

炎炎夏日,孩子们喜欢光脚玩耍。无论是八九个月的婴儿,还是三四岁的儿童,只要有机会,就会不自觉地脱掉鞋子。这是孩子天生的嗜好,但父母经常阻拦,理由是不卫生、怕孩子踩到尖锐的东西、怕孩子的脚受凉生病等。

其实,孩子光脚玩耍是一种锻炼。育儿专家认为,赤脚锻炼对孩子的身体和智力发育有很大好处,是一种“寓健康于娱乐”的有益活动。

## 光脚玩耍 益智又健康

### 益智

赤脚锻炼的最大贡献在于能健脑益智,提升孩子的智力水平。

脚是由骨骼、肌肉、肌腱、血管、神经等组织组成的运动器官。双脚共有66个穴位,不少穴位与体内器官特别是大脑有连接神经反应点,医学上称为足反射区。孩子经常赤脚活动,可刺激并兴奋密布于足底的神经末梢感受器,通过中枢神经的反馈作用,调节包括大脑在内的器官功能,从而提高大脑思维的灵敏度和记忆力。

### 健身

孩子新陈代谢旺盛,脚部皮肤毛细血管和末梢神经十分丰富。如果整天穿着鞋子,会使孩子感到不舒服。孩子活泼好动,脚汗分泌多,而潮湿的鞋袜易滋生细菌,可能导致孩子脚部软组织发生炎症。赤脚锻炼恰恰避免了鞋袜的这些弊病,一定程度避免了足部软组织炎症等脚病的发生。同时,让孩子细嫩的足底直接与泥土、沙石接触,不仅有益于足底皮肤的发育、提高足底肌肉和韧带的力量,更有助于足弓的形成,避免或减少扁平足的发生,无异于脚的健美

操。赤脚运动对脚趾、脚掌心等部位也是一种良好的穴位按摩,能起到“健脾益胃消积,强心安神定志,补肾强骨明目,补髓益脑聪耳”等作用,对于小儿的遗尿、腹泻、便秘、疳积等治疗都有独特的效果。

赤脚锻炼的方法应根据孩子的年龄来选择。

- 1岁内的宝宝适合在床上训练;
- 1岁半以后可让孩子在室内地板上行走;
- 三四岁时,可带他到干净的草地、沙地上赤脚行走。



### 游戏中的赤脚训练

**捡花片法:**将彩色皱纸折成一个个花朵,或者将厚一点的彩纸剪成各种花片,大人来个“仙女散花”,让孩子赤脚跑去捡拾并放入篮子中,重复数次。

**踢球法:**选用较大的充气塑料球,让孩子赤脚边踢边跟着向前走。

**滚罐法:**在空罐头盒里装入小铃铛或石子,封好,拴上长绳,让孩子赤脚牵着在地上滚动。

## 遇到特殊情况 要停止母乳喂养

研究显示,用母乳喂养的婴儿发育更为健康,但前提必须是妈妈的身体是健康的。如果遇到以下情况,妈妈就应该暂时或完全停止母乳喂养。

### 患传染病时

妈妈患有肝炎等严重传染病时必须停止喂奶,以防传染给宝宝。

### 服药期间

妈妈患感冒等疾病不得不服用药物时,应停止哺乳,待病愈停药后再喂。妈妈应注意每天按喂奶时间把奶挤出,保证每天泌乳在3次以上。挤出的母乳不要再喂给宝宝吃。

### 患有消耗性疾病时

如妈妈患心脏病、肾病、糖尿病等,要根据医生的诊断决定是否可哺乳。一般情况下,患有上述疾病但能够分娩的妈妈能够哺乳,但要注意营养和休息,根据身体情况适当缩短母乳喂养的时间。

### 患有严重乳头皲裂和乳腺炎时

妈妈患有严重乳头皲裂和乳腺炎等疾病时,应暂停哺乳,及时治疗,以免加重病情,但可以把母乳挤出来喂哺宝宝。

### 进行放射性碘治疗时

由于碘能进入乳汁,有损宝宝甲状腺的功能,应该暂时停止哺乳,待疗程结束,乳汁

中放射性物质的水平达到正常后才可以继续喂奶。

### 接触有毒化学物质或农药后

有害物质可通过乳汁使婴儿中毒,故哺乳期应避免接触有害物质、远离有害环境。妈妈如已接触必须停止哺乳。

### 运动后

人在运动中,体内会产生乳酸,乳酸滞留于血液中使乳汁变味,宝宝不爱吃。据测试,一般中等强度以上的运动即可产生此现象。故肩负哺乳重任的妈妈,只宜从事“温和”运动,运动结束后先休息一会儿再给宝宝喂奶。(新中)

