

年轻的新妈妈们如何给宝宝提供一个科学、平衡、合理的膳食,是当前普遍存在的营养问题。

平衡膳食才能养育健康宝宝

柳君 湖南省疾病预防控制中心
每个宝宝的背景不同,尤其是新妈妈哺育宝宝的观念和措施有很大差异,使得宝宝营养摄入有偏重。有的妈妈非常注重为宝宝补钙,以增强骨骼成长和牙齿发育;有的妈妈注重给宝宝补充维生素和微量元素,以增强宝宝免疫力和中枢神经系统的发育。只有极少数的妈妈,能通过科学的方法提供给宝宝全面、均衡的营养。



平衡膳食,健康成长的物质基础
平衡膳食是指摄入食物中各种营养物质的含量与机体的需要量成比例,需要通过各种食物的合理搭配及正确的喂养方法来实施。

母乳、肉类、蛋类、蔬菜和水果以及牛奶是构成婴幼儿平衡膳食的主要食物。根据宝宝每日各种营养素的需要量,进行食前的营养预算和食后的营养核算,再结合季节特点,选择富含维生素A、胡萝卜素、钙和核黄素的食物,且干稀、荤素、粗细、甜咸搭配要合理,少吃甜食和油炸食品,减少慢性便秘,才能促进宝宝的成长和发育。

母乳,最适合宝宝的食物
中国有句俗语“金水银水不如奶水”。母乳是宝宝必需和最佳食品,母乳中含有宝宝大

脑发育所必需的氨基酸,糖、脂、蛋白比例合适,且含有宝宝所需的各种免疫物质,可预防各种感染性与传染性疾病预防。
宝宝吸奶时,吮吸肌肉运动有助于面部正常发育,且可预防由奶瓶喂养引起的龋齿。
哺乳过程中,妈妈的声音、心音、气味和肌肤的接触能刺激宝宝的大脑,促进宝宝早期智力开发。

辅食,宝宝的健康加油站
辅食添加原则

1岁前的宝宝生长发育非常快,除继续给予母乳喂养外,4个月后至逐渐添加辅食,如面糊、米汤、菜汤、蛋、瘦肉、豆浆、水果泥、饼干等,为1岁后逐渐断奶打好基础。此时辅食添加应遵循由稀到稠、由少到多、由细到粗、由一种

到多种的原则,并在宝宝身体健康、消化功能正常时添加。
不同阶段的辅食指导
4~5个月时应补充蛋黄、菜泥、鱼泥、米糊、奶糕、稀粥等以补充热能,锻炼宝宝从流质过渡到半流质食物。
6~7个月时喂些饼干、鸡蛋、菜末、鱼泥等。
8~10个月时可喂些豆腐、稀饭、肝泥、瘦肉末(也可做成小丸子、小馄饨)、水果汁或碎菜叶等,以补充足够的热量、蛋白质类

等。
宝宝1岁后开始学走路、学说话及认知周围的事物,体力脑力消耗相对增加,因此饮食中应注意提供优质蛋白质的供给。尽管宝宝牙已逐渐出齐,但咀嚼功能仍差,不能与成人同进食物,均衡的配方奶类食品仍然是宝宝饮食的重要组成部分。奶类食品与固体食物的比例应为40:60,孩子的食物宜细、软、烂、碎。

添加辅食的注意事项
在添加辅食时,妈妈应在医生的指导下按时添加鱼肝油,以补充维生素A、维生素B、维生素C、维生素D和铁、钙、磷等矿物质。
有的妈妈觉得宝宝牙齿没有长齐,不舍得让宝宝吃固体食物,仍给宝宝喂一些稀饭、面汤、米粉之类的食物,而这些食物对于婴儿来说,不是不能吃,只是所含水分多、能量低,不含铁、锌、钙等营养素,长期食用,势必造成宝宝营养不良。

内钙的含量。
创造良好环境,培养进餐好习惯
不良的喂养习惯
边吃边玩、边吃边看电视是宝宝普遍存在的现象,这些坏习惯都会延长宝宝吃饭时间,等到下一顿饭时间到了,因两餐间隔时间太短,宝宝仍然感觉不到饿,当然就不肯乖乖地吃饭了。
给宝宝创造良好进餐环境
喂养行为不仅仅是一个单纯的喂食过程,而是喂养人与宝宝之间的互动,一种精神上的交流。宝宝需要一个良好的进餐环境和家人的亲切鼓励,因此,家长要学会看懂宝宝的饥饿信号,给宝宝营造一个没有干扰的进餐氛围,用积极的语言或目光鼓励宝宝进食,避免强迫行为的发生。
如果强迫进食,千方百计哄骗进食,鼓励快速进食,不分时间、场合地给宝宝食物,都会干扰宝宝自身的调节系统,使宝宝产生不舒适,如不知饥饿、对吃饭产生厌恶等,甚至在饭桌上培养出任性、不听话的性格。久而久之,便会让宝宝以“吃饭”作为交换条件,造成宝宝错误的价值观。

