

## 不运动的孩子 得心脏病危险大增

瑞典一项新研究发现,即使是9岁的孩子,运动不足也会导致日后罹患心脏病的危险大增。

瑞典斯克纳大学附属医院研究人员对平均年龄不足10岁的223名儿童进行了研究,结果发现,与最爱运动的孩子相比,最不爱运动的孩子体内脂肪更多,静息心率更高。另外,男孩每天中、高强度运动约45分钟,女孩只有35分钟;男、女孩每天平均进行高强度运动时间分别为15分钟和11分钟。女孩平均静息心率为85,男孩为80。这一结果表明,女孩不运动对未来健康造成的危害更大。

新研究主持人蒂娜·坦哈博士表示,这项新研究十分清晰地表明,儿童缺乏运动与多种心血管疾病存在临床关联。她建议,运动有益健康,孩子也不例外。广大家长最好每天让孩子运动1小时。(徐彦)

**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

## 宝宝用学步车 对成长不利



宝宝会爬但不会走时,很多妈妈愿意把宝宝放入学步车内,认为这样既省劲又安全,但实际上这种做法对宝宝的成长很不利。学步车应少用或不用,尤其不能过早使用。过早过多使用学步车会对宝宝造成很多不良影响。

### 失去锻炼机会

学步车把宝宝固定在其中,使宝宝失去学习各种动作的机会。如果宝宝处在学爬期,使用学步车会使他得不到爬行的锻炼;如果宝宝处在学站练走阶段,他不能独站,将来走路也会迟些。用学步车还易造成宝宝身体平衡和全身肌肉协调差,出现感觉统合失调,还可能会增加“X”形和“O”形腿的发生率。

### 影响心智发育

用学步车还会使宝宝缺乏与周围各种事物的联系能力,他只会一会儿向左猛冲,一会儿向右猛冲。没有人接近他,会使他变成一个冲撞激进的宝宝。父母忙于自己的事务,不与宝宝说话,也不牵着宝宝的手练习走路,宝宝的感觉、学习、思维和语言发展都会受到影响。

### 安全隐患大

用学步车时,宝宝因父母照顾不到而易发生事故。因无人靠近宝宝,宝宝在学步车内到处猛冲,可能触着门的边沿、石头、地毯,而使车翻倒,或碰着墙边桌角而受伤。(佳喻)

# 别让孩子“撑”出病

如何让孩子拥有健康的身体,是所有家长最关心的事。古语说:要想小儿安,三分饥和寒。儿科专家认为,孩子的很多病都是“撑”出来的,特别是一些胃肠疾病。难道要想让孩子不生病,就不能让孩子吃饱吗?如何既让孩子摄入充足的营养,又不会因为吃得太多而“撑”出病?

## 孩子胃肠弱容易“撑着”

为什么孩子吃得太多会生病呢?专家介绍,这是因为孩子的胃肠不如大人的强健,如果吃了太多的食物,会给消化系统造成过重的负担,从而引起各种胃肠问题。

我们可以把消化系统比作一个加工厂,胃是一个收纳的器官,吃进去的食物会在其中被加工成糜状送入小肠,如果吃进的食物超出了胃部的加工能力,这些未被充分加工的食物残渣在经过小肠时就不能被充分吸收,进入大肠后也超出了大肠的工作量,导致食物残渣的水分无法被大肠吸收就匆匆排出,于是孩子就会出现腹泻。如果遇到“工作认真”的大肠,就会对超量的食物残渣逐一进行“烘干加工”,导致过剩的食物残渣在大



肠内停留的时间过长,水分被过度消耗,于是就形成了便秘。当宿便在体内积存时间过长时,因毒素不能及时排到体外,孩子的体质就会下降,容易受各种病菌感染,或引起“食火”,诱发各种疾病。

## 想不“撑着”应顺其自然

孩子吃多了容易生病,那不是应该少吃点?中国营养学会建议成人每餐吃七八成饱,可预

防高血脂、糖尿病等疾病,但这并不适用于孩子,孩子正处在身体生长发育期,需要充足的营养保证身体所需,每餐必须吃到九至十成饱。

那么,怎样确保孩子吃得足够又不会“撑着”呢?专家解释,人的大脑中有饥饿中枢和饱食中枢,吃饱后大脑就会发出信号,让人停止进食。因此,在正常进食的情况下,孩子只要自己不想吃了,就说明进食量足够了。此时,如果家长感觉孩子吃得

少,总想让孩子多吃几口,就容易“撑着”孩子,日积月累,不仅使孩子胃肠负担越来越重,还会将孩子变成小胖墩。当家长意识到肥胖对孩子健康的影响时,孩子的胃口往往已经被撑大了,正常的饮食量已经不能引起饱食中枢的兴奋,所以孩子总是处于饥饿状态。

另外,孩子食量的大小要以自身做参照,不要和其他孩子比较。因为每个孩子的基础代谢率不同,有的孩子本身就是小胃口,而有的孩子天生胃口大,只要他们的生长发育正常,家长就应该顺其自然。

