

## ■ 宝宝健康

## 给孩子减肥必须“饿一饿”

婴儿一哭就喂,会使其无法区别饥饿与难过,长大后容易因情绪问题而食量大增,导致肥胖。

儿童肥胖的种子很可能在18个月大时就种下了:如果家长在这个时候给婴儿进食块儿大、咀嚼少的食物,并且进食速度快,孩子将来患肥胖症的几率就会增加。

南京医科大学儿科医学研究所教授、《肥胖相关基因表达谱的建立及其功能研究》项目的主要负责人郭锡熔说,育婴经验的缺乏,还会让父母以为只要婴儿啼哭就是饿了,于是就给予食物,而忽视了也许是太冷、尿床等因素,结果使婴儿无法区别饥饿与难过,在儿童期乃至成人后往往会因为情绪问题而使食量大增,导致肥胖。

正常儿童每餐吃到八九分饱即感满足,不再进食;肥胖儿童十分饱还不满足,通常要吃到十二分饱。郭锡熔说,父母应逐渐改变孩子的饱足感,首先减到十



分饱,然后逐渐减至八九分饱,这样食量就减少了1/4至1/3。

减慢进食速度也是控制肥胖的有效方法。让孩子吃完一小份后暂停一会儿再吃另一份,学习掌握忍耐饥饿的技巧,逐渐确定合理的食量。

父母应尽量避免让肥胖孩子单独进食,可以策略地让孩子“聘请”自己或亲朋好友当“监督员”,督促控制饮食。在坚持不下去的时候,可帮孩子或让他自己找一个有同样苦衷的减肥儿童,互相鼓励共渡难关。

另外,胖孩子不是不喜欢运动,只是由于他们在同龄人中很少有表现的机会,才会逐渐懒惰、自卑,离运动越来越远。因此,要激发他们的运动兴趣,不说伤害孩子自尊心的话,用“超重”、“降体脂”等时尚语言代替“肥胖”、“减肥”之类的词语,发现点滴进步及时肯定和表扬。在运动过程中,有意识地安排竞赛、对抗性活动。  
(赵绍华)

## ■ 健康提醒

中美专家联合研究证实  
补充叶酸  
可防脑卒中

一直被妇产科专家极力推荐的孕妇服用预防胎儿畸形的叶酸,同样可以降低成人脑卒中的风险。国际权威医学期刊《柳叶刀》刊登的研究证实,补充叶酸可有效降低患脑卒中的风险,对无脑卒中既往史的人群,效果更为明显。

由北大医院霍勇、北大人民医院孙宁玲、国际高血压联盟主席刘力生、美国伊利诺伊大学哈肯·德米塔斯博士等9位中美科学家完成的此项研究显示,补充叶酸能使患脑卒中的风险降低18%。随着干预周期延长,发生脑卒中的风险下降,疗程达3年以上时,风险可下降29%。无既往病史的人群补充叶酸的效果好于有既往病史者,前者患脑卒中的风险可下降25%,表明补充叶酸的一级预防效果最好。

孙宁玲认为,我国高血压患者60%的女性HCY(即同型半胱氨酸,医学界认为是导致心脑血管病的体内代谢物)水平增高,男性比例则高达91%,这些患者在降压的同时补充适量叶酸,对预防脑卒中有重要作用。

刘力生教授认为,我国脑卒中高发,老年人是高危人群,而高血压和高HCY均为脑卒中的危险因素。因此,可以考虑采用“降压药加叶酸”的方法,用于预防老年人脑卒中的发生。  
(王淑军)

## ■ 膳食主张

## 英国鼓励市民吃冰淇淋

蛋白质、钙质高过牛奶

每年的8月2日,是美国的冰淇淋节,在这一天,美国的家庭会订购和自己制作大量的传统风味的冰淇淋,香草、草莓、巧克力的口味是每年消耗量最大的种类。与此同时,英国营养专家也在《健康方式》杂志上发表文章,号召市民们夏季适当多吃冰淇淋。

