

## 春天宝宝为什么 不爱吃饭

近日,春暖花开,天气变暖,很多小朋友开始被家人带到室外玩耍,有不少小朋友在“疯玩”以后,回家就不想吃饭了。这让妈妈很是着急。

专家介绍,很多小宝宝在春天都会出现“疳积”的症状,表现就是厌食。但是“疳积”不能就简单的认为是小儿厌食,它在1~5岁幼儿中较为常见,多由营养失衡造成。很多年轻的家长盲目地给孩子加强营养,一味让孩子吃东西,这样反而加重了孩子脾胃的负荷,伤害了孩子的脾胃之气,滞积中焦,使食欲下降。

专家提醒:这种小孩其实可以通过物理治疗,配合中药调理来改善症状,特别是针灸治疗会有明显的治疗效果。但是对于孩子的营养结构问题,大人应该让孩子从小就养成合理膳食的习惯,根据孩子的个体需要,定质、定量、定时喂养,纠正其贪食、偏食等不良习惯。



3岁的童童(化名)因为总喊着胃痛被送到了医院儿科就诊,令医生惊讶的是,前段时间,怕孩子消化不良,家长频频给孩子喂“消食片”,而有这样行为的家长还真不少。

“现在孩子不知道多难喂,既爱吃零食,又爱挑食,”童童妈告诉医生,前段时间天冷,孩子吃的杂而且油腻,她担心孩子消化不良,就把消食片当零食,有事没事给孩子吃一颗。

专家说,肠胃不好或者吃饭不好就给孩子吃消食片,这是一种本末倒置的做法。宝宝不好好吃饭要先找原因,得找出原因之后再有针对性地采取一些措施,不应该单纯的依赖药物。

消食片也是药,必须严格按照医嘱或药物说明书上的要求服用。如果长时间借助药物帮助消化,胃、肠道势必偷懒,久而久之,本来就不强壮的胃、肠道功能就更弱了,不利于孩子的发育。而空腹食用,更会对孩子的胃造成损害。

(爱宝)

**温馨提醒**  
**金宝贝国际早教机构**  
地址:解放路新都汇3层  
电话:63122000  
网址:www.gymboree.com.cn

# 小儿贪吃损害大脑

贪吃会降低大脑的血流量:若一次进食过量或一刻不停地进食,会把人体里的大量血液,包括大脑的血液调集到胃肠道来。而充足的血供是发育的前提,如果孩子经常处于缺血状态,发育必然会受到影响。

## 贪吃会造成“肥胖脑”

婴儿出生时,脂肪组织仅占体重的16%,4岁~6岁时约占20%。正常情况下,脂肪组织的生长量很小。而吃得过饱,尤其是进食过量高营养食品,摄入的热量就会大大超过消耗的热量,使热能转变成脂肪在体内蓄积。若脑组织的脂肪过多,就会引起“肥胖脑”。研究发现,人的智力与大脑沟回褶皱多少有关,大脑的沟回越明显,褶皱越多,智力水平越高。而肥胖脑使沟回紧紧靠在一起,褶皱消失,大脑皮层呈平滑样,而且神经网络的发育也差,所以,智力水平就会降低。

## 贪吃抑制大脑生理功能

人的大脑活动方式是兴奋



和抑制相互诱导的,即大脑某些部位兴奋了,其相邻部位的一些区域就处于抑制状态,兴奋越强,周围部位的抑制程度就越深,因此,若主管胃肠道消化的植物神经中枢因贪吃过量食物

而长时间兴奋,就必然引起邻近的语言、思维、记忆、想象等大脑智能区域的抑制。这些区域如经常处于抑制状态,儿童就很难对新事物、新知识产生兴趣。长期如此,不但会使儿童发生健忘,而且

影响儿童的智力发育。

## 贪吃会使大脑过早衰老

贪吃会因便秘而伤害大脑:孩子的零食大多以高营养的精细食品为主,吃了容易发生便秘。便秘时,代谢产物久积于消化道,经肠道细菌作用后产生大量有害物质,容易经肠吸收,进入血液循环,刺激大脑,使脑神经细胞慢性中毒,影响脑的正常发育。

最可怕的是:贪吃儿童还会促使大脑早衰。科学家在一项研究中发现,一种能促使大脑早衰的物质——纤维芽细胞生长因子,会因过饱饮食而增加数万倍,这是一种能促使动脉硬化的物质,因而从长远意义上讲,贪吃会使大脑过早衰老。

(智利)

**小小宝贝** 中医小儿推拿 职业培训学校 特约  
电话:15516364612  
62277112  
地址:中州中路数码大厦8座1005室

## 宝宝口吃,家长怎么办

宝宝口吃,是指说话时字音重复或词句中断的现象。是一种习惯性的语言缺陷。通称结巴,它牵涉到了遗传基因、神经生理发育、心理压力和语言行为等诸多方面,是非常复杂的语言失调症。宝宝口吃,有时候跟模仿大人说话也有一定关系,家长们不应该一味地指责和批评宝宝,而是耐心训练宝宝摆脱这样的毛病。

