

小小宝贝
欣·爱宝宝
小儿按摩馆
电话:61689727
地址:城南路天力商厦604室

孩子少用驱蚊水



目前,市场上常见的驱蚊产品主要有盘式蚊香、电蚊香片、电热液体蚊香、杀虫气雾剂和驱蚊水。

驱蚊水、驱蚊花露水。在上述提到的驱蚊产品中,只有驱蚊水中含有“避蚊胺”,有的驱蚊花露水中也有,其他都采用人工合成的高效低毒的“拟除虫菊酯”作为主要成分。英国《BMC 生物学》杂志上一项研究表明,避蚊胺对人体中枢神经系统中一种酶的活性有抑制作用,因此,发育不成熟的孩子尽量少用。成人只要合理使用,也不会有太大问题,但不宜频繁使用。另外,它涂抹在皮肤上的有效时间只有4~6小时,药性会随着人体汗液的蒸发而降低。因此,适合睡前洗澡后涂抹,但过敏人群应慎用。

盘式蚊香。盘式蚊香较适合在蚊虫较多的地方使用,盘式蚊香从点燃到熄灭的7~8个小时内,蚊香烟雾携带的药剂充满整个居室,能最大限度发挥作用。但在其燃烧过程中会产生烟雾,对人的呼吸道刺激很大。另外,盘式蚊香点燃后有明火,也有一定的隐患。如果要用,建议放在门口和窗户边,并注意通风。

电蚊香片、喷雾剂。使用前期药效比较好,但在蚊虫密度大的后半夜就显得稍差一些了。其优点是气味相对盘式蚊香淡很多。而喷雾剂对蚊虫的杀伤力立竿见影,但它散发出的刺激性气味对人体健康不利,特别对孩子和老人。因此建议,给整个屋子喷洒时,只需对准角落喷射即可。使用后必须将门窗关紧才有效果,但人必须离开房间。

电热液体蚊香。气味比较温和,驱蚊效果也不错。这种剂型更适合于空调房或有老人、孩子的家庭。

另外,家用卫生杀虫剂属农药范畴,需要严格审批。在购买这类产品时,要注意包装上是否有“农药生产许可证、农药登记证”字样以及毒性等级,达到“低毒”或“微毒”标准才能使用。

(秦锐)

父母必读

小小添加剂 儿童孕妇大危害

提起食品添加剂,可能有些人会感到陌生,但如果说是奶油蛋糕、膨化食品,想必大家马上会明白:原来这些食物都有食品添加剂的影子。

没错,食品添加剂已经深入了我们的生活,它存在我们的周围,却往往被忽视。目前,我国有关法规对食品添加剂的使用有严格限定,在规定的范围内使用食品添加剂的食品是安全的。但营养师提醒,对于像儿童、孕妇这样的特殊人群来说,选择食物需要谨慎。

食品添加剂是指加入一些食品中的化学合成或天然物质,起到改善食品品质,丰富食物的色、香、味,延长食品保存期的作用。目前,我国有20多类近1000种食品添加剂,如酸度调节剂、甜味剂、着色剂、增稠剂、防腐剂等。

可以说,几乎所有的加工食品都含有食品添加剂。对正常人来讲,按国家标准使用添加剂的食品对人体健康是无害的。但对儿童、孕妇来说,食品添加剂容易降低人体免疫



力,影响儿童生长发育和神经系统健康。

据有关营养师介绍,这些食品添加剂中,如膨松剂,一般存在于饼干、膨化食品、油炸食品等中,尤其是深受孩子喜爱的炸薯条、鸡块等快餐食品,均加入了大量的膨松剂。近年来的研究表明,膨松剂中的铝会影响人体健康。而油炸食品在制作过程中,为了口感

酥脆常常添加一些膨松剂,不利于孩子的发育和身体健康。所以,不少孩子吃多了膨化食品、油炸食品后,往往出现一些类似于“上火”的症状:喉咙肿痛、舌头长疮以及口腔炎症等。膨松剂轻则引起这些症状,重则降低儿童免疫力,甚至更为严重的则会致癌。

此外,食品添加剂中的防腐剂,如果摄入过多,会在人

体内蓄积,通过母体对胎儿有致畸作用。

营养师认为,健康的饮食方式应该是多吃新鲜的天然食品,合理进行膳食搭配,控制食品添加剂的摄入量。尤其在制作婴幼儿辅食上,家长应多采用天然食品,少给婴幼儿吃罐装食品。