英国营养专家解释说,冰淇淋的营养很丰富,比饼干、蛋糕类的糕点要健康

很多,营养物质甚至超过牛奶。据检测,奶油冰淇淋所含的蛋白质比同样重量的鲜牛奶要高很多。同时,冰淇淋还含有大量的钙质和矿物质,这些都非常有利于骨骼健康。除此之外,冰淇淋还含有大量的维生素A和维生素D。现在,全球市场上纯度高的、低脂低糖的冰淇淋品牌越来越多,特别适合有不同需求的人们享用。  
(常宾)



# 端午节献「艾」心

在每一个重要的节日,我们都和您一起度过,由于我们共同的友谊,每一个节日都过得那么精彩,让人难忘。端午节快要到了,我们已悄悄为您准备好了节日礼物……

香粽、美食、清凉午休客房,还有我们的「艾」心。

即日起,凡到鹤壁迎宾馆的客人均可获赠「艾」心香囊一个。

宴会厅客人每人另加十元,即可获赠价值二十元的美味香粽一份。

端午节当天,香街华府自助火锅推出各地风味粽子,让您一饱口福。

## 香街华府海鲜自助火锅 夏季特大酬宾

6月18日起每周五、周六、周日推出“买二赠一”活动,每天20:00以后“买一赠一”,每天前10桌客人均赠送燕京啤酒(每人一瓶)。

## 夏日清凉午休客房 是您纳凉的好去处

炎炎夏日,鹤壁迎宾馆推出清凉午休客房,6月1日~8月31日,钟点客房118元/间天(限3个小时,每天12:00~15:00)。

免费提供:1.麻将用具;2.每房赠送精美扑克牌2副;3.每房赠送鹤壁迎宾馆汽车美容中心洗车券一张。

**抢订热线: 3371410 3371281**

中州国际集团酒店管理公司管理 最终解释权归鹤壁迎宾馆所有

■ 专家门诊

## 科学治疗 孩子的扁桃体炎

市第一人民医院主任医师 徐静鸿

一些孩子的扁桃体反复发炎,引起高烧,有的甚至一个月达两三次之多,严重影响了孩子的成长发育。鉴于此,特撰文向大家介绍扁桃体的有关知识。

人体内的淋巴系统由淋巴管、淋巴组织、淋巴结、淋巴细胞组成。淋巴组织又包括胸腺、脾脏、扁桃体等。扁桃体作为其中一个重要的免疫器官,是呼吸道的门户,不仅能产生淋巴细胞,还能参与抗体制造,抵制和消灭自口鼻进入的致病菌和病毒,防止炎症蔓延、扩散。

任何防御的力量都是有限的,当病菌多次侵袭,特别是病菌数量大、毒力强时,扁桃体会寡不敌众而被病菌攻破占领,发生炎症,出现红肿、疼痛、化脓。轻者低烧、咳嗽、喉部不适;重者高烧不退,呼吸急促,甚至高热惊厥。因此,很多家长便觉得扁桃体是孩子发热的“罪魁祸首”,认为把它摘除就会一了百了。其实,这种想法并不正确。前面我们已提到扁桃体的免疫防御功能,即使扁桃体肿大,其功能依然存在,仍起着防卫作用。因此,不要随便摘除孩子的扁桃体。

有时肿大的扁桃体凹凸不平,存在隐窝,可提供病菌藏身之处。因此,每个月孩子都会发生几次高烧,或是扁桃体已成为引起体内其他脏器病变的病灶,例如风湿热、肾病等。这类情况已经严重影响了孩子的身体健康,应及时带孩子去医院进行治疗。

扁桃体是儿童常见病、多发病,常规疗法为肌注或静脉滴注抗生素。而扁桃体炎局部治疗,对人体副作用小,如隐窝冲洗,中药局部外贴等方法。中医中药多通过消散风热、通利气血、祛淤拔毒、消肿止痛等方法治疗扁桃体炎,例如“扁炎消”,符合中医内病外治理论,对扁桃体炎有一定的效果。

