

儿童多晒太阳好处多



多晒太阳防近视

在过去的30年间,东亚的近视率急剧上升。研究人员将居住在新加坡和悉尼的具有中国血统的孩子进行对比,对比结果显示,居住在新加坡的孩子的近视率比居住在悉尼的孩子高10倍。

但据调查显示,居住在悉尼的孩子花在近距离用眼的活动上的时间更长,他们每周的读书量是居住在新加坡的孩子的两倍。然而,他们的主要差别是,居住在悉尼的孩子周末在室外度过的时间比居住在新加坡的孩子多近4个小时。



晒太阳可增强免疫力

1.晒太阳能够帮助人体获得维生素D,这也是人体维生素D的主要来源。维生素D又叫“阳光维生素”,它可以帮助人体摄取和吸收钙、磷,使小朋友的骨骼长得健壮结实,对婴儿佝偻病有预防作用,对大人则有防止骨质疏松、类风湿性关节炎等功效。

2.晒太阳能够预防皮肤病。皮肤适当接受紫外线的照射,可以有效杀灭皮肤上的细菌,增加皮肤的抵抗力。

3.晒太阳还能够增强人体的免疫力,增加吞噬细胞活力。阳光中的紫外线有很强的杀菌能力,一般细菌和某些病毒在阳光下晒半小时或数小时,就会死亡。

4.阳光在调解人体生命节律以及心理方面也有一定的作用。晒太阳能够促进人体的血液循环,增强人体新陈代谢的能力,调节中枢神经,从而使人体感到舒展而舒适。

5.阳光中的紫外线还可以刺激骨髓制造红血球,提高造血能力,从而防止贫血。



何时晒?

上午9时和下午4时

孩子满月以后,即可常抱到户外晒太阳,上午9时~10时阳光中的红外线强,紫外线偏弱,可以促进新陈代谢;下午4时~5时紫外线中的X光束成分多,可以促进肠道对钙、磷的吸收,增强体质,促进骨骼正常钙化。



晒多久? 半小时适宜

婴儿晒太阳的时间根据季节而定,冬季阳光比较温和,适合多在户外晒晒太阳,冬季一般在11时~12时;春、秋季一般在10时~11时;夏季一般在9时~10时。

晒太阳时间长短应由少到多,可由10分钟逐渐增加到30分钟。婴幼儿的皮肤娇嫩脆弱,长时间晒太阳可能导致皮肤干燥、粗糙,起红疙瘩等。



到哪晒? 去有绿化的公园

新生儿可在室内阳台上晒太阳,注意不要隔着玻璃晒太阳。研究表明,隔着玻璃测试,紫外线透过不足50%,若到距窗口4米处,则紫外线更少,不足室外的2%。所以隔着玻璃晒太阳实际上没什么作用。等到宝宝满月以后,就可以到户外晒太阳了。



怎么晒? 该适当地露部位

主要是晒宝宝的手、脚以及背部。晒手脚能很好地驱除脚部寒气,加速钙质吸收,让手脚骨骼更健壮;晒后背,能驱除脾胃寒气,有助改善消化功能。

此外,清代医家曾指出,“背为阳,心肺主之”,晒后背还能疏通背部经络,对心肺大有裨益。许多人晒太阳时,常喜欢戴着帽子,其实,有时阳光并没有那么强烈,穿着厚衣服又戴上遮阳帽,根本不能起到晒太阳的作用。

粗糙,起红疙瘩等。

专家建议,每次晒太阳时间的长短要根据婴儿年龄大小而定,要循序渐进,可由十几分钟逐渐增加至1小时~2小时,每次15分钟~30分钟,每天数次。婴幼儿每天晒太阳不宜超过1小时,可以半个小时就休息一会儿。

这时可选择到一些绿化较好,空气清新、空气清新的公园晒太阳。去公园环境较好,空气质量也高,对婴幼儿身体健康有好处。家长尽量不要带孩子到马路边或人多嘈杂的地方晒太阳,空气污浊对孩子健康不利。

“尤其是孩子,家长怕阳光伤害他们娇嫩的皮肤,总是给孩子戴帽子。”专家说。

其实只要控制好时间,晒晒孩子的头顶,有助于大脑的发育和头部骨骼生长,也有益于头发的生长。

贴心建议

- 1.晒太阳时最好穿红色服装,因为红色服装的辐射长波能迅速“吃”掉杀伤力很强的短波紫外线。最好不要穿黑色服装。
- 2.给宝宝喂些鱼肝油再晒太阳,鱼肝油的效果会发挥得更好。空腹及早