只要孩子的饮食、排泄和起居都有规律,并且看起来气色好、皮肤有光泽,就说明孩子的营养是充足的。如果孩子不爱吃饭并影响到身体状况,很可能是他体内出现了积滞等情况,需要在医生的指导下进行调理。(媛媛)

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

## 新生儿口腔卫生也需护理

也许,你会问:“宝宝又没有牙齿,为什么要清洗口腔呢?”专家表示,新生儿虽然没有出牙,但存在许多危险因素,比如链球菌、细菌膜、食物残渣等,而长期肮脏的口腔环境,会影响宝宝的食欲,滋生疾病。

专家介绍,口腔是新生儿与外界打交道最多的地方,用嘴巴接触新事物正是宝宝成长期的一种本能表现。进进出出的东西多,再加上宝宝口腔中的分泌物也特别旺盛,如果不清洗,奶水、

细菌等都会残留在口腔里面,渐渐地舌苔上就会有奶瓣滋生,产生厚腻腻的感觉,自然会降低宝宝的食欲,减慢新生儿的生长速度,如果长期处于恶劣的口腔环境中,还会影响宝宝牙龈的健康。所以,对于没有出牙的宝宝,爸爸妈妈也要做好日常的口腔清洁工作。

清洁宝宝的口腔其实很简单,但现实中很多家长在清洁过程中会画蛇添足,比如用无菌纱布蘸水给宝宝擦拭口腔黏

膜,以为这样就可以达到清洁口腔的目的。

其实新生儿的口腔黏膜非常细嫩,稍不注意,纱布就会损伤宝宝稚嫩的口腔黏膜。这种损伤肉眼不一定能看到,但随着细菌、霉菌的侵入繁殖,往往容易引起霉菌性口腔炎。

事实上口腔是有自净能力的,新生儿的口腔并不需要特别清洗。只要在宝宝睡醒以后和喂完奶后,喂他些温水,就

可以起到滋润和清洁口腔的作用。如果宝宝吃奶后睡着了,难以喂水,妈妈可用消毒棉签蘸水,轻轻地清洁宝宝的口腔即可。

(钱莹)

**欣·爱宝宝**  
**小儿推拿培训**  
电话:18637976763  
地址:西工区中州中路数码大厦8楼1005室

## 小孩为何不愿吃蔬菜

市民胡女士有个困惑:自己的孩子为什么不喜欢吃蔬菜?相信许多家长也被这样的问题所困扰。

### 原因:与颜色和味道有关

**蔬菜不够漂亮** 科技工作者:人们天生喜欢甜味与成熟的果实,而蔬菜中往往有苦涩的味道,若是一开始吃蔬菜就吃到这种味道,孩子们就会从此对这种食物排斥。除此之外,孩子可能拒绝不符合自己视觉喜好的食品,跟漂亮的小饼干和花哨包装的零食相比,蔬菜显得不够好看,所以有的孩子连尝都不尝一口。

**妈妈们嘴太馋** 医生:现在妈妈们嘴太馋,特爱吃酸性的食物,怀孕后,宝宝长期在妈

妈肚里,也习惯了酸性环境。宝宝出生后,还是习惯吃酸性的食物,如可乐、鸡腿、汉堡等。许多妈妈怪宝宝不喜欢吃蔬菜,其实,罪魁祸首就是自己。由此可见,要想宝宝身体健康,妈妈们从准备怀孕开始就要改掉爱吃酸性食物的习惯,调节酸碱平衡,为未来宝宝的健康打下良好的基础。

**宝宝难以下咽** 营养专家:有的儿童是不喜欢某种蔬菜的特殊味道;有的是由于蔬菜中含有较多的粗纤维,儿童的咀嚼能力差,不容易嚼烂,难以下咽;还有的是由于儿童有挑食的习惯。

### 办法:小时候就喂蔬菜

先入为主法 营养专家:家

长早一点给孩子吃蔬菜,可以避免他日后厌食蔬菜。从孩子婴儿期开始,就应该适时地给他添加一些辅助食物,刚开始可以给孩子喂一些蔬菜挤出的汁或用蔬菜煮的水,如西红柿汁、黄瓜汁、胡萝卜汁、青菜水等,然后可以给孩子喂些蔬菜泥。到了孩子快1岁的时候就可以给他吃碎菜了,可以把各种各样的蔬菜剁碎后放入粥、面条中喂孩子吃。

**把蔬菜藏起来** 家庭主妇:我一般用两种办法让孩子吃蔬菜:一是把蔬菜榨成汁给孩子喝,漂亮的颜色往往会吸引他的注意;二是制作小饺子、小菜饼、丸子等外形比较可爱的食品,孩子有兴趣,而且也便于他咀嚼吞咽和消化吸收。

用故事来诱导孩子 幼儿园



老师:我会给孩子们讲小动物的故事,比如小白兔、小松鼠、小山羊等都是孩子们非常喜爱的小动物,鼓励他们像这些小动物一样,把蔬菜当成美味来吃。

(柳扬)