防病胜于治疗,如果平时家长加强孩子的身体锻炼,保证饮食平衡,注意天气变化,及时增减衣服,病菌就不能轻而易举地造访孩子的扁桃体会了。

■ 专家门诊

## 烟瘾大 饭后吃个梨

尽管吸烟是多种疾病的祸根,但真要戒起来,对大多数人来说,却是“知易行难”。此时,不妨尝试借助食物之力,尽量减少“烟害”。

想要保护好肺这个“人体净化器”,以下几种维生素必不可少。研究表明,吸烟者对维生素C的消耗量增大,维生素C是人体内最好的抗氧化物质,对消除体内尼古丁、提高细胞抵抗力、保持血管弹性具有很大作用,因此不妨多吃柑橘、草莓、猕猴桃、柠檬、番茄、辣椒等。维生素A则保护支气管与肺组织的正常生长与分化,可以吃些胡萝卜、柑橘、蛋黄;维生素B2能抵消烟中焦油的致癌性,建议多吃动物肝脏、香菇、瘦肉、新鲜蔬菜等;深海鱼中富含的欧咪伽-3脂肪酸,具有抑制香烟诱发肺部炎症的作用,故吸烟者至少应该每周吃两次鱼。

另外,长期吸烟者肺部积聚大量毒素,韩国研究人员发现:吸烟者饭后吃个梨,可以使积存在人体内的致癌物质大量排出。从中医角度来说,梨具有润肺清热、养阴生津等作用。因此,川贝雪梨猪肺汤、杏仁雪梨山药糊等,都是预防烟源性疾病的良方。(宋新)

■ 宝宝健康

# 怀念故乡可以减压

故乡,是人们一生难以忘怀的地方。很多人都有过这样的经历,每天面对忙碌的工作、繁杂的事务、复杂的人际关系,总会不由自主回忆起童年的美好。尤其是一些成功人士,在面临巨大压力和困难时,往往会陷入对故乡的强烈思念中。常有人说,一回到故乡,和旧日玩伴相聚,就仿佛回到了儿时,心里就非常踏实,甚至不想回到现实。

北京阳光华仁心理咨询室的咨询师宋玉梅认为,“故乡情结”之所以会在成年之后频繁产生,是因为现代人面临太多来自工作、家庭、人际关系等压力,产生紧张、焦虑的情绪,因而萌发暂时回避现实中矛盾和困惑的想法。故乡是一个人成长的最初环境,童年是人一生中最无忧无虑的时节。可以说,“故乡情结”是人们面临困难时的一种自我解压、宣泄情感的方式。

“故乡情结”能很好的把焦躁情绪在回忆中释放,如对儿时玩伴的思念及倾诉。因为在童年时期,人的防御机制较弱,建立起来的友谊一般更

坚固。而成年后自我防御机制增强了,身边很难找到可靠的人倾诉。尤其是工作方面的压力,可能与同事间存在一定的利益关系,也可能压力本身就来自于同事。此时,儿时建立的友谊就显得弥足珍贵,因而无论是回忆玩伴还是找他们倾诉,都是一种释放压力的方式。

当人们暂时脱离复杂的现实,投入对故乡美好事物的回忆中,可使大脑得到片刻的放松,不良情绪得以排解,压力也随之消失。这时,人们再转入到现实生活中来,就能以轻松的心情处理复杂的事务,效率也会有所增加。

“当然,过分陶醉在对故乡的回忆中也可能带来副作用。”宋玉梅提醒说,长期将自己退回到儿时状态,不肯面对现实,不仅起不到释放压力的作用,反而对身心都造成危害。因为现实的问题总要解决,一味逃避只能加重焦虑。此外,和朋友一起游玩、唱歌等方法都不失为放松的途径。(尤蕾)