链接

添加剂易成儿童紫癜的过敏原

食物及添加剂是引发儿童过敏性紫癜的最常见病因。这些食物包括大分子的蛋白质食物,如肉类、鱼虾、牛奶等;而食品添加剂则包括防腐剂、调味剂等。调查表明,食品添加剂更容易成为儿童过敏性紫癜的过敏原。

儿童喜欢吃的膨化食品、方便面、果汁、碳酸及乳酸饮料中都含有一定量的保鲜防腐添加剂,比如苯甲酸钠、亚硝酸钾、可可香料、柠檬或香蕉香料及喹啉黄等。所以,有过敏史的儿童一定要少吃这类零食。(仁闻)

温馨提醒

孩子胖不胖量量脖子

最新研究表明,测量颈围或许是筛查儿童是否有肥胖问题的简单而快捷的方法。

目前,国际通用的做法是用体质指数(BMI)衡量是否超重或肥胖,但美国密歇根大学的奥卢布科拉·纳费乌博士指出,增加颈围测量或许能提高对儿童肥胖筛查的准确性。该研究对1102名6~18岁儿童和青少年的体重、身高、腰围、颈围进行了测量。结果发现,颈围与BMI及腰围关系密切。比如,在BMI相同的情况下,



颈围约为28.5厘米的6岁男孩,日后超重或肥胖的几率是颈围小于该数值孩子的近4倍。

(任秋凌)

孕妈妈多吃煎蛋好

经常晨吐的准妈妈,早晨往往不愿意吃油腻的煎鸡蛋和培根,但有研究表明,孕期吃些煎炸类食品有助于胎儿发育。

煎鸡蛋、培根和动物肾脏中含有叫做胆碱的复合维生素B,这种复合维生素是婴儿大脑健康发育的基础。美国北卡罗来纳大学的动物试验表明,孕期小白鼠如果胆碱摄入不足,则新生小白鼠的大脑中血管数量会相对较少。研究人员担心,如果准妈妈的食物中缺少胆碱,婴儿也会出现类似情况,妨碍

其记忆力和学习能力。

除了鸡蛋、培根以外,其他含维生素B的食物,如动物肝脏、牛奶、麦芽粉、菠菜和花菜等,也有助于胎儿智力发育。

(徐春昕)



小儿门诊

天热,孩子吃得少别太紧张

□记者 朱娜 通讯员 李冰磊

孩子食欲差,父母着急上火。不过,夏季孩子的食欲稍差点,家长不用太紧张。

近日,许多家长反映,为啥孩子到了夏天食欲不如从前旺盛呢?有时,把饭菜硬塞到孩子嘴里,孩子在嘴里使劲嚼,就是不往下咽。带着这个问题,记者走访了市妇女儿童医疗保健中心儿科副主任医师张云玲。

张云玲在接受记者采访时介绍,夏季人们出汗较多,体液挥发较快,需要多喝水以补充体液。水在体内

冲淡胃液,也占了一定的胃容量,相应会减少进食量。同时,孩子在夏季睡眠不是太好,也会影响进食量。当孩子的进食量较平时稍有所减少时,家长不必过于紧张,这属于正常现象。但孩子的进食量比平时减少超过1/3,并且体重明显减轻时,家长就需要引起重视,应采取相应措施,以避免造成孩子营养不良。

有些家长认为,孩子既然不爱吃饭,就多给孩子做点肉、油炸类食物,来增加孩子的营养,这是一种错误的做法。本

身人在夏季胃口就不是太好,多进食煎炸、油腻类食物会加重肠胃负担,使得孩子更没胃口。可以给孩子多吃时令水果和蔬菜,以补充水分和维生素。家长可把多种水果切成小块混合到一起,让孩子进食的种类丰富些。另外每天早晚让孩子适当运动,以增加胃肠蠕动,促进消化。外出回来后,要注意让孩子勤洗手,以减少细菌感染。

如上述这些措施都做了,孩子的食欲还是没有增加,健胃消食片、山楂丸、金双歧、益生菌等药物可适当用一些。

同时,家长可对孩子的神厥穴、足三里穴进行按摩,这两个穴位是人的两大保健穴位,可以促进胃肠蠕动,增强体质。