优生优育 三里屯街道计生办

老年人取暖的几点忠告

俗话说“三分饥寒,七分温饱”是非常有道理的。冬季防寒保暖固然重要,但对于老年人来讲,取暖方式要得当,否则容易使机体的调节和适应能力下降,耐寒能力降低,反倒容易引发一些疾病,因此,冬季取暖应注意以下几个方面:

- 1.活动取暖量力而行
冬天多活动,一来能锻炼身体,二来可驱走寒冷,但对老年人来说,运动时一定要量力而行,别选择那些活动强度过大、活动量太大的运动项目,而应选择慢跑、骑自行车、打太极拳等运动量小的项目。如果在运动后出现头晕、头痛、四肢乏力、胸闷气短、失眠多梦等症状,说明这项运动的量过大,就应该注意减少运动量,要及时停止不良反应特别大的运动项目。
- 2.日晒取暖不宜过长
冬天的太阳又舒服又暖和,许多老年人一晒就是大半天。其实,每天晒一会儿太阳本是好事,因为适当晒太阳有利于机体对钙质的吸收,但晒太阳也有个度,如果时间过长则对身体有害无益了。因为日晒过长会损伤皮肤,破坏人体的自然屏障,使空气中有害的化学物质、微生物侵袭人体,还可诱发许多疾病。
- 3.睡觉取暖防烫伤
由于大多数老年人怕冷,在睡觉时

都喜欢贴身使用热水袋,或让电热毯把被窝搞得热热的以驱寒取暖,这样常常会造成皮肤红斑或烫伤,一般室温达到18℃~25℃时,是人体适宜温度,就无需再用其他方式来加温取暖。此外,有些老人冬季喜欢捂头睡觉,以为这样可以暖和些,而这样的睡眠方法对健康是有害无益的。因被窝内的氧气含量减少,二氧化碳等废气逐渐增加,可影响正常的呼吸运动,甚至造成窒息;另外,缺氧也易诱发心脑血管病。

- 4.饮酒御寒不可取
有些老年人有饮酒御寒的习惯,其实,饮酒不仅不能御寒,反而能引发许多病症。饮酒后浑身发热是因为外周血管(如皮肤内的微血管)广泛扩张,热量通过皮肤向外散发所致。但是酒精不同于蛋白质、脂肪、碳水化合物等能量物质,产生热量有限,所以喝完酒后,机体这种不正常的散热会使热量大量丢失,温和的感觉最终会被寒冷所代替。此外,过量饮酒还能引起中风、急性胰腺炎、酒精性胃炎等病症的发生。
- 5.紧闭门窗隐患多
冬季,很多老年人紧闭门窗,足不出户。由于紧闭门窗,室内空气流通不畅,导致空气污浊,容易引发头昏、出汗、咽喉干痛、胸闷不适等症状。若生炉取暖还易引起一氧化碳中毒,所以老年人应保持居室通风。(祝建材)

鸟笼移室内 当心人生病

天冷了,一些喜欢养鸟的人为了不让鸟儿挨冻,就把鸟笼子由院里、阳台上转移到居室内。然而,居室内养鸟是会给人带来健康危害的。
居室养鸟,小鸟抖落的羽毛、羽屑就会飞扬在室内空气中,这些东西是一种致敏原,会使过敏体质的人出现荨麻疹等,或者引起哮喘发作。同样,鸟粪的异味也是一种致敏原,对过敏体质的人也会引发疾病。
养鸟可引起室内空气的污染,对患有支气管炎、肺气肿、肺心病等呼吸系统疾病的人,也可能加重病情。鸟类身

上和排泄物都带有不少危害人体的细菌、真菌。若人与这些鸟密切接触,细菌、真菌可能通过呼吸进入人体,在肺部引起炎症,使人发热、咳嗽、胸痛、气喘,严重者还可能导致肺间质纤维化或引起胸膜炎。有的鸟类携带有鸟型结核杆菌,可能使人患上肺结核病。
冬季养鸟还是最好放在阳台或不作居室的其他房间。并要对鸟笼、鸟棚经常清扫、消毒。患病者暂时不要玩鸟和喂鸟,到医院看病时在向医生讲述病史时要介绍自己有养鸟的爱好,以供医生分析病情时参考。(曹方)

喝啤酒春夏秋冬各不同

德国有1500多种啤酒,口味营养各有特色。而每个德国人每年更是要喝下130多升啤酒,他们甚至会在每个季节喝不同的啤酒,这与中医倡导的季节养生颇为神似。
春季 万物复苏,喝黑啤酒是最佳选择。德国啤酒研究所专家佩特拉博士说,德国黑啤历史悠久,由麦芽制成且口味浓烈,除含有一定量的低分子糖和氨基酸外,还含有多种维生素,被称为“黑牛奶”。柏林人喝黑啤酒时还常常加入覆盆子糖浆或香车叶草糖浆,使其成为红色或绿色的混合饮料。杏仁啤酒也是春季不错的选择。这种啤酒在酿制过程中加入了一定量的杏仁汁,与普通啤酒相比营养价值较高。
夏季 酷暑难耐,小麦啤酒最为盛行。佩特拉博士说,最近两年,小麦啤酒已经成为欧美最热门的啤酒。小麦啤酒也称白啤酒,是把小麦芽和大麦芽混合后酿制的。它的特点是太苦,口感润滑,是典型的液体面包。

