

良性刺激有助宝宝神经系统发育

医生建议:应抓住宝宝各时期发育的特点,给予各种良性刺激

婴儿出生的最初几个月,他们的各种感知觉以惊人的速度每天都在发生着变化。南海区第八人民医院医教科科长邹志强表示,若这段时间内爸爸妈妈抓住小宝宝各个时期发育的特点,并给予他们各种良性的刺激,就能帮助他们的大脑尽快尽好地建立起良好的智力系统。



触觉刺激: 促进神经系统发育

小宝宝的皮肤触觉非常敏感。通常,他们都非常喜欢来自妈妈的温柔抚触,通过抚触,不仅可以让小宝宝感受到妈妈的爱,和妈妈建立起愉快的依恋关系,而且抚触还可以刺激新生儿皮肤感受点,促进触觉神经细胞和中枢的联系,从而促进新生儿神经系统的发育。

抚触应该在宝宝餐后1小时之后进行,可以选择在宝宝沐浴后或穿衣服时,每天抚触2-3次,每次15分钟左右,当宝宝觉得疲惫、饥渴或烦躁时则不宜进行。在抚触按摩时,力度要适中,同时用安慰性语言和亲切的目光与宝宝进行交流,使宝宝在抚触时能处于安静、愉悦的状态。

视觉刺激: 不同时期给予不同刺激

视觉是成熟得相对比较慢的,对于刚出生的小宝宝来说,周围的事物大多是模糊的。然而,在不同的时间,宝宝对色彩的感知也是不同的,爸爸妈妈应该要抓住每个时期的特点给予适当的刺激,以促进宝宝脑

部的发育。

一般来说,3个月以内的小婴儿容易被色彩鲜艳(如红色)、有强烈黑白对比的颜色所深深吸引。因此,妈妈可以拿一些红球或黑白相间的几何图案、人物头像等举到距离宝宝脸上方20cm左右处,摇动红球以吸引小儿注意,然后将球从小宝宝头的一侧向中央,再向另一侧慢慢移动,来吸引小宝宝的追视,以训练他们头部和眼睛的活动。这不仅可以对宝宝的视觉进行刺激,而且对大脑的发育也具有有良好的促进作用。

语言刺激: 促进大脑语言中枢发育

宝宝的语言发育是一个累积渐变的过程,需要多一些语言环境的刺激,才能让小宝宝在潜意识状态下促进认知和与人交往的情感。

在小宝宝还是两三个月大,开始发出咿呀之声的时候,家人也应以咿呀之声作出回应,可以锻炼小宝宝的语言听觉能力。同时,也可小宝宝购置一些色彩鲜艳、能发出声音的小玩具,训练他的听觉和语言感受能力。当宝宝七八个月大的时候,他们已经可以听懂大人说的话

了,这时爸爸妈妈在刺激宝宝语言时就应该将声音与具体的事物联系在一起。如:教他指着说“爸爸”、“妈妈”、“宝宝”等,以帮助他们建立起具体事物与词汇之间的联系。特别提醒,在这个过程中,爸爸妈妈一定要注意与宝宝的眼神交流,声音要尽量柔软温和,语调要缓慢夸张,这样传递给他们的不仅是词汇,更重要的是刺激宝宝大脑语言中枢的发育。

味觉刺激: 盐添加量不宜过多

一般来说,在各种味道的刺激下,小宝宝首先接触到的是微微的甜味,如母乳或牛奶,在甜味之后,小宝宝会接触到咸味,如在粥里加一点点的盐,看看小宝宝的反应,可能刚开始他会有一些排斥,不过这是正常的现象,家长不用因为小宝宝一开始排斥就不再尝试,而是可以先让他尝试一点点,然后再慢慢添加。但是要注意一点的是,盐的添加量不宜过多,否则容易造成肾脏的负担。之后,再到酸、辣、麻、苦的顺序逐一添加。需要提醒注意的是,添加的味道可以说是尝试,但不作为长期进食的基础。

撰文/李阳

吃陈皮可减肥? 专家:不可尽信

医生提醒,有效减肥应加强锻炼和合理饮食

在现代的生活中,大家对于自己的身材的要求也越来越高了,人们普遍都追求骨感美,因此减肥一直十分流行。大家在日常生活中会追求各种减肥方法,其中减肥茶是很多人都非常喜爱的。尤其是广东人,普遍爱喝陈皮普洱茶,商家借此就推出各种陈皮减肥系列产品。不过,专家提醒,陈皮减肥纯粹是谬论,不可尽信。

南海区第八人民医院医教科科长邹志强解释,“陈皮食用减肥”纯粹是商家宣传噱头,偷换中药药用性质概念的做法。如果单纯说陈皮可用于减肥是完全不可信。通常我们所说的陈皮,又称为橘皮、广陈皮。陈皮性味辛苦,温。归经:入脾、肺经。传统中医药理作用,主

要具有温胃散寒、理气健脾的功效。适合于腹胀、消化不良、食欲不振、咳嗽多痰等症状使用。现代研究表明,陈皮中含有大量的挥发油、橙皮苷等成分。它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用,可促进消化液的分泌,排除肠道内积气,增加食欲。

商家可能是认为陈皮作为理气药,对肺部有益,可促进胃肠蠕动,从而使人增强身体消化机能来做文章。但陈皮作为中药里的“第一和药”,是一味辅药,不是主药,对某些疾病大多起到辅助改善或者缓解的作用,而不是治疗的作用。不太注重对某一器官单独地治疗,而侧重于整体气血的调理治疗。如果说,单独把陈皮对身体某个部位或某种疾病的



治疗功效来强调,在中医药理里是没有这种说法的。

邹志强还建议,如果饮食有些消化不良、腹胀,可以吃点山楂、麦芽,喝杯清茶来缓解。至于如何能健康有效地减肥,还是需要人们加强锻炼和养成科学合理的饮食习惯。撰文/李阳

女性比男性 更容易缺钙

国际骨质疏松基金会的数据显示,女性一生中发生骨质疏松性骨折的概率风险达40%,高于乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌概率风险的总和。

在我国近7000万骨质疏松症患者中,女性患者占其中的70%,人数超过5000万。随着年龄的增大,女性发生骨质疏松症的风险将急剧上升。相关统计数据显示,女性20-35岁左右是骨量的高峰期,过了35岁后,骨质开始以每年0.5%-1%的速率流失;50岁停经后,骨质流失速率增加到每年1%-2%,而60-69岁将上升至42.7%,70-79岁更是达到了67%。因此,女性“保骨”的紧迫性更甚男性。

临床上,女性患者缺钙要比男性多,其中,中老年女性最多。因为女性怀孕哺乳时会“匀”出相当一部分钙供宝宝发育成长,进入更年期后,又减少分泌能减缓钙质流失的雌激素,这两大消耗期使女性比男性更容易缺钙,导致骨质疏松,引发一系列骨关节疾病。“绝经后的女性由于失去了雌激素的保护,其骨量处于快速丢失阶段。”为此,中国疾病预防控制中心王临虹教授建议,女性群体平时多进行户外运动,定期检测骨密度,注重钙制剂的补充,为自己的健康加“骨”劲。

整理/李阳