网”书城看到,《西尔斯亲密育儿百科》在育儿书籍销售榜中排名第三,书籍评论近5000条,且评价绝大多数是五星。不少育儿论坛上活跃着亲密育儿的拥护者,“亲密育儿背心”等产品也在淘宝网上热卖。

### 【指导】

### 营养专家:母乳喂养就到2岁

北京协和医院儿科教授主任医师李璞:按照《中国居民膳食指南》2011年全新修订版规定,当幼儿满2岁时,可逐渐停止母乳喂养,但是每日应继续提供幼儿配方奶或其他乳制品。从6个月起,宝宝除了享受母乳之外,还要及时添加辅食,这样才能保证其营养、咀嚼力、心理发育等各项指标满足快速生长的身体需要。

宝宝6个月,尽管母乳的成分略有改变,但依然是宝宝的最好食物。2岁以内的孩子,若有条件保证母乳的供应,就可以一直吃母乳,但需要注意把握量。特别是1岁后,母乳就不能成为宝宝的主要食物。另外,妈妈们要注意休息、保证饮食均衡,这样才能有高质量的母乳提供给宝宝。

### 心理专家:断奶晚难自立

北京大学精神卫生研究所副主任医师林红:从心理学来看,母乳喂养并不是越久越好。从孩子出生到3岁,大体可分成三个重要的发展阶段,孩子越小,对母亲的心理依赖越强烈。从出生到6个月左右是自闭和共生阶段,这时的婴儿并没有自我概念,和母亲几乎合二为一,是互相离不开的。而母乳的象征意义正是在告诉宝宝:“孩子,妈妈和你是一体的。”

到了6个月特别是1岁以后,孩子会逐渐进入分离与个体化阶段,他们希望打破这种一体感,找到独立的自己,进入了一种矛盾的心理状态:既要依赖母亲的保护,又渴望独立自

主。作为母亲,此时最重要的是尊重孩子的需要。因此,母乳在联结母婴感情方面的作用也就没有那么重要了,抚摸、微笑、目光交流等方式对建立亲密关系可能效果更明显。这个阶段,父亲的重要性日益凸显,相比之下,断奶很晚的孩子,通常与妈妈的关系会过于紧密,与父亲的关系疏离,这种家庭关系的不均衡,可能导致孩子日后自立能力差、缺乏探索世界的勇气,甚至可能在性心理发育上相对迟滞。

建议孩子的断奶时间在1岁左右,最晚不超过2岁。总之,关键不在于喂的是不是母乳,而在于喂养时建立良好、适度的依恋关系。

### 【回应】

### 亲密育儿符合天性

文章刊出之后,西尔斯博士及时发表了理性回应:

“亲密育儿法并不极端,它符合人类的天性和本能。这是世上最古老的育儿方式。母乳喂养三年也并不极端,至少从全世界范围来看。世界卫生组织建议对健康婴儿至少母乳喂养两年,甚至三年。”

“亲密育儿的一项长期影响确实已得到科学家的认可:婴儿期与父母更亲密,孩子会变得更有安全感,更独立。”

“令我失望的是,文章并未充分关注亲密育儿的精髓部分,即在亲密育儿环境中成长的孩子长大后怎样,而这才是这种养育风格真正体现价值的地方。40年来,我一直在研究父母培养孩子方式的长期效果,发现接受亲密育

儿法的孩子通常更体贴人意,更有同情心,与他人的互动更为良性,更遵守规则,更平易近人。我从未看到过亲密育儿方式下长大的孩子成为学校里的恶霸。不仅如此,他们还经常试图安抚举止莽撞的同伴。”

“亲密育儿并非不容妥协、极端或溺爱的养育方法。我建议各位将以下育儿诀窍作为新手父母的育儿指导(注意,是指导,而非规定)——新生儿出生后立即与父母建立亲密的联系、母乳喂养、把宝宝背在身上、与宝宝同眠、学会判断并及时回应宝宝哭声、规避关于如何训练宝宝的种种提议,并找到平衡点——以此促进父母和婴儿之间更好地了解。每个家庭均可根据自身情况对此加以调整。”

(据《生命时报》)



《时代》周刊的封面照片。

封面照片上的这位26岁的年轻母亲,名叫杰米·林恩·高尔梅特。当她被问及为什么孩子已经三岁多了,还继续给他喂母乳时,高尔梅特表示,她自己到6岁时才停止吃母亲的奶。那时候,她已经有记忆,吃母乳让她觉得温暖、舒适、有自信,感受到母亲的爱。所以,她也要像她的母亲一样,给孩子同样的东西,让孩子在一种爱的氛围中成长。

高尔梅特是“亲密育儿法”的忠实拥护者。在她看来,“亲密育儿法”提倡与婴儿有更多的身体接触,增加他们对乳房的依赖,这些都是非常有利于孩子的。而有些专家宣扬的定点喂食,违反了新生儿成长的自然需要,是对人性的违背。因此,她对孩子的喂养一贯坚持自然法则,只要孩子有要求,就给他喂奶。高尔梅特说,一般人只会母乳喂养到孩子半岁或1岁,相比之下,她的做法显得“不正规”,但她相信这种方法“在生物学上是普通的”。

不过,《时代》周刊的文章刊出后,在美国遭到了很多人的质疑。有家长觉得,孩子已经过了婴儿期,母亲仍然给他们喂奶,这是对孩子的一种性侵犯。还有家长认为,母亲的这种行为,实际上是不尊重孩子,会让他在同伴中无法抬头。更多的读者则觉得是炒作,有人甚至认为这是三级照片。记者在美国生活多年发现,美国人在母乳喂养上其实还是比较保守的。一般在公众场合,妇女不能敞开心怀给孩子喂奶,如果孩子的确饿了,母亲一般要用毛巾把胸部盖住,或在卫生间里给孩子喂奶。而有关婴儿吃母乳应当到多大年龄的问题,社会上宣传的是6个月到1岁之内。虽然目前美国的很多年轻母亲都采取母乳喂养,但是,让孩子吃奶到3岁,还是不多见。

另一方面,美国媒体纷纷以“令人震惊”来描述这张突破尺度的照片,有人批评《时代》周刊故意刊登“耸人听闻的照片”,福克斯新闻网质疑该照片是不是“越过了红线”。