学说期间宝宝口吃,父母一般都会很着急,怕形成习惯改不了,偏偏有时候父母越让孩子改,孩子越改不过来。其实孩子口吃是由于语言练习不够造成的,可以适当做一些口腔运动,慢慢把口吃的情况矫正过来。口腔运动具有健脑的作用,它能使面部血液循环加快,使大脑皮层处于兴奋状态。经常做口腔运动,可以使孩子吐字清晰、讲话流利,对促进孩子语言能力的发展很有帮助。

下面介绍的口腔运动都很简单,家长不妨把它当作游戏,

和孩子一起做。

### 唇部运动

嘴巴张大说“啊”,持续3~5秒。  
嘴巴咧开说“一”,持续3~5秒。  
撅嘴说“呜”,持续3~5秒。  
嘴形从“啊”到“一”,连续做3~5次。  
嘴形从“啊”到“呜”,连续做3~5次。  
嘴形从“呜”到“一”,连续做3~5次。  
嘴巴用力闭紧向内吸,发出“噘”的声音。

### 舌头运动

将舌头伸长到最大限度,持续3~5秒。  
舌头快速伸出、缩回,连续做3~5次。  
舌头分别伸向左、右嘴角,持续3~5秒。  
舌头分别伸向上、下嘴唇,持续3~5秒。

舌头伸出,按顺、逆时针方向各转1圈。

将舌头放在牙齿面上,左右移动做清洁牙齿状。

### 脸部运动

用手轻拍脸颊、下巴和嘴唇。紧闭嘴唇,吹起使脸颊膨胀。  
用力吸气,使脸颊凹陷。  
做各种表情牵动脸部肌肉。  
除此之外,在日常生活中如吹泡泡、吹蜡烛、使用吸管等等都是很好的口腔运动。另外,家长应注意在孩子说话出现错误时,不要大声训斥,要有耐心地引导;和孩子说话速度不要太快;不要让孩子与其他口吃的人频繁接触;对习惯使用左手的孩子,不要强迫他改用右手。(童言)

**亲子课堂** 东方爱婴 早教中心 特约  
西工:中泰商务大厦305 63261759  
涧西:锦茂国际大厦401 65198989

## 寻 50 名多动、抽动症儿童

3月19日~20日多动、抽动症免费咨询活动

您的孩子在课堂上老是坐不住,喜欢讲话,小动作多,稍有动静就会分神吗?

您的孩子做作业拖拉,经常半个小时的作业写到半夜十二点吗?

您的孩子常粗心大意,甚至考试也经常错题漏字吗?

您的孩子爱挤眉眨眼,摇头耸肩,喉咙发出“吭吭咳嗽”声音吗?

您的孩子有甩胳膊、扭腰、踢腿并经常口出脏话及污言秽语吗?

**专家提醒:**孩子一旦出现以上情况,极有可能患上了学龄期儿童

常见的——“多动、抽动症”。该病是一种严重危害儿童身心健康的疾病,在孩子学龄阶段,由于学习不专心,行为不能自控,造成学习成绩下降,被同学嘲笑或老师歧视,伤害自尊,缺乏自信;随着年龄的增大,因学习成绩差导致留级,严重者则面临退学;孩子成年后,因基础知识的缺乏,难以掌握生活的基本技能。从而影响将来的升学、就业,耽误一生。

**温馨提示:**时下正值春暖花开的季节,大脑神经细胞也相对活

跃,对外界刺激较为敏感,从而导致不少儿童出“问题”诱发“多动、抽动症”。近期因老师投诉家长闹心而前往儿童发育行为中心就诊的明显增多。为帮助这些孩子早日摆脱疾病的困扰,洛阳儿童多动、抽动症康复中心发起“新的学期,还您一个健康的乖孩子”的活动,届时,专家一对一为您分析和解答孩子的问题;免费为前50名报名的儿童量身定制个性化康复方案。名额有限,电话预约 0379-63915181

## “孕妈妈日记” 开奖啦

由本刊与市妇女儿童医疗保健中心联合举办的“孕妈妈日记”征文活动已圆满结束。活动开展以来,我们共收到文字稿、电子稿数百件,在此我们对关注、参与此项活动的读者表示衷心地感谢。现将评审组评选出的一、二、三等奖刊登如下,请获奖者于3月21日—25日到市妇女儿童医疗保健中心宣传科领取奖品。需要说明的是,由于版面有限,我们只选取部分稿件进行刊登,有个别获奖稿件没有见报,希望读者理解。

### 一等奖:

杨寒冰《煎熬与等待》(2010年11月11日)

彭怡《孕期趣事乐无穷》(2010年12月16日)

### 二等奖:

王伟静《孕趣》(2010年12月2日)

杨柳《我要当妈了》(2010年12月9日)

袁蔚《等待三维彩超检查》(2010年11月25日)

黄乐乐《时尚的准妈妈》(2010年12月30日)

### 三等奖:

吾也《等你来》(2010年12月23日)

李惠平《接受“意外”》(2011年1月20日)

劳晓东《准妈妈的喜悦》(2011年1月6日)

温育婷、李丹、刘娟(稿件未见报)

(朱娜)