餐后1小时内不宜晒太阳。

3.宝宝晒太阳时,可以戴上小眼镜保护眼睛或躺着晒时用伞遮住头部,以保护眼睛。如果宝宝皮肤变红、出汗过多、脉搏加速,应立即回家并饮用清凉饮料或淡盐水,或用温水擦身。

4.晒太阳有时会引起日光性皮炎。宝宝由于皮肤干燥、花粉刺激等原因,在晒太阳后会出现红斑、丘疹等。食用一些食物如芥菜、马齿苋、马兰头、无花果后晒太阳,也会引起光敏性药疹或日光性皮炎。

每次“日光浴”后,多给宝宝喂些水喝,多吃水果、蔬菜,补充维生素C,可以抑制黑色素的产生。

(腾讯)

儿童夜磨牙要多晒太阳

3岁的小明几乎每晚睡觉都磨牙。妈妈以为孩子肚子里有虫,可给他吃了打虫药后他还是磨牙。医生通过询问了解到,小明平时挑食,不好好吃饭,体格偏小,经常出现多汗、夜惊的现象。医生建议其补充维生素D,服用钙片,平时多晒晒太阳。经过这样的治疗,小明磨牙的次数越来越少了。

专家指出,儿童在睡觉时经常会出现不自主地上、下颌牙齿咯咯摩擦作响,这种现象被称为夜磨牙。如果偶尔发作,不属于病态,但如果经常出现磨牙,则是不正常的表现。引起磨牙的原因有很多,肠道寄生虫可以引起磨牙,这类磨牙多由蛔虫和蛲虫所致。

患有维生素D缺乏性佝偻病、缺钙的孩子,由于体内钙、磷代谢紊乱,可引起骨骼脱钙、肌肉酸痛和自主神经紊乱,导致多汗、夜惊、烦躁不安和夜间磨牙。只要给这些孩子补充鱼肝油、钙片,平时多让他们晒晒太阳,那么,夜间磨牙的情况就会逐渐减少。

(刘阳)

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

夏日当心宝宝被晒伤

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

前几天,涧西区的董女士带着5岁的女儿到外地痛快地玩了一趟,回来后却发现孩子脸上起了一些红疹子,有些疹子还溃烂流血,到医院一检查,原来孩子被晒伤了。

河科大二附院儿科主任王北海表示,宝宝的皮肤很娇嫩,抵御外界刺激的能力低。炎炎夏日,家长带孩子外出一定要注意遮挡阳光,可适当给孩子涂抹一些儿童专用护肤品,避免宝宝被晒伤。

“一般情况下,两岁以上的孩子活动自主性增强,发生晒伤的概率也会增加。”王北海告诉记者,宝宝的户外活动增多,如果暴晒的时间过长,会导致日光性皮炎、荨麻疹等皮肤病。再加上宝宝皮脂腺发育不成熟,能够抵挡紫外线的黑色素生成量少,容易受到紫外线的伤害。

婴儿车上的宝宝也要防晒。王北海说,年轻的妈妈们经常推宝宝出去晒太阳,帮助宝宝吸收钙、磷等,强壮骨骼,增加宝宝的抵抗力,但即使车上有遮阳篷为宝宝遮挡烈日,妈妈们也不能掉以轻心,推宝宝出来晒太阳时,要让宝宝的皮肤循序渐进地暴露在阳光下,以提高皮肤的适应性。

王北海建议,宝宝防晒最重要的是控制其在户外的时间并进行物理遮挡。夏季日平均气温在30℃左右时,9时至16时的紫外线最强,宝宝到户外活动应避免这个时段,而且,宝宝接受阳光照射的时间以每次20分钟为宜。宝宝到户外活动时,可以给他戴上浅色的遮阳帽,衣服最好选择透气性良好的长衣长裤。

另外,如果宝宝要在阳光强烈时外出,可以适当涂抹婴幼儿专用防晒霜。宝宝暴露部位如果出现红疹,可以外擦炉甘石洗剂,已经出现局部明显水肿者,可以用3%硼酸水冷敷,如果晒伤严重要及时就诊,以免延误治疗。

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

温馨提醒