**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

## 宝宝老是泪汪汪 小心泪囊炎

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚

“宝宝刚出生不久,两只眼睛总是泪汪汪的,还常有眼屎。”西工区的史女士说。她开始以为宝宝上火了,但几天之后,宝宝症状不光没见好转,眼角还有黄白色脓液流出,连眼睛都睁不开了。记者在采访中得知,遭遇类似事情的家长不在少数。河科大二附院眼科主任李忍萍表示,宝宝出现这些症状,家长可不要大意,当心宝宝患上了新生儿泪囊炎。

新生儿泪囊炎是临床常见的眼病。李忍萍介绍,新生儿泪囊炎主要表现为患儿出生后2周内出现流泪、眼部分泌物增多、睫毛呈簇状、内眦部充血、眼角出现黏液或脓性分泌物的现象,原因主要是婴儿鼻泪管下端发育不完全,被先天形成的膜状物阻塞泪道,继发细菌感染,少数为鼻泪管先天性管腔狭窄或鼻部畸形所致。

新生儿泪囊炎治疗方法较多,目前主要有药物保守治疗、挤压泪囊法、加压冲洗法和泪道探通法。

家长掌握新生儿泪囊炎的治疗时机至关重要,6个月以内效果最好。李忍萍指出,新生儿泪囊炎要早诊断、早治疗,泪液长时间潴留于泪囊,会让泪囊壁失去弹性,将来即使治愈后泪道通畅,流泪症状依然存在。泪道炎症如果持续,还会形成永久性瘢痕泪道闭塞,而且泪囊脓液不断排入结膜囊,可导致结膜炎和角膜炎,严重时可引起角膜溃疡,严重威胁眼球健康。另外,随着患儿年龄增大,也会给固定体位操作带来一定困难。

“宝宝适当地啼哭有时是好事情。”李忍萍说,宝宝哭泣时,泪囊挤压出的泪液能冲破瓣膜以清洁泪道,让新生儿适当地啼哭是预防新生儿泪囊炎的有效办法。

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

## 警惕 有毒日用品 成宝宝健康杀手

其实家里并不是最安全的地方,很多家居日用品含有有毒物质,家长要警惕这些物品给宝宝的健康带来危害。

**空气清新剂**  
空气清新剂大多含有苯酚,被人吸入体内,会引发呼吸困难、头痛,并刺激眼睛,与皮肤接触后,可能导致脱发。  
替代方案:用自然方法清新空气,如养盆栽植物或摆放柚子皮。

**漂白剂**  
大部分漂白剂中含有名为次氯酸钠的化学物质。它具有很强的腐蚀性,会释放出有刺激性的有毒气体。人过度接触后可能对肺部和头发造成损伤。漂白剂和氨水(常用作家庭清洁剂)同时使用更加危险,因为两者会发生化学反应,释放出氯气。

**替代方案:**如果宝宝衣物上有难以洗净的污渍,家长可以用柠檬反复擦拭污渍,然后用清水漂洗。

**电器**  
电视、计算机和电热毯等电器,通常含有溴耐燃剂。溴耐燃剂释放到空气里,有可能被宝宝吸入,而且不易排出体外。目前,溴耐燃剂在瑞典等欧洲国家已被禁用。  
替代方案:用热水袋代替电热毯;把电器搬出卧室,避免在睡觉时吸入溴耐燃剂。

**清洁粉**  
许多用来清洁玻璃窗的清洁粉含有氨,会腐蚀皮肤,造成人的眼睛和肺部不适。宝宝长期与氨接触,会造成肝脏损伤。  
替代方案:用两汤匙的醋兑一升热水,用布蘸湿擦玻璃。

**含镍的首饰**  
宝宝佩戴含镍的首饰可能得接触性皮炎。  
替代方案:尽量不要给宝宝佩戴珠宝首饰品,它们不仅会引起宝宝皮肤炎症,小件物品还容易刮伤宝宝或被宝宝误食。

**亲子课堂**  
**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