■ 膳食主张

## 哮喘病人多游泳

“哮喘病人应该多运动!”据“健康日”网站5月29日报道,美国胸科医师学会的最新研究成果显示,运动有利于哮喘病人康复。

过去,很多哮喘患者害怕运动会加重病症,几乎从不参加体育活动。对此,国家体育总局运动医学研究所方子龙研究员表示:“哮喘患者是可以参加体育运动的,有些运动员患哮喘,仍可夺得奥运会金牌!”方主任介绍说,运动是哮喘综合治疗的组成部分,所以应鼓励患者,特别是儿童参加他们喜爱的体育活动。通常情况下,哮喘患者不适合做剧烈运动,如长跑、篮球、足球等,但游泳、太极、慢跑、散步等运动是适合的,而且能减少哮喘发作。相反,长期不运动可能会导致

肺功能下降,身体抵抗力降低,反而会诱发哮喘。

“游泳对哮喘患者是最为合适的运动项目。”方子龙指出,“游泳前要做好准备活动,时间控制在一个小时以内,强度不能太大,并且一定要及时补充水分,身体感到不适时立即上岸。”

另外,散步和慢跑也是不错的选择。哮喘患者进行这两项活动,应该选择气候较好的春秋季节,运动强度也不宜太大,以第二天不感到疲劳为好。运动前要做好准备活动,运动间断进行,结束前应有整理运动,保证每次30分钟~60分钟,每周3次~5次。不过要避免在空气污染和寒冷环境下运动。(唐珍)

## 头部外伤的自我救治

哈医大附属四院神经外科教授王智提醒,头部外伤有些情况患者如果及早处理,可以为到医院诊治赢得时间。

**头皮擦伤** 仅为头皮表层部分损伤,损伤处有少量出血或血水渗出。处理时先将伤处及其周围的头发剪去,用肥皂水、再用生理盐水(可以自行配制,以1000毫升开水中加入食盐9克便成)洗净、抹干,涂上红药水或紫药水,一般不用包扎,如果创面泥沙、污物较多,应到医院处理。

**头皮裂伤** 由于头皮血管丰富,有时出血来势很猛,不易找到出血点。可注意在血迹最多的地方分开头发,认真察看,用手指压迫

出血点一侧皮肤或压迫伤口周围的皮肤,均可止血,也可用干净布压迫伤口止血,并及时包扎好送医院。

**头皮包块** 外伤处表皮无损伤,仅是局部出现血肿或硬块。此时应尽早局部涂上食油或局部重压包扎,防止肿块扩大。切忌用跌打药酒对局部进行外擦和按摩推拿。

如头部外伤后出现昏迷,要尽快送医院治疗。送医院前让病人平卧,去掉枕头,头转向一侧,防止呕吐时食物吸入气管而致窒息。更不要捏人中穴或摇动头部以求弄醒病人,以免加重病情。(岳金凤)

■ 健康提醒

## 眼泪能清除人体内过多激素从而带走烦恼

对于哭泣,人类也许并不觉得有什么特别之处。但科学家发现,人类的哭泣之所以特别,并不是因为哭喊的声音,而是因为充满感情的泪水。动物也会呜咽、呻吟和嚎叫,但绝不会动情落泪。虽然动物也有泪管,但它的功能只是清洁眼部、湿润眼球。对于人类来说,在远古的某个时期,在人类祖先的泪腺与表达深层情感的大脑区域之间,进化出了神经元连接。

为什么很多人在痛哭一场后,会感觉轻松不少?科学家发现,哭泣时流下的眼泪,能清除人体内过多的激素,而正是这些激素让我们产生了烦恼。

人的一生通常会流下3种眼泪。最基本的泪水会在每次眨眼时出现,它浸润着人的眼球。第二种泪水是反射性泪水,当眼睛受到意外伤害,或接触到刺激性气体的时候,眼睛就会涌出这种泪水。第三种是情感性泪水,也就是人们哭泣的时候流出的泪水。

研究发现,前两种眼泪具有相似的化学成分,但情感性眼泪的化学成分却不同,分析这些成分,就可以了解泪水的作用。在情感性眼泪中,蛋白质的种类比反射性眼泪多20%到25%,钾含量更是后者的4倍,而且锰浓度要比血清中的高30倍。这种眼泪还富含激素,比如肾上腺皮质激素和催乳素。(中新)