

■育儿心得

提高运动乐趣 助力儿童减重

近年来,全球儿童肥胖率不断上升。国家卫生计生委发布的数据显示,我国6-17岁儿童青少年超重率为9.6%,肥胖率为6.4%,形势不容乐观。因此,需特别关注儿童肥胖。肥胖的预防,对于孩子一生的健康和慢性病的预防都有重要意义。

儿童减重的常见误区

然而,有一些家长或儿童存在一些减重认识的误区,如“少吃不动”,仅单纯控制饮食,会导致处于生长发育快速期的儿童营养素缺乏,甚至损失肌肉量、脱水等,时间久了体重下降速度减慢或反弹,让儿童减重信心全无。正确方法是在合理膳食摄入的情况下,加强体力活动,运动结合营养干预。

减重无法坚持,怎么破?

如何让儿童爱上运动呢?首先要打破枯燥易疲劳的运动方式,不断更换趣味运动方式,延长运动时间。还可以用时尚的互联网+可穿戴手环、运动APP等手段让小朋友互相比较,形成运动的小圈子、产生爱运动的羊群效应。同时,要有家人的鼓励和陪伴。

寻找运动中的那块短板

很多孩子刚一运动就气喘吁吁,

呼吸困难,无法再坚持运动。其实不是他的身体累了,而是呼吸肌累了。安静时呼吸肌所占循环血量很少,运动时却很多。另外,呼吸方式为喘息式呼吸,呼吸没有效率,加速了呼吸肌的疲劳,成为儿童运动中的短板。正确的呼吸方式应该是深缓呼吸,可以用哨型呼吸练习方法锻炼呼吸肌,鼻吸气,用嘴形成哨型用力吐气。

来一场“拉风”的场地跑

在田径场如何跑步更有效呢?可以为儿童购买一个阻力伞,只需要几十元,就可以带来一场有趣且时尚的拉风跑。阻力伞以风阻增加肌肉做功,增加了跑步效率。横向的阻力避免了传统负重跑给关节增加的压力。还可以用游戏的方式加速、减速进行变速跑,在游戏中就得到了锻炼,让儿童享受运动的乐趣。

游泳

游泳是非常有效的运动方式,可以帮助机体消耗更多的热量,锻炼肌肉,同时水的浮力可以减少关节负



担,减轻肥胖儿童的关节压力。如果不会游泳,可以尝试水中行走,也可达到良好的运动效果,或可使用水中阻力伞,增加阻力,提高锻炼效果。但请注意,游泳后可能会增加饥饿感,要提醒孩子控制好食欲。

灵敏绳梯趣味高效

灵敏素质是人体速度、柔韧、平衡、力量等身体素质的综合反映。用灵敏绳梯进行锻炼,提高肥胖儿童综合素质,有趣味性,同时富于跳跃性,可促使儿童长骨两端的骨骺受到刺激,利于身高增长。形式类似跳方格游戏,在游戏中锻炼了儿童体质。通过不同的步伐变换、路线的变换提高儿童的身体综合素质。

北京协和医院 徐龙雨

多原因可致宝宝手部脱皮

在日常生活中,经常能见到宝宝手部脱皮现象,大多数都是手指的前端有轻微脱皮,当脱皮较严重时,受损皮肤范围较大,出现皮肤炎症,此时父母应当注意这可能是宝宝身体出现了异常。而防治宝宝手部脱皮,最重要的是了解导致其产生的原因。

干燥脱皮 秋冬季天气干燥、宝宝手部水分流失较多,而若用的洗手液、香皂等偏碱性,很容易造成手部脱皮。应当及时补充水分,多吃一些新鲜蔬菜、水果等,同时洗手液应选用温和型,每次洗手后可擦护手霜。

手癣 手部出现手癣也是造成脱皮现象的原因之一,一般会先出现局部脱皮,慢慢会传染至两只手都脱皮。此时父母要及时带宝宝到医院就诊,在医生指导下规范、彻底用药,同时注意家庭中脸盆、毛巾等不要共用。

湿疹 有些宝宝手部容易出汗,手部皮肤长时间处于潮湿环境下,这样会出现汗疱疹性脱皮,这属于是肌肤湿疹。汗疱疹同时会出现细小水泡,并伴有瘙痒感及灼热感,此时应尽量保持手部干燥,严重时要及时就医。

维生素A缺乏 宝宝手部脱皮也可能是因为维生素A缺乏导致的,维生素A属于脂溶性维生素,对皮肤有一定的保护作用。此时多为宝宝准备富含维生素A的食物,比如牛奶、胡萝卜、肝脏及蛋黄等。

值得提醒的是,当宝宝手部出现脱皮,不要习惯性去撕,否则若不小心弄破皮肤造成感染会让病情加重。

湖南省儿童医院皮肤科 夏雅芙

■儿保频道

眼屎多

许是新生儿泪囊炎

前不久,一位妈妈抱着刚出生十来天的宝宝来就医,原因是宝宝的眼睛全被一堆黄绿色的眼屎糊住了。这位妈妈告诉医生,孩子原本水汪汪、亮晶晶的眼睛很是漂亮,可不知为啥突然就开始出现眼屎了,还越来越严重了。医生给孩子仔细检查后初步诊断为新生儿泪囊炎。