此外,夏季喜欢运动的人还可喝一种由一半啤酒、一半雪碧、七喜等柠檬汽水所混合的啤酒,其酒精浓度低,口感清爽。
秋季 秋季是收获的季节,德国会举行盛大的啤酒节。此时,象征收获的南瓜成为啤酒的主角。南瓜啤酒是在发酵前添加一定量的南瓜汁,酿出的成品啤酒具有突出的南瓜香、麦芽香及酒花香,三香协调,口味纯正柔和。还有就是清啤酒,品质清冽,呈透明的浅黄色。它是德国啤酒中苦味最重的一种,文字中所含的糖分少,不容易使人醉酒,比较适合秋天活动时大量饮用。
冬天 德国人更注重驱寒、养生的啤酒。樱桃啤酒是由烈性黑啤酒、纯樱桃汁、接骨木花汁和精制白糖制成,具有养血、促进新陈代谢等作用,对女士的养颜、护肤都有功效,可以把樱桃啤酒加热到60℃左右来饮用。此外,冬季流行的还有人参啤酒、草药啤酒等。(青木)



《易经》与中医畅销书荟萃

- “不知易,不足以言大医”。——唐代药王孙思邈
- 《周易与中医学》(荣获1993年世界太极科学金奖,全国优秀科技图书畅销书奖)中国中医科学院杨力教授著,《中医学与《周易》有着天然的血缘关系,本书的特点在于以系统论述和专题探讨相结合的形式,对《周易》与中医学从纵深方面进行了剖析,包括《周易》易理与中医学、《周易》象数与中医学、《周易》与中医临床思维等丰富内容,堪为古今融易医为一体的集大成著作。北科版,定价:83元。
- 《中医运气学》(荣获第八届全国图书二等奖)中国中医科学院杨力教授著,杨力教授感悟:“要精通《内经》,必先精通运气;欲精通运气,又必先精通易理。”占《内经》1/3篇幅的运气七篇大论是运气学说的渊源。运气理论对中医理论的形成和发展有着重大作用。历代大医学家几乎都对运气学说有精湛的发挥,始终成为中医学中不可分割的重要组成部分。是中医理论更上一层级的必读书籍。北科版,定价:63元。
- 《杨力讲易经》中国中医科学院杨力教授著,《易经》大到治国谋略、和谐社会、民族智慧、民族魂魄、文学艺术、科学技术、兵家智慧,小到个人密切相关的心理、建筑、养生、中医、预测智慧等,无不闪烁着《易经》的光芒。该书用现代的手法和语言对“中华第一经”进行的诠释,可以帮助我们很轻松地懂《易经》。北科版,定价:43元。
- 《易学易经教材六种》成都中医药大学教授,名老中医邹学熹

实用医疗技术光盘集锦

- 《掌纹诊病》光盘 伸出您的手掌,通过观察手掌上二十几条不同纹线的变化以及肌肉的气色及硬度,就可以对您的健康状况提供相关参考数据,对一系列疾病的早期诊断非常具有价值。您想掌握这项技术吗?《掌纹诊病》光盘通过大量的手纹传真图谱,系统讲述各种疾病的临床诊断要领和方法。掌纹诊病简便经济,人人可学,一学就会,人人可用,而且不需仪器设备,可随时随地进行观察检查,为早期预防和治疗提供参考。价格:180元/套(共3盘)。
- 《注射止痛法》光盘 注射止痛法即神经阻滞法是日前临床治疗疼痛的基本手段。该疗法是采用局麻药精确地阻断神经传导,终止疼痛的恶性循环。该疗法除了能有效止痛外,还有营养神经、消除水肿、促进微循环、吸收无菌性炎症等效果。主治腰突症、颈椎病、肩周炎、强直性脊柱炎、骨质增生症、各类关节炎、腱鞘炎以及各种软组织损伤引起的疼痛。本套光盘详尽演示了临床常用的神经阻滞方法,包括星状神经节阻滞、硬膜外腔神经阻滞、痛点阻滞以及滑膜腔内注射的具体技术操作过程,可供临床医师观摩学习使用。购买光盘附送一本小册子,内有多种常见病的临床经验处方。价格:300元/套(共2盘)。
- 《肛肠病小针刀综合疗法》光盘 该疗法创造性地将针刀技术运用于肛肠疾病的治疗中,将药物注射、病灶结扎、供血阻断