新生儿泪囊炎是一种较常见的外眼疾病,表现为孩子眼泪汪汪,甚至有淡黄色脓液流出。它是由于鼻泪管堵塞造成的。通常新生儿鼻泪管的出口处都有膜状物封闭,大多数新生儿在产生泪水的同时膜状物会自动破裂,泪道开始通畅。但有少部分新生儿封闭的膜状物较厚,或由于鼻泪管部先天性狭窄或鼻中隔畸形,造成泪道堵塞,泪水就会滞留在泪囊内。泪囊内湿度最适合细菌的生长繁殖,一旦感染,泪水就变成了脓液。

该病治疗效果一般较好,但需要家长的积极配合。使用眼药水治疗的同时,给孩子的眼睛做按摩,顺着眼睛的泪囊区由上往下进行按摩,每天按摩4-5次,每次30下。注意手部卫生,每次给孩子点药和按摩前,一定要剪指甲、洗手,避免交叉感染。孩子洗脸用的毛巾、脸盆一定要是专用的,每次用完之后要放在通风干燥的地方,避免细菌滋生。按摩一个月左右,孩子如果还是泪水汪汪,要复诊做泪道冲洗。

副主任护师 石晶

让孩子变笨的几大“杀手”

有些宝宝原本聪明伶俐,但慢慢会出现丢三落四、反应迟钝的现象。家长会纳闷,这宝宝怎么变笨了?因而内心无比着急。此时,不妨静下心来找找令孩子变笨的原因。

有害金属元素是隐藏在生活中影响宝宝智力的“杀手”之一,以铅、铝危害最大。研究证实,宝宝体内只要达到每10毫升血浆含铅5-15毫克的水平,即可造成发育迟缓和智力减退。宝宝舔食含铅颜料的玩具;用聚乙烯塑料袋包装儿童食品;常给宝宝吃皮蛋、爆米花、罐装食品或饮料都会导致有害金属进入宝宝体内。

一氧化碳是一种有毒气体,当其在空气中的浓度达到35%时,大脑细胞的新陈代谢直接受到抑制,而妨碍宝宝大脑发育,造成智商低下。

家中普遍使用的管道煤气,燃烧时产生一氧化碳;直排式燃气热水器,直接将废气排在室内;室内生煤炉取暖或做饭,一氧化碳也可达到有害浓度;家用煤气灶具、管道设备损坏未能及时修理,导致一氧化碳泄漏等。家长应尽量减少产生一氧化碳的来源,室内定期开窗换气,避免室内一氧化碳达到有害浓度。

肥胖不仅令宝宝易生病,而且扼杀其智力。超过正常体重20%的肥胖儿与同龄正常儿童比较,其智商与后者相差悬殊,前者的视、听感觉与接受知识的能力均处于低水平状态。家长应调整宝宝的饮食结构,减少脂肪含量,并注重睡眠与运动,帮助其减轻体重。

湖南省儿童医院 梁椽

推拿按摩

可防小儿感冒与肠胃疾病

预防小儿感冒和肠胃功能性腹泻,中医学中的推拿按摩十分有效。小儿推拿按摩是通过特定的手法,刺激相关部位和穴位,从而达到理顺气血,扶正祛邪、调理脏腑、防病治病的目的。下面介绍预防感冒和健脾益胃的方法:

预防感冒法 操作者先将双掌对合,来回快速搓摩,使之发热,然后迅速推擦小儿面颊20-30次,注意用力应轻快柔和,或推摩前事先涂抹适量爽身粉。用食指揉迎香穴(鼻翼旁0.5寸)1分钟,

推擦胸背各3-5遍,按揉合谷穴(手背,第一、二掌骨之间,约平第二掌骨中点处)1分钟,揉外劳宫穴(握拳,中指指尖下是也)100次。上法能宣肺利窍,固表通阳,预防感冒和支气管炎。

健脾益胃法 小儿仰卧位,操作者以中指按揉中脘穴(脐上4寸)3分钟,摩腹3分钟;然后改为坐位,施搓摩肋肋2分钟;最后取俯卧位,在小儿背腰部捏脊3-5遍,重点在脾俞穴(第十一胸椎棘突下旁开1.5寸处)、胃俞

穴(第十二胸椎棘突下旁开1.5寸处)等部位用力向上提拿;再按揉双侧足三里穴(髌骨下缘下3寸,胫骨前嵴外一横指处)1分钟。本法能健脾益胃,增进食欲,强身健体,促进发育。

要提醒的是,在推拿操作中,保持室内温度适宜,不可让小儿受凉;推拿按摩要持之以恒,每天1-2次,10-15天为一疗程;推拿按摩一般定在饭前或饭后一小时内。

副主任医师 李仲雄